

## 12 BÜCHER, DIE MEINE SICHT AUF DAS LEBEN UND DIE WELT NACHHALTIG VERÄNDERT HABEN

Blogartikel Susanne Füller 22.3.2023



Heute möchte ich dir meine 12 Bücher vorstellen, die mich in den letzten 20 Jahren am stärksten geprägt haben und die meine Sicht auf das Leben wirklich verändert haben. Alle diese Bücher stehen auch heute noch ohne Ausnahme in meinem Bücherregal.

Mit einer kurzen Rezension zu jedem Buch möchte ich dir erläutern warum mich dieses Buch beeindruckt, geprägt oder verändert hat und ich freue mich, wenn ich dich für meine Bücher begeistern kann und du dir vielleicht das eine oder andere kaufst, ausborgst oder vielleicht auch in einer Geschenkbox findest, um es zu lesen.

(Hier in Leipzig, wo ich wohne, steht gefühlt vor jeder 10. Haustür eine Geschenkbox, mit Dingen, die die Hausbewohner nicht mehr benötigen, die aber noch gut erhalten sind und jeder, der vorbeigeht, darf sich aus der Kiste herausnehmen, was er oder sie möchte und darf es mit nachhause nehmen, eine wunderbare Tradition, wie ich finde.)



Hier kommen als meine 12 Bücher:

1. Jirina Prekop: Erstgeborene. Über eine besondere Geschwisterposition.
2. Peter A. Levine: Sprache ohne Worte. Wie unser Körper Trauma verarbeitet und uns in die innere Balance zurückführt
3. Rüdiger Dahlke: Die Schicksalsgesetze. Spielregeln fürs Leben. Resonanz – Polarität – Bewusstsein
4. Brandon Bays: The Journey. Der Highway zur Seele
5. Bert Hellinger: Ordnungen der Liebe
6. Varda Hasselmann, Frank Schmolke: Archetypen der Seele. Eine Anleitung zur Erkundung der Seelenmatrix
7. Jacques Martel: Mein Körper. Barometer der Seele. Das psychosomatische Lexikon, das schon beim Lesen hilft
8. Rupert Sheldrake: Der siebte Sinn des Menschen. Gedankenübertragung, Vorahnungen und andere unerklärliche Fähigkeiten
9. Hulda R. Clark: Heilung ist möglich. Eine revolutionäre Technik zur Behandlung chronischer Erkrankungen
10. Anne Ancelin Schützenberger: Oh, meine Ahnen! Wie das Leben unserer Vorfahren in uns wiederkehrt
11. Frauke & Wilfried Teschler: Der Ewige Mensch. Reinkarnation & Freiheit. Die Bedeutung vergangener Leben verstehen.
12. Jean Liedloff: Die Suche nach dem verlorenen Glück

1. Jirina Prekop: Erstgeborene. Über eine besondere Geschwisterposition.

In diesem Buch geht Jirina Prekop (1929–2020) auf die besondere Geschwisterposition der Erstgeborenen ein, ergänzt mit sehr umfangreichen systemischem Wissen und Erläuterungsbeispielen. In dieses Buch fließen nicht nur ihre langjährigen Erfahrungen als Therapeutin ein, sondern in einem großen Umfang auch ihre persönlichen Erfahrungen aus ihrem eigenen Leben, interessanterweise aus der Sicht der Zweitgeborenen, denn Jirina Prekop war die zweite Tochter, nicht die Erste. Es ist ein wunderbares Buch für Familien mit mehreren Kindern, um besser zu verstehen, was geht in den einzelnen Kindern vor und wie wirkt sich die Geschwisterposition auf das Verhalten und das spätere Leben der Kinder aus. Darüber hinaus ist es ein lehrreiches Buch für alle Erstgeborenen – wie ich eine bin – um sich selber besser zu verstehen und auch um einen anderen – vielleicht mildereren – Blick auf die jüngeren Geschwister zu entwickeln. Und natürlich ist es ein privates Buch von Jirina Prekop, aus meiner Sicht das privateste, das sie geschrieben hat. Wer also die Arbeit von Jirina Prekop kennt und mehr über diese Frau erfahren möchte, dem sei dieses Buch ans Herz gelegt, denn man erfährt wirklich viel über ihr Leben und ihren Werdegang.

Da ich meine systemischen Ausbildungen am Jirina Prekop Zentrum erlernt habe, bin ich natürlich im besonderen Maße mit dieser Frau und ihrer Arbeit verbunden. Meine Ausbilder haben noch persönlich bei ihr die Haltearbeit gelernt. Ich kenne Jirina Prekop nur noch vom Erzählen. Ihre wertvolle Arbeit wirkt aber immer noch jeden Tag bei mir in mein Privatleben und in meine Arbeit mit Klienten hinein.

2. Peter A. Levine: Sprache ohne Worte. Wie unser Körper Trauma verarbeitet und uns in die innere Balance zurückführt

Das Buch „Sprache ohne Worte“ von Peter Levine (geb. 1942), dem Begründer des Somatic Experiencing, hat meine Sicht auf Trauma vollkommen verändert. Erst durch dieses Buch mit den vielen Beispielen und Erläuterungen habe ich wirklich verstanden wie Trauma im Körper entsteht und was es braucht Trauma wieder aus dem Körper herauszulösen. Dieses Buch und das Verständnis für Trauma hat meine persönliche Arbeit im Bereich Halten und Bonding sowie in der Aufstellungsarbeit nachhaltig beeinflusst und bis heute geprägt. Allerdings handelt es sich bei diesem Buch schon um einen ziemlich dicken Wälzer, der aber trotz der umfangreichen fachlichen Erläuterungen auch für den Laien gut verständlich ist. Und wer sich beruflich mit dem Thema Trauma auseinandersetzt, dem sei dieses Buch unbedingt zu empfehlen.

Wer die Arbeit von Peter A. Levine kennenlernen möchte, der kann auch mal bei Youtube seinen Namen eingeben und findet wirklich viele verschiedene Filme dort, auch Videos in denen er höchstpersönlich bei seiner Arbeit gefilmt wurde.

3. Rüdiger Dahlke: Die Schicksalsgesetze. Spielregeln fürs Leben. Resonanz – Polarität – Bewusstsein

Wer die Gesetze des Universums verstehen möchte, dem empfehle ich genau dieses Buch. Denn sie nicht zu kennen, wäre eigentlich ein ziemlich großes Versäumnis. Die Gesetze des Universums gelten immer, egal ob man sie nun kennt oder nicht. Dann ist es aus meiner Sicht besser sie zu kennen und sie zu verstehen und sie für sich und sein Leben anzuwenden. Erst durch dieses Buch kam ein wenig Ordnung in mein Gehirn zum Thema Gesetze des Universums. Bis dahin war das doch recht unsortiert in meinen Gedanken abgelegt. Es gibt dieses Buch auch als DVD, wem das mehr liegt. Rüdiger Dahlke (geb. 1951) erläutert auf dieser DVD die Gesetze höchstpersönlich und aus meiner Sicht etwas anschaulicher als im Buch. Das Buch ist dafür etwas umfangreicher. Wähle einfach das was für dich besser passt.

4. Brandon Bays: The Journey. Der Highway zur Seele

Mit diesem Buch von Brandon Bays (geb. 1953) hat es eine besondere Bewandnis in meinem Leben auf sich. Denn dieses Buch fiel mir bereits Anfang der neunziger Jahre in die Hände, noch bevor ich auch nur ein einziges Buch von Bert Hellinger gelesen hatte (der der eigentliche „Wegbereiter“ für meine spätere und heutige Berufswahl war). Ich hatte bis zu diesem Moment keine Ahnung von systemischer Arbeit oder gar von alternativen Heilungsmethoden oder Heilreisen und Körpertherapie. Ich las das Buch damals, fand den Ansatz dieser Arbeit unheimlich spannend und versuchte mich auch gleich mit meiner ersten Heilreise bei einem Freiwilligen. Das gelang damals nur mittelprächtigt gut und danach lag das Buch viele Jahre bei mir im Regal. Mein Leben verlangte erst einmal andere Dinge von mir...sehr viele Jahre. Erst während meines eigenen Dualseelenprozess „stolperte“ ich wieder über diese Heilreisen und spürte an mir selbst wie unheimlich kraftvoll und heilend diese Form der Arbeit ist. Mithilfe dieser Heilreisen machte ich wirklich noch einmal Sprünge in meiner Persönlichkeitsentwicklung und im Dualseelenprozess. Mittlerweile bin ich sogar in der Ausbildung zum Journey Practitioner, weil mich diese Arbeit wirklich zutiefst beeindruckt hat und ich nutze diese Heilreisen schon sehr erfolgreich in meiner Arbeit mit Klienten. Durch diese Journey-Heilreisen kommen Klienten, die ihre eigenen Gefühle

schon ganz tief in den eigenen „Erinnerungs-Keller“ gepackt haben, plötzlich wieder an ihre Themen heran und können die Trauer und die Schmerzen, die damit verbunden sind, in Frieden bringen. Ich selbst bin immer wieder davon beeindruckt und sehr dankbar, dass die Journey-Reisen - wieder - in mein Leben und in meine Arbeit gekommen sind.

#### 5. Bert Hellinger: Ordnungen der Liebe

Das Buch „Ordnungen der Liebe“ von Bert Hellinger (1925-2019) war überhaupt das erste Buch zum Thema Aufstellungen, welches ich in die Hände bekam. Das muss so vor ca. 30 Jahren gewesen sein. Ich habe das Buch ratzfatz durchgelesen, fand das unheimlich spannend, dachte aber damals so bei mir: „Naja, das sind ja heftige Themen, die da als Beispiele genannt werden. So etwas habe ich nicht. Ich brauche keine Aufstellung!“ Das Leben hat mich dann viele Jahre später eines Besseren belehrt. Als ich mein zweites Kind bekam, merkte ich so langsam, dass ich irgendwie doch ein paar Themen haben könnte, die in die Kategorie des Buches von Bert Hellinger passten. Und so fing alles an: das erste Mal als Stellvertreter bei einer Aufstellung, dann eine eigene Aufstellung, noch eine Aufstellung, dann Ausbildung zum Systemaufsteller....heute ist die Aufstellungsarbeit immer noch mein am meisten genutztes Werkzeug in meiner Arbeit und ich entdecke immer wieder neue Möglichkeiten und Facetten dieser wunderbaren Arbeit. Die „Ordnungen der Liebe“ sind dabei immer wieder und immer noch die Basis für jede Aufstellungsarbeit in der alle Familienmitglieder ihren richtigen Platz bekommen dürfen – am Ort der Aufstellung und im Herzen. Ich lege jedem dieses Buch unbedingt ans Herz, der den Fluss der Liebe und des Lebens verstehen möchte. Mich hat es einen neuen Blick auf das Leben und die Liebe werfen lassen und hat mein Leben nachhaltig verändert und heute frage ich mich manchmal wie ich nur durch das Leben konnte ohne diesen Blick auf das große Ganze.

#### 6. Varda Hasselmann, Frank Schmolke: Archetypen der Seele. Eine Anleitung zur Erkundung der Seelenmatrix

Dieses Buch steht noch nicht so lange in meinem Bücherregal. Es ist von den 12 Büchern in der Tat das, welches als letztes dazu kam. Lange blieb mir die Seelenebene von uns Wesen verborgen. Das gehörte nicht so wirklich zu den Dingen mit denen ich mich früher beschäftigte. In meiner Arbeit stolperte ich aber irgendwann über die Bücher von Varda Hasselmann (geb. 1946) und Frank Schmolke (geb. 1944) - übrigens ein Dualseelenpaar - und mir erschloss sich noch einmal eine ganze neue Ebene unserer menschlichen Existenz. Vieles was sich bis dahin nur schlecht in meiner Arbeit erklären ließ, bekam plötzlich einen klaren Rahmen in den Biografien meiner Klienten (und natürlich auch in meinem eigenen Leben). Andere Methoden und Modelle konnten Vieles nicht erklären, was mit der Kenntnis der Seelenmatrix plötzlich logisch und konsequent wirkte. Das eigene Leben habe ich mit diesem Wissen auf eine ganz neue Weise annehmen und verstehen können. Meine schlimmsten Erfahrungen machten plötzlich Sinn. Denn für die Seele selbst ist zunächst jede neue Erfahrung richtig, egal ob sie für uns schön oder nicht so schön war. Von Varda Hasselmann und Frank Schmolke gibt es zum Thema Seelenmatrix mehrere Bücher. Das Buch "Archetypen der Seele" ist das umfassendste. Wenn Du dich für einzelne Unterthemen der Seelenmatrix interessierst, dann gibt es dazu immer jeweils noch ein gesondertes Buch. Empfehlenswert ist auch das Buch „Junge Seelen, Alte Seelen. Die große Inkarnationsreise des Menschen.“ Wenn du in diesem Buch im Text dein eigenes Seelenalter liest, wirst du es erkennen und dein Leben noch einmal neu verstehen. Dann macht plötzlich alles Sinn!

7. Jacques Martel: Mein Körper. Barometer der Seele. Das psychosomatische Lexikon, das schon beim Lesen hilft

Dieses Buch ist eher ein Nachschlagewerk und der Untertitel sagt eigentlich schon fast alles über das Buch aus. Du kannst nach körperlichen Symptomen, die alphabetisch geordnet sind, suchen und lesen welche seelischen und psychischen Themen meistens dahinter liegen. Nun bin ich wirklich kein Fan von Verallgemeinerungen. In der systemischen Arbeit gibt es eine Grundregel, die besagt: „Es kann so sein. Es kann aber auch ganz anders sein.“ Und das habe ich immer im Hinterkopf. Aber die Erfahrung hat gezeigt, dass das Buch von Jaques Martel wirklich in den allermeisten Fällen so ziemlich den Nagel auf den Kopf trifft. In diesem Buch steckt unheimlich viel Wissen über den Zusammenhang von Körper und Psyche. Ich schaue regelmäßig in das Buch. Es ist mir in meiner Arbeit und in meinem eigenen Leben immer wieder ein guter Hinweis- und Impulsgeber.

8. Rupert Sheldrake: Der siebte Sinn des Menschen. Gedankenübertragung, Vorahnungen und andere unerklärliche Fähigkeiten

Das Buch „Der siebte Sinn des Menschen“ von Rupert Sheldrake (geb. 1942) habe ich während meiner Ausbildung zum Systemaufsteller gelesen. Ich wollte besser verstehen was wirklich in so einer Aufstellung passiert, denn mein Verstand hatte doch so einige Fragen dazu. Rupert Sheldrake war derjenige, der die morphogenetischen Felder entdeckte und als erster ausführlich beschrieb. Beim Lesen fand ich in dem Buch dann allerdings noch viele andere Phänomene beschrieben, die ich eigentlich alle aus meiner Innenwelt schon lange kannte, nur hatte ich bis dato noch nie darüber gelesen. Ich war glücklich, dass meine Innenwelt, die für mich ja das Normalste der Welt war, für meine Umgebung aber vorsichtig ausgedrückt etwas seltsam, endlich in einem Text von einem anderen Menschen zu lesen war. Viele, viele Jahre später durfte ich dann Rupert Sheldrake einmal persönlich in seiner Arbeit erleben. Es war eine große Bereicherung für mich. Er ist für mich nach wie vor einer der größten Wegbereiter der spirituellen Arbeit, so wie wir sie heute kennen.

9. Hulda R. Clark: Heilung ist möglich. Eine revolutionäre Technik zur Behandlung chronischer Erkrankungen

Der Ansatz von Hulda Clark (1928-2009) und ihr Verständnis von Gesundheit und Krankheit ist ein vollkommen anderer, als der den die klassische Medizin vertritt. Ich las das Buch und fand ihren Ansatz unheimlich logisch und wagte einen Selbstversuch. Ich kaufte mir einen sogenannten Zapper und später ein etwas höherwertiges Bioresonanzgerät und es veränderte meine ganze Haltung zum Thema Erkrankung. Meine Kinder sind mit diesen Geräten aufgewachsen, die nach dem Prinzip von Hulda Clark arbeiten und sie waren nie ernsthaft krank, auch nicht als sie sehr klein waren, in einer Zeit in der ja gefühlt ständig die Nase läuft und das Fieberthermometer immer griffbereit liegt. Kaum hatte mal jemand eine Erkältung bei uns zuhause, wurde das Gerät herausgeholt und zum Einsatz gebracht. Und auch heute nach fast 20 Jahren Einsatz der Geräte, gibt es für mich nichts Besseres, wenn sich doch mal eine kleine Erkältung einschleichen möchte. Wenn du einen neuen Blick auf Krankheit und auf Gesundheit haben möchtest, dann ist dieses Buch ein absolutes Muss. Ich bedauere es sehr, dass diese Technik nach wie vor ein Schattendasein führt und hoffe, dass nach meiner Empfehlung der eine oder andere neugierig

geworden ist. Es gibt zu diesem Thema auch viele Videos auf Youtube (für alle, die nicht so gerne dicke Bücher lesen möchten).

10. Anne Ancelin Schützenberger: Oh, meine Ahnen! Wie das Leben unserer Vorfahren in uns wiederkehrt

Ein geniales Buch zum Thema Genogrammarbeit und Ahnenforschung und zum Verstehen sogenannter transgenerativer Traumata. Dabei handelt es sich um traumatische Erfahrungen, die von Generation zu Generation unbewusst weitergegeben werden. Der Ausgangspunkt war, dass Anne Ancelin Schützenberger (1919-2018) in klassischen Patientenakten Wiederholungen von Familiendaten entdeckte ohne dass sie zunächst danach suchte. Ihr fiel auf, dass Patienten in ihrer Klinik ungewöhnlich häufig OP-Termine hatten, die z.B. nah am Geburtsdatum lagen und zwar viel zu häufig als dass es die Normalverteilung erlauben würde. Mit dieser Auffälligkeit begann eine Recherche vieler Lebensdaten vieler Patienten und über einen langen Zeitraum und so kam sie dem Phänomen der transgenerationalen Traumata auf die Spur. Das Buch enthält beeindruckende Fallbeispiele von Familienstammbäumen, in denen unbewusste Übertragungen von traumatischen Erfahrungen über mehrere Generationen belegt werden. Absolut lesenswert, nicht nur für die „Ahnenforscher“ unter euch!

11. Frauke & Wilfried Teschler: Der Ewige Mensch. Reinkarnation & Freiheit. Die Bedeutung vergangener Leben verstehen.

Auch dieses Buch steht noch nicht allzu lange in meinem Bücherregal. Frauke (geb. 1958) und Wilfried Teschler (geb. 1949) sind Reinkarnationstherapeuten, die in diesem kleinen Buch viele beeindruckende und auch lustige Beispiele aus ihrer Praxis beschreiben. Nun gibt es zum Thema Reinkarnation ja mittlerweile viele Bücher im Bücherhandel. Warum mag ich dieses Buch besonders? Ich teile sehr die Ansicht der beiden Therapeuten zum Thema Reinkarnation. Es geht bei der Reinkarnationsarbeit weniger darum, zu wissen wer wir waren (Stand, Bedeutung usw.), was wir für Leistungen erbracht haben und welche „Orden“ wir dafür erhalten haben in früheren Leben. Sondern es geht vielmehr darum, welche Erfahrungen im alltäglichen Leben haben wir damals gemacht und was ist davon eventuell noch nicht vollständig verarbeitet und wirkt ins Heute hinein. Nur dann macht ein Blick zurück in die eigene Geschichte Sinn, nämlich dann, wenn Altes und Ungelöstes heute noch belastend wirkt. Nicht mehr und nicht weniger. Ich persönlich finde, die Beiden vermitteln einen wunderbaren unverkrampften Blick auf das Thema und erläutern an vielen Beispielen was ihnen so alles in ihrer Praxis begegnet ist. Am Ende des Buches gibt es auch eine Selbstanleitung wie man sich per Meditation zurück in ein anderes Leben „beamt“. Ich habe auch das im Selbstversuch unternommen und es war eine sehr bereichernde Erfahrung. (Wer meinen Kanal verfolgt, der kann sich vielleicht noch an die lustige Geschichte mit dem ägyptischen Amazon-Liefermann aus meinem Urlaub im letzten Sommer erinnern!)

12. Jean Liedloff: Auf der Suche nach dem verlorenen Glück

Jean Liedloff (1926-2011) zieht es als junge Wissenschaftlerin in den Dschungel Venezuelas und sie entdeckt dort, dass der Umgang der indigenen Bevölkerung mit ihren Kleinkindern nicht von den



uns bekannten Regeln geprägt ist, sondern eher von einem intuitiven und natürlichen Bewusstsein dafür, was kleine Kinder wirklich benötigen: Nähe und Geborgenheit.

Zum Glück bekam ich dieses wunderbare Buch während meiner ersten Schwangerschaft geschenkt. Ich las es in nur wenigen Tagen durch und beschloss danach mein Kind in meinem Bauch (und später auch mein zweites Kind) möglichst so ins Leben zu begleiten, wie es Jean Liedloff als Fazit ihrer langen Arbeit für dieses Buch zusammengefasst hatte: u.a. das Kind im Tragetuch tragen, im Bett der Eltern schlafen lassen und möglichst über einen langen Zeitraum stillen. Zugegeben, ich war zu Beginn, als mein Kind auf der Welt war, schon ein wenig skeptisch, ob das alles so funktionieren würde. Aber es funktionierte ganz wunderbar. Meine heute 17-jährige Tochter war unheimlich friedlich als Baby, weinte kaum und ich erkannte, dass diese Lebensweise im Alltag viel mehr Vorteile als Nachteile hatte (auch wenn ich durchaus zur damaligen Zeit an manchen Stellen in Deutschland eher seltsam wirkte mit einem Kind im Tragetuch und ich mir so einige Sprüche von vorbeigehenden Passanten anhören musste). Heute ist meine Tochter eine wunderbare junge Frau, die selbstbewusst im Leben steht und die die Herausforderungen eines Teenagers – vor allem in den Zeiten von Corona – mit einer Grundstabilität in ihrem Innersten leistet, die mir als junge Frau leider fehlten und ich erst durch viele Bonding-Sessions erreichen konnte, um das Fehlende von damals nachzuholen.

Dieses Buch ist aber kein Ratgeber im eigentlichen Sinn. Es ist eine Sammlung von Erfahrungen zum Thema Urvertrauen und natürlicher Lebensweise, die uns leider verloren gegangen ist, am anderen Ende der Welt im Dschungel von Venezuela aber zum Glück überlebte und erhalten blieb und dank Jean Liedloff wieder in mein Leben kam und das meiner Kinder.

Das heißt natürlich nicht, dass es nicht noch viele andere wunderbare Bücher gibt. Und wer mit mir arbeitet, dem empfehle ich auch immer mal individuell passend ein Buch aus meinem Fundus. Vielleicht gibt es auch mal noch eine zweite Runde Buchvorstellungen. Mir hat es jedenfalls sehr viel Freude bereitet, euch meine Lieblingsbücher vorzustellen.

Alles Liebe,  
Susanne