

Nun nehmen TheologInnen und PhilosophInnen, die TheologInnen eigentlich noch mehr, für sich in Anspruch, über buchstäblich alles, mindestens aber über Gott und die Welt, Aussagen treffen zu können. Und es stimmt ja: Darunter geht es für diese Fächer eigentlich nicht. Sich an das Thema „Exzess“ auf einem Studientag gewagt zu haben, dazu ist den wissenschaftlichen MitarbeiterInnen der Katholisch-theologischen Privatuniversität Linz also erst einmal zu gratulieren und auch dazu, ihre Überlegungen in sauberer wissenschaftlicher Form im vorliegenden Band zu veröffentlichen.

Die Herausgeberinnen definieren Exzess „als Überschreiten einer Grenze, die als Ausschweifung, Überreizen von Möglichkeiten und als Unmäßigkeit erfahren und interpretiert wird.“ (7 f.) Exzesse sind also hier Grenzüberschreitungen, die von irgend jemandem (wem, wann und warum genau?) als irgendwie unzulässig, unmäßig, unerlaubt erfahren werden. Die (man ist versucht zu sagen: exzessiv) vielfältige und im gewissen Sinne angenehm unsystematische Themenpalette des Bandes, welche das Phänomen „Exzess“ an ganz unterschiedlichen Orten an- und aufreißt, macht neugierig. Eingangs geht es auch gleich um Neugierde („Vom maßlosen Blick ins fremde Schlafzimmer“), dann um exzessives Sammeln von Lesestoff oder überhaupt um die Sammel Leidenschaft unter „Edelleuten“ und (wohlhabenden) Priestern, schließlich um das, was passiert „Wenn Gott sein Maß verliert“ und um die „Formen von Exzess in der virtuellen Welt“. Der Band schließt mit zwei Abhandlungen zu „Exzesse in Literatur und Bildender Kunst“. Dass (nicht-virtuelle) Gewaltexzesse, sexuelle Grenzüberschreitungen und der Drogenrausch fehlen, zentrale Zonen des Exzesses, ist freilich ein wenig schade.

Das liest sich alles gut und informativ, manchmal sehr speziell, dann wieder mit gut praktisch-theologischem Überblick (so die Beiträge von Anita Schwanter zur Neugierde und Helmut Eders zur Gewaltästhetik von Computerspielen): eine kulturwissenschaftlich interessierte Theologie erfährt Instruktives en gros und en detail.

Etwas mehr hätte man freilich gerne noch über die Faszination des Exzesses, über seinen „Überschuss“ im Sinne des unerwartet Neuen, Anderen erfahren. Hie und da taucht es in den Beiträgen des Bandes natürlich auf, schließlich bekäme man sonst das Phänomen gar nicht in

den Blick. Aber die Stimmung des „Maßes und der Mitte“ überwiegt. Vielleicht kann die wissenschaftliche Form und eine um Korrektheit bemühte Theologie hier auch nur sehr schwer näher heran kommen.

In jedem Fall aber ein bemerkenswertes Bändchen. Man sollte es als Theologe und Theologin lesen. Und dazu am besten mal wieder Charles Bukowski.

Graz

Rainer Bucher

♦ Kraemer, Horst: Soforthilfe bei Stress und Burn-out. Neue Energie in wenigen Tagen – Coaching mit Neuroimagination – Strategien der Vorbeugung. Kösel Verlag, München 2010. (192) Brosch. Euro 14,95 (D) / Euro 15,40 (A) / CHF 27,50. ISBN 978-3-466-30883-5.

„Es gibt keinen Grund, dass jemand länger als fünf Tage wegen eines Burn-out außer seiner Kraft sein muss.“ Damit beginnt Horst Kraemers Buch „Selbsthilfe bei Stress und Burn-out“ und damit wirbt auch der Klappentext. Eine ziemliche Provokation, wie ich meine – eine gewollte Provokation, wie er selbst schreibt. Und etwas später: „Die Arbeitsfähigkeit der jungen Frau konnte trotz schlechter Ausgangssituation innerhalb von zwei Wochen wiederhergestellt werden.“ Aha – darum geht's also: das Werkl soll so schnell als möglich wieder laufen. Repariert, die Störung behoben, und schon geht's wie bisher!

Tatsächlich will Horst Kraemer mit seiner Methode der *Neuroimagination* nicht nur provozieren, sondern sich auch abheben von der Vielzahl an Therapien, Erklärungsmodellen und Lösungsansätzen für Burn-out.

Burn-out hat für ihn die Ursache nicht in einer psychischen oder seelischen Fehlstellung, sondern ist eine biologische, also rein körperliche Stressauswirkung. Deshalb wendet er sich auch gegen jede Art von Psychiatriierung und Pathologisierung des Burn-out. Der von Burn-out betroffene Mensch muss möglichst rasch – und das ist innerhalb der anfangs zitierten fünf Tage realisierbar – durch ein schnell durchgeführtes Entstressungsprogramm auf neurobiologischer Ebene wieder Zugang zu seinen Ressourcen in vollem Umfang zur Verfügung haben. Durch eine lang anhaltende Dauerstresssituation kommt es zu einer Blockade im Gehirn, es schaltet auf *Notfallmodus* und *Aus-*

nahmezustand. Diesen gilt es zu beenden mit einer Kombination aus verschiedenen Techniken, z.B. Atemübungen, Rechts-Links-Stimulation ... Wenn dann die Selbststeuerungsmöglichkeit wiederhergestellt ist, kann sich der/die Betroffene – unter fachkundiger Anleitung eines Coaches – um die Ursachen kümmern, die zum Burn-out geführt haben.

Nebenbei liefert das Buch *Basics* aus der Hirnforschung, Biochemie bzw. Neurologie (u.a. zu den Themen Stress, Schlaf, Traum), streift die Uralt-Frage nach „Natur oder Prägung“, behandelt Kommunikationstypologien (z.B. nach Virginia Satir), beleuchtet die Möglichkeiten und Risiken von *Selbst-Coaching* und *Coaching mit einem Profi*. Schließlich kommt auch der Autor zur Erkenntnis, dass sinnerfülltes Leben Belastungen aller Art deutlich besser ertragen lässt und es erstrebenswert ist, ein Leben in Balance führen zu können.

Im letzten Teil enthält das Buch einen Coaching-Ansatz für die Praxis, mit Selbsteinschätzungstest, Trainings- und Übungsanleitungen.

Und damit ist der/die LeserIn endgültig bei der Frage: Für wen hat H. Kraemer dieses Buch eigentlich geschrieben? Für die Fachwelt? Für den/die Betroffene, der/die auf der Suche nach kompetenter Hilfe ist? Für Menschen, die in der Prävention bei anderen Burn-out verhindern wollen/sollen? Das lässt sich nicht so genau sagen. Feststeht nur, dass der Autor das Schreiben am Buch als Bestandteil eines Änderungs- und Reflexionsprozesses nach einer schweren körperlichen Erkrankung sieht, er – der Psychotherapeut, der hunderten von anderen Menschen gezeigt hatte, wie sie erfolgreich dem Stress vorbeugen – war gezwungen, die Notbremse zu ziehen und seine Haltung zu sich selbst, seinem Beruf und seiner Lebensführung zu ändern. Und daran lässt er den/die interessierte/n LeserIn in offener Weise teilhaben. Die leicht lesbare Mischung aus Fachvortrag, Erfahrungsberichten und Anleitungen für erfolgreiches (Selbst-)Coaching lässt aber genau deshalb ein lückenhaftes Gesamtbild zurück: Als Profi müsste man jetzt an der *Brainjoin Akademie* die Ausbildung zum *Neuroiminationscoach* besuchen, um mit der geschützten Methode arbeiten zu können. Als ein/e (fast) ins Burn-out Geschlitterte/r müsste man zumindest für drei Tage das beworbene *Coachinghotel* aufsuchen oder wenigstens das *Coachingcenter*.

Die methodische Herangehensweise für jede Form von Stressbewältigung scheint mir

plausibel, Expertin bin ich zu wenig, um die Neuroimagination auf ihre Richtigkeit und Wirksamkeit hin prüfen zu können. Das Buch folgt auch nicht der eingangs angekündigten Richtung „Schnell soll's gehen, dass der Mensch wieder seine Leistung erbringen kann.“ Aber wozu dann diese mehrfache Irreführung auf Einband und Klappentext? Oder geht's „nur“ um einen Wettbewerbsvorteil in der boomenden „Lebenshilfe-Stressbewältigung-Burnout-prophylaxe“-Buchwelt?

Linz

Elfriede Koblmüller

BIBELWISSENSCHAFT

♦ Dieckmann, Detlef / Kollmann, Bernd: *Das Buch zur Bibel. Die Geschichte – Die Menschen – Die Hintergründe*. Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh 2010. (640, ca. 50 Karten und 50 Infokästen) Geb. Euro 49,95 (D) / Euro 51,40 (A) / CHF 84,90. ISBN 978-3-579-08047-5.

Titel und Untertitel des Buches versprechen nicht zu wenig. Hier werden nicht nur kurze Auslegungen zu den Texten, sondern auch vielfältige Hilfen zum Verständnis der biblischen Hintergründe mithilfe von Karten und Infokästchen geboten.

Das von zwei evangelischen Spezialisten verfasste Buch gliedert sich in drei Teile. Im ersten Abschnitt „Die Bibel und ihre Geschichte“ werden auf knapp 70 Seiten wesentliche Informationen zu Fragen der Bibellektüre, der Textüberlieferung und Kanonbildung, der Verbreitung und Erforschung der Bibel als auch interreligiöser Perspektiven gegeben. Dieser Teil ist eine der Stärken des Bandes (z. B. gegenüber anderen „Erklärungsbibeln“), da hier wichtige Hintergrundfragen der Bibelauslegung eigens und kompakt dargestellt werden.

Der zweite Teil widmet sich dem Alten Testament und bietet Einführungen und Kurzauslegungen zu allen biblischen Büchern (unter Mitarbeit von J. J. Krause für Josua und S. Huck für Esther) entlang der Kanontenile (Geschichtsbücher, Weisheit, Propheten). Aus katholischer Sicht ist besonders begrüßenswert, dass auch die deuterokanonischen/akopryphen Schriften hier besprochen werden und im gesamten Band meist das Ökumenische Verzeichnis der Biblischen Eigennamen seine Anwendung findet.