



youbeee.

für Körper, Geist und Seele

integral – Leben mit Sinn

Von [Marion Slunsky](#) am 3. Oktober 2015 in [Body.Mind.Soul](#), [Buchbesprechungen](#)



Gemütliche Lesezeit ca. 4 Minuten.

In der Phase des Aufbruchs und der Veränderung sind sie hilfreiche Orientierung und Inspiration: Eine neue Buchreihe porträtiert in der ersten Ausgabe Menschen, die ihr Leben in Einklang mit ihrem Tun gebracht haben. Menschen, die integral leben.

Unter dem Titel „integral – Leben mit Sinn“ (Edition Spuren) stellt Herausgeberin Esther Rätz* Botinnen und Boten einer neuen Gesellschaft vor. In zwanzig Porträts wird ihre zukunftsweisende Rolle an der vertrauensvollen Authentizität festgemacht, mit der diese Menschen ihre Vision leben. Geleitet „aus der Intelligenz des Herzens“, handeln sie stimmig und im Bewusstsein, mit der Mitwelt verbunden zu sein.

Von Ökonomie bis Gesang und Solarkraft

Christian Felber beispielsweise umreißt das Modell seiner Gemeinwohl-Ökonomie: Die Werte einer Gesellschaft werden der Wirtschaft zugrunde gelegt und das Kapital als Mittel des Wirtschaftens und nicht als sein Zweck verstanden. Karin Jana Beck und Matthias Gerber bilden im gemeinsamen Singen mit anderen wortlos eine tragfähige Verbindung, die in schwierigen Situationen zu helfen vermag. Samuel Neuenchwander erzählt von der Entwicklung und Produktion einer Warmwasseraufbereitungsanlage in und für Mexiko.

Philosophie, Spiritualität, Beziehungskultur, Gesundheit, Kunst, Politik, Bildung, Wirtschaft und technische Innovation – in einem breiten Bogen öffnen die Beiträge neue Perspektiven darauf, was alles möglich ist und bereits gelebt wird. Die zwanzig porträtierten Menschen verdeutlichen die Rolle des eigenen authentischen Tuns für dessen Wirkkraft. Getreu dem Motto des Buches, das die Worte Rumis voranstellt: **„Gestern war ich so gescheit, dass ich die Welt verändern wollte. Heute bin ich weise und ändere mich selbst“.**

Gemeinsam mit einem Journalisten und einem Fotografen entstanden, ergibt sich auch optisch-grafisch eine ansprechende Publikation. Zu den mal witzigen, mal kunstvollen Fotos, den Texten und Zitaten gesellen sich griffige Statements wie **„Lebendigkeit beginnt, wenn man anfängt, sich selbst ernst zu nehmen“.** Informative Kurzbiografien sowie eine Zusammenfassung der zentralen Ideen, Trägerinitiativen oder Buchveröffentlichungen runden die Darstellungen jeweils ab.

Anstoß und Neugierde auf mehr

Durch ihr Engagement beweisen die Porträtierten im Dafürhalten der Herausgeberin, **dass es möglich ist, im täglichen persönlichen Bereich verändernd und damit friedensfördernd zu wirken.** Doch wie gehört dieser Leitgedanke der integralen Friedensförderung mit einem sinnstiftenden Leben zusammen? Der Anhang erklärt, dass es keine letztgültige Definition des „Integralen“ gibt. „Es geht um eine neue Sicht auf die Welt, die noch nicht geboren ist.“ Die Begriffsbestimmung nähert sich in der Folge in mehreren Schritten an. Die offene und offengelegte Suche ist nachvollziehbar, sympathisch und ehrlich. Das Konzept des Integralen bleibt aber gerade in seiner friedensstiftenden Dimension für eine noch nicht so ins Thema eingearbeitete Leserin zu schwer fassbar.

Die Stärke des Buches liegt für mich in der Vielfältigkeit der porträtierten Menschen und Visionen. Es fällt leicht, anzudocken und etwas als Anregung mitzunehmen. Die Texte sind dabei ein erster Einstieg. In der Kürze gehen sie klarerweise nicht immer in die Tiefe. Doch der Vorteil überwiegt: Die Beiträge sind knapp und knackig, zumeist am Punkt. Und sie machen definitiv neugierig auf mehr.

**Die Unternehmerin hat lange Jahre als Innenarchitektin gearbeitet und betreibt heute gemeinsam mit anderen in der Schweiz eine Friedenswerkstatt der Stiftung für integrale Friedensförderung.*

integral – Leben mit Sinn.

herausgegeben von **Esther Rätz**

135 Seiten, mit zahlreichen Farbbildern, € 29.-

Edition Spuren, Winterthur 2015

integral



20 Menschen, die in die Zukunft weisen
Esther Rätz