

# Entspannende Literatur zu fortgeschrittener Stunde

**LITERATURWOCHE** Unter dem Motto „Hast Du heute schon gelebt?“ hat in der Berchinger Stadtpfarrkirche eine meditative Nachtlesung stattgefunden.

VON BARBARA BLASER

**BERCHING.** „Hast du heute schon gelebt?“ war der Titel der meditativen Nachtlesung in der Berchinger Stadtpfarrkirche anlässlich der Literaturwoche. Dabei wurden den Besuchern ausgesuchte Musikstücke, Texte und die Kunst der Klangschalen präsentiert. Das Motto lautete: in sich gehen, sich entspannen und sich wohlfühlen.

In der heutigen Zeit stehen viele Menschen unter Stress, Hektik und sind ausgepowert. Eine neue Mode-Erkrankung nennt sich „Burnout“ oder in unserem Sprachgebrauch Erschöpfungszustand. Von einem Tag auf den anderen geht gar nichts mehr. Gerlinde Delacroix, Herma Dess, Lissy Fuchs und Gerlinde Weidinger griffen dieses Thema in der Nachtlesung auf und sensibilisierten die Besucher auf die wichtigen Dinge des Lebens. Denn es sei es gar nicht wichtig, wo und wie man lebt, wie viel Geld man hat oder



**Gerlinde Weidinger beherrscht die Kunst der Klangschalen.** Foto: Blaser

## DAS BURNOUT-SYNDROM

► **Die Merkmale** sind körperliche und emotionale Erschöpfung, physische und psychische Antriebschwäche.

► **Ist die Diskrepanz** zwischen Wunschbild und Realität zu groß, steigt die emotionale Enttäuschung.

was man gelernt hat. Wichtig sei, dass man gerne mit sich zusammen ist, Stichwort: „Gönne dich dir selbst“. Schon Bernhard von Clairvaux hatte 1200 vor Christus die gleichen Probleme mit Stress wie die Menschen heut-

## KULTUR

### BERCHINGER LITERATURWOCHE



zutage. Dabei lasen die Veranstalter aus einem seiner Bücher und setzten Ansätze zum eigenen Ich.

Auch Lissy Fuchs brachte eine Anekdote vor, in der es darum ging, großzügiger mit sich selbst zu sein, sich mehr Zeit zu nehmen. „Freue dich über jede Stunde, in der du lebst“, sagte Fuchs zu den anwesenden Besuchern. Gerlinde Weidinger beherrscht die Wirkung von Klangschalen. Man kann Klangschalen nicht nur hören, vielmehr erfährt der ganze Körper ein Wellen- oder Schwingungsbad. Jede Körperzelle wird von den Schallwellen angeregt.

Der Körper wird stimuliert, angeregt, in das ureigene Muster der harmonischen Schwingung zurückzufinden. Mit neuer Kraft gestärkt, im Einklang mit sich selbst und innerlich ruhig konnten die Besucher einige Gedanken für sich mit nach Hause nehmen. Gerlinde Delacroix meinte: „Beginnen sie die neue Woche und gönnen sie sich selbst etwas“.