

Kultur

SPÄTE ANKUNFT

Eine Flaschenpost wird nach über 130 Jahren gefunden. Seite 27

ERNEUTE VERURTEILUNG

Ließ sich eine Lehrerin krankschreiben, um reisen zu können? Seite 28

VOLKSFREUND.DE/KULTUR



Kann man Lebenszufriedenheit lernen? Ja, sagen Autoren von Ratgebern. Drei Bestseller-Autoren auf dem Markt für Sachbücher zur Selbsthilfe lesen beim Eifel-Literatur-Festival aus ihren Werken. FOTO: ISTOCK/PEOPLEIMAGES

Rat geben, Rat lesen

Wer glücklicher oder zufriedener sein möchte, der kann beim Psychologen um Hilfe fragen - oder Selbsthilfebücher lesen. Beim diesjährigen Eifel-Literatur-Festival sind gleich mehrere Ratgeber-Autoren zu Gast.

VON DAVID FALKNER



Stefanie Stahl. FOTO: ROSWITHA KASTER (RIOL)



Nicole Staudinger. FOTO: VERANSTALTER

TRIER Was tun, wenn es in der Liebe nicht klappt? – Ich bin nicht selbstbewusst, wie geht es weiter? – Wie finde ich einen Sinn in meinem Leben? Wer mit sich und seinem Leben unzufrieden ist, bekommt im Buchladen oft regalweise Hilfe: Ratgeber oder Selbsthilfebücher bilden eine äußerst erfolgreiche Sparte der Sachbuchliteratur.

Auch auf dem Eifel-Literatur-Festival 2018 fehlen sie nicht: Der Benediktinerpater Anselm Grün (siehe Info) liest gleich an zwei Terminen aus seinen Büchern vor, die Autorin Nicole Staudinger gibt Tipps, damit sich frau zur „Stehaufqueen“ (so der Titel ihres neuesten Buches, das am 1. März erschienen ist) mausern kann. Und auch die Diplom-Psychologin Stefanie Stahl, die in Trier lebt und arbeitet, ist beim Eifel-Literatur-Festival dabei. Was die drei eint: Sie alle schreiben Lebensratgeber und sind damit verdammt erfolgreich.

„Gute Ratgeberliteratur hilft den Menschen dabei, sich selbst zu helfen“, sagt Stefanie Stahl. Die 54-jährige Psychologin, die in Hamburg geboren wurde und zum Studium nach Trier gekommen und dann hier geblieben ist, hat schon zahlreiche psychologische Ratgeber geschrieben. Zuletzt erschien im Oktober 2017 ihr Buch „Jeder ist beziehungs-fähig“. Es wurde zum Bestseller. Stahls Buch „Jedes Kind muss Heimat finden“ war sogar das erfolgreichste Paperback-Sachbuch des Jahres 2017 und steht auch aktuell noch auf dem ersten Rang der Spiegel-Bestsellerliste. „Wer nicht bereit ist, für sich selbst Verantwortung zu übernehmen, dem geben Ratgeber einen roten Faden an die Hand, an dem man sich auf seinem Weg orientieren kann“, fasst Stahl den Sinn solcher Bücher zusammen. Sie erzählt, dass sie jeden Tag dankbare Zuschriften bekommt: „Mir haben auch schon Leser berichtet, dass meine Ratgeber ihnen besser weitergeholfen haben als Therapien.“ Klar ist für die erfolgreiche Autorin aber auch, dass ein Buch alleine

noch keine Probleme löst. Wer weiterkommen möchte, müsse Eigeninitiative haben, sagt Stahl. „Eigener Antrieb, etwas zu verändern, das ist das A und O der Selbsthilfe.“ Für viele Menschen, die nicht an ernsthaften psychischen Problemen litten, könnte ein guter Ratgeber den Besuch bei einem Psychologen ersetzen: „Das wichtigste ist, dass man Verantwortung für sich selbst übernimmt.“ Allerdings sei auch ein klarer Nachteil der Bücher offensichtlich: In ihrer Arbeit als Psychologin spreche sie mit einzelnen Patienten und könne Probleme gezielt angehen, sagt Stahl. Mit einem Buch funktioniere das nicht: Da müsse man allgemeiner formulieren.

Auf die Themen ihrer Bücher stößt die Psychologin durch ihre Arbeit

DREI FRAGEN AN... PATER ANSELM GRÜN

„Die Menschen suchen nach Hilfe, um ihr Leben zu bewältigen“

Was können Ratgeberbücher Ihrer Meinung nach leisten?

ANSELM GRÜN Ratgeberbücher können dem Leser oder der Leserin helfen, mit der Weisheit der eigenen Seele in Berührung zu kommen. Die Leser sollen auf keinen Fall die Ratschläge einfach übernehmen. Sie sollen sie kritisch anschauen und überlegen, was für einen selbst stimmt. Man sollte sich nicht abhängig machen von Ratgeberbüchern.

Wo kommen solche schriftlichen Wegweiser an ihre Grenzen?

GRÜN Ich bin skeptisch gegen typisch amerikanische Ratgeberbücher, die einem suggerieren, dass man nur diese drei Ratschläge beachten sollte und schon würde man zufrieden und glücklich sein. Alle Ratgeberbücher, die

in der eigenen Praxis. Neben dem Fachwissen brauche man als Ratgeberautorin aber auch schriftstellerisches Können: „Man muss formulieren können, das Buch braucht einen Spannungsbogen und sollte zumindest meiner Meinung nach auch originäre Ansätze bieten.“ Diese eigenen wissenschaftlichen Ideen und Ansätze seien es, meint Stahl, die ihre Bücher auch für Kollegen zum Lesestoff machen.

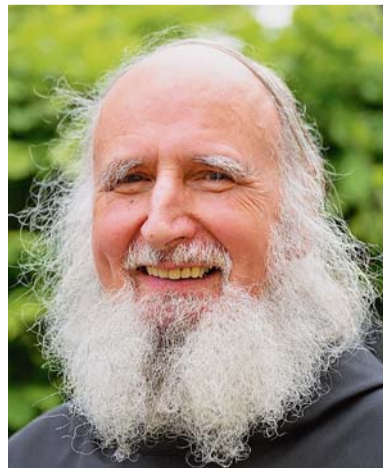
Und auch die Fähigkeiten des Lesers seien gefragt: „Menschen, die nicht reflektieren können, können auch mit Ratgeberliteratur wenig anfangen.“

Selbsthilfebücher werden oft kritisiert und als Scharlatanerie abgetan. Stahl hält das für Unsinn: „Diese Ratgeber werden oft als Selbstopti-

mierungskram belächelt und verunglimpft, aber das ist ein sehr wichtiger Aspekt unserer Existenz“, meint sie. „Gerade jene, die sich darüber lustig machen, hätten diese Bücher besonders nötig. Schauen Sie sich doch (den US-Präsidenten Donald Trump oder (den russischen Präsidenten Vladimir) Putin an. Glauben Sie, Trump hat sich mit Selbstreflektion auseinandergesetzt oder mal einen Ratgeber gelesen?“

Die Psychologin ist sich sicher: „Die eigene Weiterentwicklung ist die Grundlage des menschlichen Miteinanders. Und deshalb hat Ratgeberliteratur auch einen großen Stellenwert.“

Stefanie Stahl liest auf dem Eifel-Literatur-Festival am Freitag, 10. August, 20 Uhr, im Haus Beda in Bitburg. Einlass ab 19 Uhr. Der Benediktinerpater Anselm Grün liest aus zwei seiner vielen Veröffentlichungen: Am 3. Mai, 20 Uhr, liest er im Wittlicher Eventum aus „Wie wir leben - Wie wir leben könnten“. Am 7. September liest er in der Bitburger Stadthalle aus seinem Buch „Von Gipfeln und Tälern des Lebens“. Nicole Staudinger stellt in der Neuen Produktionshalle von Gerolsteiner Brunnen in Gerolstein am 5. Oktober, 20 Uhr, ihren Ratgeber „Stehaufqueen“ vor. Für alle Veranstaltungen kostet der Eintritt im Vorverkauf 18 Euro, an der Abendkasse 21 Euro. Karten gibt es im TV-Service-Center Trier, unter der TV-Tickethotline 0651/7199-996 sowie im Internet unter www.volksfreund.de/tickets



Der Benediktinerpater und Buchautor Anselm Grün. FOTO: VERANSTALTER

eine schnelle Änderung versprechen, sehe ich kritisch. Für mich geht es nicht um rasche Veränderung durch bestimmte Methoden, sondern um Verwandlung. Das Ziel der Veränderung ist, ein an-

derer Mensch zu werden. Das Ziel der Verwandlung ist, immer mehr ich selbst zu werden. Es kann in mir nur verwandelt werden, was ich angenommen habe. Das ist ein sanfterer Weg als der Weg der Veränderung, den manche Ratgeberbücher vorschlagen.

Was macht diese Bücher so beliebt und erfolgreich?

GRÜN Die Menschen suchen heute nach Orientierung. Sie erfahren, dass ihr Leben nicht so gelingt, wie sie es gerne hätten. Diese Suche nach Orientierung und das Bedürfnis, das eigene Leben zu verstehen, machen Ratgeberbücher beliebt. Denn die Menschen suchen nach Hilfe, um ihr Leben zu bewältigen. Daher wäre für mich besser, von Büchern zu sprechen, die Lebenshilfe geben, als von Ratgeberbüchern. (daf)

REINGEHÖRT - „ELLA AT ZARDI'S“

Morgendämmerung eines Weltstars

Mehr als 20 Jahre sind seit ihrem Tod vergangen. Unzählige Schallplatten und CDs – hundert? Hunderte? – sind schon zu ihren Lebzeiten veröffentlicht worden. Und noch immer ist sie für Überraschungen gut, sprich: werden in den Archiven der Schallplattenfirmen verstaubte Tonbänder in den hintersten Regalen und untersten Schubladen aufgestöbert mit neuem, unbekanntem Material.

Das jüngste Beispiel: „Ella at Zardi's“. So hieß ein Nachtclub in Los Angeles, genauer gesagt, in Hollywood, „einer der besseren in der Stadt“, wie im Begleittext zur CD vermerkt wird (1959 wurde er geschlossen). In diesem Club, zu dessen Stammgästen übrigens Marlon Brando gehörte, standen regelmäßig Größen des Genres wie Stan Getz, Chet Baker, Billie Holiday oder Art Tatum auf der Bühne. Und hier hatte Norman Granz am 2. Februar 1956 Mikrophone und Bandmaschinen aufbauen lassen, um einen „Gig“ seines populärsten Schützlings aufzuzeichnen. Es war für ihn, für Ella Fitzgerald und für seine neu gegründete Plattenfirma „Verve“ ein historisches Moment, handelte es sich bei diesem Konzert doch um den allerersten Live-Mitschnitt seines Labels. Ein Mitschnitt, der, wie so viele andere, erst einmal archiviert wurde – und irgendwann in Vergessenheit geriet.

Bis ein Mitarbeiter der Plattenfirma in den Keller ging, um aufzuräumen – und die 60 Jahre alte Aufzeichnung entdeckte. Mit 21 Songs wird hier der Beginn einer Weltkarriere dokumentiert. Große Worte, gewiss, aber während Miss Fitzgerald in ihrer Decca-Zeit überwiegend Pop-Musik und Schlager veredelt hat – die Plattenfirma war nicht sonderlich interessiert daran, aus ihrem noch recht ungeschliffenen Stein einen funkelnden Diamanten zu machen –, hatte Granz das Potential seiner Sängerin schon früh erkannt und

ihr Repertoire nach und nach um Meisterwerke des „Great American Songbooks“ erweitert: Kompositionen von Gershwin, Kern und Porter, denen Fitzgerald in den folgenden Jahren enzyklopädische Alben widmete. Hier kann man sie sozusagen bei der Generalprobe einiger dieser Evergreens erleben.

Und dazu eine Sängerin, die mit ihrem Publikum scherzt und schäkert, wie sie es in den folgenden Jahren immer weniger und zum Schluss überhaupt nicht mehr gemacht hat: Da war sie nur noch die entrückte Diva, der die Zuhörer ehrfurchtsvoll zu Füßen lagen.

Bei diesem historischen Dokument dagegen erlebt man eine ungemein gut gelaunte Künstlerin, die auf die Wünsche ihrer Zuhörer eingeht; auf Bitte eines Gastes sogar einen Song anstimmt („Gone with the Wind“), bei dem sie vorsichtshalber für ihre Textunsicherheit entschuldigt (und ihren Pianisten Don Abney fragt „Kriegst du das hin?“), und halbwegs durch den Song – „wollt ihr ihn schnell oder langsam hören? So richtig sexy?“, fragt sie – bleibt sie wirklich hängen, rettet sich mit improvisierten Zeilen bis zum Ende („Wir haben's geschafft!“, ruft sie erleichtert), und das Publikum ist, wie immer, hingerissen.

Es ist vor allem diese leichte, unbeschwertere, gutgelaunte Atmosphäre jenes Abends, die diesen ziemlich alten und unheimlich frisch klingenden Mitschnitt zu einem garantiert staubfreien Hörvergnügen macht.

Rainer Nolden

Ella at Zardi's, mit Don Abney (Klavier), Vernon Alley (Bass) und Frank Capp (Schlagzeug), Verve, LC 01846



Matinee mit unbekanntem Melodien bekannter Künstler

TRIER (red) In Zusammenarbeit der Europäischen Kunstakademie und dem Theater Trier präsentiert der Opernchor romantische Melodien in einer Matinee am Sonntag, 11. März, 11 Uhr, in der Kunsthalle der Europäischen Kunstakademie. In dem Programm, die Konzeption stammt vom Trierer Komponisten

Joachim Reidenbach, werden weniger bekannte Kompositionen namhafter Musiker, wie unter anderem Robert Schumann und Léo Delibes, vorgestellt. Eintritt: 14 und 8 Euro an der Tageskasse.

Produktion dieser Seite: Stefanie Braun

Anzeige

Deal des Tages

volksfreund deals %

Wert: 199,00 €
Ihr Preis: 99,00 €

Bruststraffung: Behandlung mit Radiofrequenz inkl. ausführlicher Beratung – Fühlen Sie sich wohl in Ihrer Haut!

Wir arbeiten schon viele Jahre sehr erfolgreich mit der sanften & schonenden Radiofrequenz-Behandlung und das zu günstigen Preisen - Versuchen Sie es!

Zeichen der Schönheit - Kratochwil & Mayer GBR
Eurener Straße 16 | 54294 Trier

Weitere Informationen online unter www.volksfreund-deals.de

Trierischer Volksfreund
Er gehört zum Leben
www.volksfreund.de