

Eine Anleitung zum Lebendigsein im Gewand einer Erzählung

Das neue Buch von Entspannungspädagogin Almut Müller „Mein Gespräch mit Friederike“ ist viel mehr als eine Erzählung

Niederkassel, 14. Februar 2022: Die bekannte Entspannungstherapeutin Diplom Pädagogin Almut Müller, BA, bringt ihre erste Erzählung in einem Schweizer Verlag als Buch heraus und verknüpft in ihrem Werk Handlungs- und Coachingideen miteinander. Die Leser lernen gemeinsam mit den Protagonistinnen, wie sie ihr Leben lebendig und mit Freude gestalten und ihre Ängste überwinden können. Dabei ist Müllers Erzählung mehr als „nur“ eine Erzählung, mehr als ein Dialog zwischen zwei Frauen, mehr als ein weiteres Buch über das Finden des eigenen Weges, dem Aufspüren der eigenen Träume und dem Entscheiden, für sie zu gehen und sich gegen tradierte Konventionen zu stellen. „Tanja, die Protagonistin, ist fest davon überzeugt, keine weiteren Ratschläge über ihr Leben zu brauchen“, stellt Almut Müller, die mit ihrem Sohn in Niederkassel zwischen Köln und Bonn wohnt, ihr Werk vor. „Tanja ist Kinderärztin, steht mit beiden Beinen im Leben, ist frisch verlobt und freut sich auf ihre schicke Altbauwohnung in Berlin.“ Trotz Zweifel lässt sie sich auf das Gespräch mit der ihr Unbekannten im Bordbistro des ICEs ein. Und hat sie anfangs noch das Gefühl, alles, was Friederike erzählt, hat nichts mit ihr und ihrem Leben zu tun, findet sie sich immer mehr in ihren Themen und Gedanken wieder, macht die Autorin deutlich.

Und von Thema zu Thema wird sie tiefer getroffen, ziehen sich die Gedankenkreise enger um sie. So sehr Tanja versucht, dagegen zu halten und der sachlichen Medizinerin die Oberhand zu überlassen, geraten ihre inneren Mauern ins Wanken. „In Tanja können sich die Leser:innen wiederfinden. Sie ist wie Du und ich: skeptisch und doch voller Hoffnung; sachlich und doch voller Traurigkeit; ängstlich und doch voller Träume“, so Müller weiter. Dabei nimmt Almut Müller in ihrer Erzählung kein Blatt vor den Mund. Mit Friederike spricht sie Dinge an, die so oft so schief laufen – zwischenmenschlich, in unserer Kommunikation, in uns, mit unseren Träumen. Sie traut sich, den Finger auf Wunden und Ängste zu legen, die wir oft jahrelang in uns tragen und die uns, aber auch das Miteinander mit anderen, in der Gesellschaft, erschweren. „Ich predige in meinem Buch nicht, dass jeder nur auf sich selbst achten sollte. Doch bei sich selbst fangen die Lösungen nun mal an. Und wenn jeder Einzelne von uns mit weniger Ängsten und Verdrängtem und mehr Freude und Lebenslust lebt, ist auch im Außen, im Umgang mit unseren Mitmenschen mehr Wertschätzung möglich.“ Müller weist in ihrer Erzählung daraufhin, dass all die negativen Eigenschaften, mit denen wir so gut wie täglich konfrontiert sind, wie zum Beispiel Gier, Missgunst, Neid, Minderwertigkeit, alle zum großen Teil aus Unzufriedenheit und aus nicht reflektiertem Verhalten und Gefühlen resultieren.

„Mein Gespräch mit Friederike“ bleibt nicht beim Auflisten von Problemen stehen. Im Gegenteil: es werden alltagstaugliche Lösungen gezeigt, wie es anders sein könnte. Müller hat einen großen Teil des Buches einer praktischen und umsetzbaren Anleitung zum Lebendigsein gewidmet. Hier kann der Leser – ähnlich einem Coaching – direkte Anwendungen finden, wie er mehr Freude in seinem Leben finden und Ängste, Schuldgefühle und weitere negative Gewohnheiten überwinden kann. Auch einen Ausblick, wie wir bereits mit unseren Kindern diese Lebendigkeit, dieses wertschätzende Miteinander leben und üben können, findet in der Erzählung Platz. Viele vergleichbare Bücher in diesem Genre – wie etwa der „Johannes“ von Heinz Körner oder „Ein Strand für meine Träume“ von Sergio Bambaren – erzählen von Männern in gehobenen oder ungewöhnlichen Positionen, nicht ohne märchenhafte Elemente. Müllers Buch ist näher am Alltag, am Alltag von Frauen: Beide Hauptfiguren sind Frauen, beide stehen mit beiden Beinen mitten im Leben und kommen ganz ohne Glamour oder Mystisches daher. Das Buch ist beim Schweizer Verlag BellingsBooks unter <http://www.bellingsbooks.com/shop> erhältlich.

Informationen, Interviews, Ansichtsexemplare unter: almut-mueller@web.de

Bibliografische Daten: Müller, Almut: Mein Gespräch mit Friederike. Die wundersame Begegnung zweier Frauen. Bellings Books, 2021, ISBN: 978-3-907314-02-9