

Raus aus dem Karussell ungewollter Gedanken

Bei Ute Lauterbach nehmen Lyz-Besucher auch auf der Bühne Platz

Von Kristina Hußmann

SIEGEN. (wp)

„Raus aus dem Gedankenkarussell“, so der Titel des Buches von Ute Lauterbach, aus dem sie am Mittwoch im Lyz nicht nur gelesen, sondern das sie mit lebendig-ironischem Spielwitz erklärt hat.

Und da wohl jeder das Versinken in ungewollten Gedanken, das Erdenken möglicher Unglücksketten auf eine Weise kennt, war der Besucheransturm kaum verwunderlich.

Denn wer möchte das nicht gerne können? Die Gedanken steuern, nur die schönen zulassen. Und die während einer schlaflosen Nacht ersponnenen Dramen einfach schon im

ersten Akt in eine Komödie verwandeln. Auch Ute Lauterbach kennt das. In ihrem Buch verrät sie, wie er gelingen kann: der Ausstieg aus dem „Gedankenkarussell“.

Ihre Beispiele sind Situationen des Alltags, aus Partnerschaft oder Arbeitswelt. Und die Buchautorin zielt damit treffsicher mit viel Humor auf die vielen kleinen Szenarien in den Köpfen ihres Publikums: „Die Gedanken geraten in Rotation, obwohl sie das nicht möchten?“ Nicken, leises Lachen. „Das ist ungemütlich, seelenverpestand“.

In ihrem Buch verrät sie Tipps und Tricks, wie man ihn selbst in die Hand nehmen kann, den Ausstieg aus dem Gedankenkarussell: „Sich bewusst gegen das selbstgestrickte Leid entscheiden“, erklärt sie. „Schluss mit Partnerschaft“, empfiehlt Ute Lauterbach lächelnd und weiß: der Weg zur freien Gedankenwahl ist lang und nicht immer leicht.

Was sie an diesem Abend mit viel Spaß verpackt, betreibt die Autorin sonst professionell, in Seminaren und Vorträgen. Mehr Infos unter www.Ute-Lauterbach.de.



Andrang bei der Lesung von Ute Lauterbach: Einige Besucher nahmen auf der Bühne Platz. WP-Foto: Kristina Hußmann