

# Für Sie gelesen

Eine Auswahl von Büchern, die unsere Redaktion für Sie zusammengestellt hat.



JOHANNES HARTL

## Die Kraft eines fokussierten Lebens

145 Seiten | 16,00 €  
Verlag Herder, Freiburg im Breisgau 2025

Ablenkung lauert heute an jeder Ecke. Da hilft es schon das Handy für eine gewisse Zeit in einen anderen Raum zu legen. Lebensnahe Tipps wie diesen gibt Johannes Hartl in seinem Buch. Biografisch angehaucht beschreibt er, was ihm hilft Ziele zu erkennen und diese klar vor Augen zu behalten. Manche Methoden sind einfacher zugänglich (Atemübungen), andere haben höhere Hürden (jeden Morgen eiskalt duschen). Es ist spannend bei der Lektüre sein eigenes Leben auf den Prüfstand zu stellen und sich noch mal klar darüber zu werden, was einem eigentlich im Leben wirklich wichtig ist und dafür dann aber auch Zeit frei zu machen. „Die Kraft eines fokussierten Lebens bedeutet, sich regelmäßig und beständig für das Zeit zu nehmen, was wichtig, aber nicht dringend ist“, schreibt Hartl. Mit viel Disziplin ans Ziel? Als „weitere Stimme der Selbst-optimierung durch Leistung“ will der Autor sein Buch nicht verstanden wissen. Ein Kapitel widmet sich der christlichen Grundüberzeugung, dass der Mensch angenommen und geliebt ist, auch wenn er scheitert.

Alina Oehler



PETRA UNTERBERGER

## Eine Handvoll Licht

Spirituelle Begleitung für Sinnsucher:innen  
52 x Impulse, Gedichte, Übungen

224 Seiten | 24,00 €  
Tyrolia-Verlag,  
Innsbruck-Wien 2024

Dieses Buch ist so bunt und vielfältig wie das Titelbild, das Erstkommunionmütter aus vielen Dreiecken zusammengenäht haben. Kein Flickwerk, sondern ein Gesamtkunstwerk. Der Autorin gelingt es, Woche für Woche ein Jahr lang passend zu den Jahreszeiten Lichtblicke zu schenken. Petra Unterberger lädt ein, in biblische Szenen einzutauchen, erzählt aber auch persönliche Alltagsgeschichten bis hin zur Suppe auf dem Herd. Vertiefen lässt sich dies mit leicht zugänglichen Übungen für den Körper und die Seele. Wer will, kann dazu auch ganz einfach Audiodateien abrufen. Da geht es beispielsweise ums Atmen, Niederschreiben, Pustebumen pusten, Bildbertrachtungen oder Waldbaden. Was sonst eher aufgesetzt wirkt, passt hier gut zusammen mit dem vorherigen Text. Die pensionierte Pastoralassistentin ergänzt ihre wöchentlichen Impulse und Übungen zu einem lichterfüllten Vierklang jeweils mit ihrer feinfühligen Lyrik und einem abschließenden Gebet. Es beginnt immer mit den Worten: „Gott, du Lebendige ...“ Das schön gestaltete Buch ermuntert dazu, sich im Alltag eine Auszeit zu nehmen und sich der von Gott gewollten Lebendigkeit bewusst zu werden.

Andreas Schmidt



IRENE LEICHT

## Beten mit dem leeren Stuhl

Eine Anleitung

192 Seiten | 24,00 €  
Verlag Claudius, München 2025

Bei manchen Büchern lohnt es sich, sie von hinten zu lesen. Dort findet sich eine praktische Anleitung, so zu beten, dass die Beziehung zwischen Mensch und Gott durch den leeren Stuhl symbolisiert wird. Entweder stellt sich dabei der Beter eine liebevolle, grund-gütige Gestalt auf dem Stuhl vor oder er setzt sich selbst darauf und betrachtet seine Welt mit den Augen dieser (Christus-)Gestalt. Dabei ist das „Zwischen“ wichtig: Die göttliche Präsenz ist immer größer als jede Vorstellung und verwehrt sich einer Total-Identifikation. Dennoch kann das innere Bild-Erleben in ein Bewusstsein von Verbundenheit führen, dass Gott im Menschen wohnt. Und so finden sich in dem psychologisch-theologischen Band viele Anklänge an die Mystik der Theresa von Avila, die Jesus sowohl als Gegenüber wie auch als inwendig erlebte. Empfehlenswert für an Gebet, Mystik und Gestalttherapie Interessierte!

P. Paul Rheinbay



MATTHIAS STRUTH

## Letzte Fragen

Was Sterbende wissen wollen

128 Seiten | 18,00 €  
Westend Verlag,  
Neu-Isenburg, 2024

Das Sterben wird oft zu einer Rückschau auf das Leben. Als Pfarrer und Seelsorger in einer Frankfurter Klinik begleitet Matthias Struth seit mehr als zehn Jahren Menschen auf ihrem letzten Weg und steht auch Angehörigen zur Seite. Mit seinem Erfahrungsbuch will er die Kranken mit ihren hinter verschlossenen Türen gestellten Fragen aus dem Abseits in die Mitte der Gesellschaft holen. Seine Rolle sieht er darin, einfach nur für die Menschen da zu sein. Seelsorge sei ein absichtloses Angebot zur Begleitung, eine Haltung bedingungsloser Zuwendung. Das Buch berichtet von den Gedanken Sterbender über das Danach. Manche sind stumm vor Schmerzen, bei manchen wird der Glaube auf eine harte Probe gestellt, andere wiederum finden in ihren letzten Tagen zum Glauben. Mit der eigenen Sterblichkeit oder der eines Angehörigen konfrontiert zu werden, könne die unterschiedlichsten Gefühle hervorrufen. Struth berichtet von verschiedenen Haltungen angesichts des Todes und gibt auch Dialoge zwischen ihm und Betroffenen im Wortlaut wieder.

Heike John

Alle oben genannten Titel sind auch in der Buchhandlung der Pallottiner erhältlich:

Foyer Pallotti,  
Wiesbadener Str. 1,  
65549 Limburg an der Lahn,  
Tel: 06431/401-300  
[oyer@pallottiner-limburg.de](mailto:oyer@pallottiner-limburg.de)  
[www.pallottiner-buchhandlung.de](http://www.pallottiner-buchhandlung.de)