Buchvorstellung: WIR - Ein Manifest für Frauen, die mehr vom Leben wollen

25.08.2017 | 18:40 Uhr von Anna Ulrich (Kommentare: 0)

WIR - Ein Manifest für Frauen, die mehr vom Leben wollen

von Gillian Anderson und Jennifer Nadel

GILLIAN ANDERSON
JENNIFER NADEL

Ein Manifest für Frauen, die mehr vom Leben wollen

INTEGRAL

Mir ist die Schauspielerin und Autorin Gillian Anderson als FBI Agentin Dana Scully seit vielen Jahren aus der amerikanischen Serie Akte X bekannt. Das war meine Serie! Gillians Beiträge in den Social Media Kanälen zu sozialen und aktuellen Themen /Fragen gefallen mir und überzeugten mich und daher war ich sehr gespannt darauf das Buch „WIR“ von ihr und Jennifer Nadel zu lesen.

In „WIR“ lernen wir Gillian, die Frau kennen und sie unterscheidet sich definitiv von Scully. Nur am Rande erwähnt sie ein paar Anekdoten aus ihrer Filmkarriere.

"Wir" beginnt mit wunderschönen einladenden Texten zu Einführung von Mary Oliver, Christabel Pankhurst, Michelle Obama und anderen Frauen. Das Buch selbst ist in drei Teile unterteilt.

I. Teil Das Lebenswichtige
II. Teil Die neun Prinzipien
III. Teil Das Manifest

Zunächst wird erklärt warum „Wir“ und was daraus für die Gemeinschaft resultieren kann. Die vier praktischen Übungen veranschaulichen und tragen dazu bei, dass man die Tiefsinnigkeit von einem "Wir" mit relativ einfachen Methoden, wie dem Gefühl der Dankbarkeit Raum zu geben, gegenüber sich selbst und anderen, ins Leben einladen kann. Die vier Praktiken enthalten die entscheidenden Hinweise des Buches und sind allgemeine Richtlinien für den Alltag. Immer wieder sind kleine persönliche Anekdoten von Jennifer Nadel und Gillian Anderson angeführt, die die Auswirkungen des jeweiligen Prinzips in ihrem Leben veranschaulichen.

Ein gutes Beispiel für eine wirksame Übung: Sie kümmern sich um eine gute Freundin, in einer schweren Zeit und stehen ihr mit Geduld und Liebe zur Seite. Führen Sie eine Liste, eine Aufzählung der Dinge die sie tun, um ihr zu helfen und was sie tun, damit sie sich besser fühlt. Dann führen sie eine solche Liste für sich selbst. Wo stehen sie sich selbst zur Seite? Das wird richtig interessant.

In dieses Buch kann man eintauchen, übrigens auch wenn man es nicht chronologisch liest. Besonders einfühlsam ist es, wenn die Autorinnen über Spiritualität und das Göttliche schreiben. Eines der Hauptprinzipien des Buches ist das der Freude. "Mit einem offenen Geist ist es einfach, Freude zu suchen und eine spirituelle Erfahrung zu machen."
"Viele Atheisten erleben das Göttliche, nennen es aber Ehrfurcht und Wunder“, nun das ist weniger meine Sicht der Dinge. Tatsache ist allerdings, dass man sich bewusster wird und Zufälle und Chancen leichter als solche erkennt und mit Dankbarkeit begegnet. Vertrauen will geübt werden. Die Prinzip Übungen haben es in sich und mich überzeugt.

Gegen Ende des Buches, nach den Kapiteln der neun Prinzipien, habe ich eine viel aktivere Haltung zum Leben in mir gespürt. Einer der wichtigsten Grundsätze, die in "Wir" angeboten werden, ist der Gedanke, dass Frauen, die als Ganzes fungieren, einen enormen und beeindruckenden Einfluss auf die Welt schaffen können. Dazu gehört auch in sozialen Bereichen oder in politischen Fragen aktiv zu werden. Die letzten Seiten beleuchten Themen wie Mutterschaftsurlaub, Emanzipation und gleichem Lohn für Männer und Frauen, hoch aktuell. Wir werden aufgefordert, uns für unsere Rechte zu interessieren und aktiv zu werden. Der Anhang enthält einige Quellen und Vorschläge zum Start einer "WE-basierten" Community.

Resümee: "Wir" ist ein interessantes, hochmodernes Manifest. Ich habe tatsächlich viele meiner Gewohnheiten in diesem Buch wiedergefunden und es gibt Bereiche, die ich mitsamt der Übungen vertiefen möchte. Es ist eine Reise zu einem bewussteren „WIR“ zudem jede von uns ihren kleinen Teil beitragen darf.
Dieses Buch führt aus der Komfortzone heraus und katapultiert uns in ein „WIR“ das wir uns alle ersehnen.

Anna Ulrich

Einen Kommentar schreiben