

Raimund Schöll  
Entdecken, was möglich ist.  
Existenzielles Selbstcoaching



Raimund Schöll

# Entdecken, was möglich ist

Existenzielles Selbstcoaching

*éditions trèves*

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie, detaillierte Daten sind im Internet abrufbar über:  
<https://dnb.d-nb.de>

Schöll, Raimund

Entdecken, was möglich ist. Existenzielles Selbstcoaching

Trier: éditions trèves, 2024

ISBN 978-3-88081-707-4

[www.treves.de](http://www.treves.de)

Auflage: 5. 4. 3. 2. 1.

© und Gesamtproduktion im Jahr: 2028 2027 2026 2025 2024

bei éditions trèves

im Verlag Kleine Schritte

Medardstr. 105

54294 Trier

Nachdruck, Vervielfältigung und Bearbeitung jeder Art, auch auf Bild-, Ton-, Daten und anderen Trägern, insbesondere Fotokopien oder Bearbeitung für und mit KI (auch zum »privaten« Gebrauch), sind nicht erlaubt und nur nach vorheriger schriftlicher Vereinbarung mit dem Verlag möglich.

Dieses Buch ist all jenen Menschen gewidmet,  
ohne die ich nicht der geworden wäre,  
der ich bin



Prolog .....	11
Viktor E. Frankl und ich – ein autobiografisches Vorwort .....	13
Was dieses Buch will .....	18
Eine Einladung und zwei Hinweise .....	20
<b>1. Einführung in das Existenzielle Selbstcoaching .....</b>	<b>21</b>
WAS IST EXISTENZIELLES SELBSTCOACHING? .....	21
Münchhausens Hand am Schopf .....	21
Der Mensch als dreidimensionales Wesen .....	24
Die besondere Rolle des Geistes .....	25
Die Person als innerer Coach .....	27
Der Leib als Ausgangspunkt .....	29
Was meint »existenziell«? .....	30
WOZU IST EXISTENZIELLES SELBSTCOACHING GUT? .....	33
Sich selbst coachen .....	34
Coaching des Selbst .....	35
Selbstcoaching in der Praxis .....	37
DER MENSCH UND SEINE SINN-FÄHIGKEITEN .....	38
Sich von sich selbst distanzieren .....	39
Über sich selbst hinauswachsen .....	41
Selbstüberwindung .....	44
Verlassen der eigenen Komfortzone .....	45
Freiheit und Wille zum Sinn .....	46
Das Gewissen als Sinnfindungsorgan .....	48
Werte fühlen und leben – die Hauptstraßen zum Sinn .....	50
<b>2. Kleiner Ausflug in die menschliche Bewusstseinsgeschichte .....</b>	<b>55</b>
DIE KUNST DER SELBSTSORGE .....	57
Selbstsorge ist kein Wellnessprojekt .....	58
Selbstsorge benötigt Zeit und Sinn .....	59
Praxis der Selbstsorge im historischen Kontext .....	61
Aufbau eines geistigen Zentrums .....	61
Heilbringende Gewohnheiten .....	62

DIE KUNST DER SELBSTFREUNDSCHAFT .....	69
Selbstfreundschaft und Selbstliebe .....	70
Selbstfreundschaft und Selbstoptimierung .....	71
Sieben Punkte der Selbstdefinition .....	71
DIE KUNST DER SELBSTERKENNTNIS .....	72
Entdecken statt Aufdecken oder Entlarven .....	73
Fragen für die Selbsterkenntnis .....	74
Erkennen der eigenen Persönlichkeit .....	76
DIE KUNST DER SELBSTSTEUERUNG .....	79
Was fangen wir mit unserer Freiheit an? .....	79
Wider den neurologischen Determinismus .....	79
Lustfaktor Selbststeuerung .....	80
<b>3. Existenzielles Selbstcoaching und Psychohygiene .....</b>	<b>83</b>
<b>4. Methoden des Existenziellen Selbstcoachings .....</b>	<b>87</b>
»DU BIST AM ZUG«	
DIALOG ZWISCHEN EINEM SUCHENDEN UND SEINEM COACH .....	87
MIT SICH SELBST EXPERIMENTIEREN	
HINWEISE ZUM UMGANG MIT METHODEN .....	89
Methoden sind Vorschläge .....	89
Der Mensch ist keine Maschine .....	90
Denken reicht nicht .....	91
Die aufgeführten Methoden ersetzen keine professionelle Therapie .....	91
ABSTAND HALTEN	
EINE SICHERE BEOBACHTUNGSPPOSITION FÜR SICH FINDEN .....	92
Körperhaltung verändern .....	93
Auslagerung innerer Anteile und Ortswechsel .....	93
DENKEN, ABER NICHT ZU VIEL	
DEREFLEXION BEI HYPERREFLEXION UND GRÜBELEI .....	95
Wir denken zu viel über uns selbst nach .....	96
Exzessive Grübeleie und das Glücksparadox .....	96
Das Glück lässt sich nicht erzwingen .....	97
Hyperreflexion mindert die Lebensqualität .....	98



Mit der Welt in Kontakt bleiben .....	99
Wider die existenzielle Leere .....	100
Tu etwas, aber tu etwas anderes .....	101
SICH SELBST WIDERSPRECHEN	
PARADOXE INTENTION BEI ÜBERÄNGSTLICHKEIT UND INNEREN ZWÄNGEN .....	103
Angst – ein urmenschliches Phänomen .....	103
Der Angst widersprechen .....	103
Rollenspieler in einem Theaterstück .....	106
Sich nicht übertrieben in seiner Angst ernst nehmen .....	107
DIE EIGENEN EINSTELLUNGEN VERÄNDERN	
EINSTELLUNGSMODULATION .....	108
An den inneren Vorstellungen arbeiten .....	109
Freier und schicksalhafter Bereich .....	110
Einstellungsänderung als Lebenskunst .....	110
Veränderung fixierter Auffassungen .....	113
Neu gewonnene Stimmigkeit .....	113
Einstellungsmodulation nach Elisabeth Lukas .....	114
EXKURS: KLEINE MEDITATION ÜBER ZUFRIEDENHEIT .....	115
GESELLSCHAFTLICHEN TRENDS WIDERSTEHEN	
FÜNF KRISENTRÄCHTIGE HALTUNGEN UND DAS GEGENGIFT .....	118
Provisorische Daseinshaltung .....	119
Fatalistische Daseinshaltung .....	121
Kollektivistische Daseinshaltung .....	125
Fanatismus .....	128
Übertriebene Selbstdarstellung .....	129
SINNVOLLES HANDELN	
DEN SINN SUCHEN UND FINDEN .....	133
Sinn muss gefunden werden und kann nicht gestiftet werden .....	134
Der Sinn erschließt sich oft indirekt .....	135
Schicksalsschläge sind nicht sinnvoll .....	135
Sinn bedeutet »Anruf der Situation« .....	135
Was ist überhaupt sinnvoll? .....	136
Der Prozess der Sinnsuche – Wählen und Verwerfen .....	137
Was die Sinnsuche behindert – Sinnfindungsbarrieren .....	137
Pyramidale und parallele Wertordnungen .....	139

IN VORLEISTUNG GEHEN	
FINALE VORLEISTUNG BEI KONFLIKTEN .....	142
Konflikttreppe .....	142
Wider die Skriptlogik .....	144
Leistung ohne Gegenleistung .....	144
»HIER IST ES WIE ES IST, WEIL WIR HIER SIND«	
ATMOSPHÄRISCHE INTELLIGENZ – IN DER PRAXIS .....	146
Gorbatschows Horizont .....	147
Was meint Atmosphärische Intelligenz? .....	147
Vier Thesen zu Atmosphäre .....	148
Hinnehmen oder verändern? Der Atmosphären-Kompass .....	151
<b>5. Schlussbetrachtung .....</b>	<b>156</b>
<b>6. Viktor E. Frankl – Stationen seines Lebensweges .....</b>	<b>159</b>
Anmerkungen .....	166
Danksagung .....	171
Raimund Schöll .....	173

*Man kann ja ohne sehr viel leben. Man kann leben, ohne etwas zu haben.  
Aber man kann nicht leben, ohne etwas vor sich zu haben.  
Man kann nicht ohne Hoffnung leben.  
Ilse Aichinger*

## Prolog

Viktor E. Frankl ist einer der überzeugendsten Menschen, wenn es um die Frage geht, ob es möglich ist, als Mensch auf sich selbst Einfluss zu nehmen. Er, der in den Wirren der grausamen Verfolgung der Juden im letzten Jahrhundert durch die Nationalsozialisten die schlimmste Zeit seines Lebens in Konzentrationslagern verbracht hat und dort alle erdenklichen Grausamkeiten selbst miterleben musste, zu denen Menschen fähig sind, hat es durch gezielte Einflussnahme auf sich selbst geschafft, dieses Grauen zu überleben. Viktor E. Frankl hat fünf engste Familienmitglieder durch die Naziherrschaft und ihre todbringenden Mordanstalten verloren. Darunter seine Frau, seine Eltern, seinen Bruder und seine Schwägerin. Nach diesen Schicksalsschlägen hat er sich gegen seine immer wieder aufkeimende Melancholie gestemmt und sein Schicksal als Verpflichtung angesehen. Bis zu seinem Tod 1997 arbeitete er energisch an der Entwicklung der Logotherapie und Existenzanalyse, mit der er bereits vor der Machtübernahme der Nationalsozialisten in Österreich begonnen hatte.

Viktor E. Frankl ist der Begründer der Dritten Wiener Schule der Psychotherapie, der international anerkannten und wertgeschätzten Logotherapie und Existenzanalyse, in der der *Sinn* oberste Maxime ist. Die zentrale Botschaft Frankls lautet, dass der Mensch ein sinnorientiertes Wesen ist, jeder von uns daher in jeder Lebenslage »Trotzdem Ja zum Leben sagen« kann. Frankl hat sowohl durch seine beeindruckende Biografie als auch durch seine Schriften und Vorträge die Welt ein Stück reicher gemacht und vielen Menschen, die in Krisen steckten oder unter Langweile und Sinnlosigkeitsgefühlen litten, als Wissenschaftler, praktizierender Psychiater und Psychotherapeut weitergeholfen.

fen. Es ist für mich immer wieder ergreifend, die Texte und Vorträge von Frankl, die er auf der ganzen Welt in allen möglichen Kontexten (Universitäten, Gefängnissen etc.) geschrieben bzw. gehalten hat, zu lesen und die Kraft zu spüren, die von ihnen bis in die Gegenwart ausgeht.

Möglicherweise würde Frankl den Begriff Coaching nicht verwenden, und er hat ihn wohl auch nie in seinen Sprachschatz aufgenommen. Dennoch fühle ich mich als langjährig praktizierender Coach, Organisations-, Paarberater und Logotherapeut seinem Gedankengut verpflichtet, wenn ich hier über das Thema Selbstcoaching schreibe. Ich verstehe Selbstcoaching als existenziell. Mit Viktor E. Frankl bin ich der Ansicht, dass Menschen in der Lage sind, sich selbst zu helfen und an ihrem Selbst zu arbeiten. Frankl ist für mich nicht allein ein beeindruckender Überlebenskünstler, sondern auch ein vorbildlicher Lebenskünstler des Sinns gewesen. Die Welt in ihrer aktuell bedenklichen und krisenhaften Lage benötigt mehr denn je selbstbewusste und vor allem am Sinn orientierte Persönlichkeiten.

...

# 1. Einführung in das Existenzielle Selbstcoaching

»Jedes Ich ist Persönlichkeit, folglich geistige Individualität.«

Jean Paul

## WAS IST EXISTENZIELLES SELBSTCOACHING?

### Münchhausens Hand am Schopf

Beginnen wir mit einer bekannten Geschichte, die ein schreibender Baron im 18. Jahrhundert unserer Zeitrechnung verfasst hat: *»Wer je bei einem Ausflug in einem Sumpf zu versinken droht, der sollte sich an diese Geschichte erinnern, die ich wirklich erlebt habe. Bei einem Ausflug gerieten mein Pferd und ich eines Tages in sumpfiges Terrain. Aber wir mussten da durch, es gab keinen anderen Weg zu unserem Ziel. Durchlaufen konnten wir den Sumpf natürlich nicht, also mussten wir das Hindernis überspringen. Den ersten Anlauf hatte ich allerdings zu kurz berechnet. Im Flug machten wir kehrt und landeten sicher auf der Stelle, von der aus wir abgesprungen waren. Wir setzten zum zweiten Sprung an – doch dieses Mal konnten wir nicht in der Luft wenden und landeten unsanft auf dem morastigen Untergrund. Mein Pferd und ich wären hoffnungslos versunken, wenn ich es nicht geschafft hätte, mich an meinem eigenen Haarschopf aus dem Sumpf zu ziehen. Dass ich dadurch auch mein treues Pferd gerettet habe, versteht sich ja von selbst. Es kann eben doch von Vorteil sein, wenn man einen gut trainierten Körper hat.«<sup>4</sup>*

In dieser amüsanten Fabel des Barons von Münchhausen (1720-1797) steckt vieles von dem, was mit Existenzuellem Selbstcoaching zu tun hat. Immer wieder lässt sie mich staunen, spricht sie doch etwas Zentrales, was unser Selbstverständnis als Menschen betrifft, an. Da kämpft ein wackerer Abenteurer in edlem Gewand bei der Verfolgung eines Hasen gegen den widrigen Umstand

eines morastigen Grabens an. Zunächst springt er tollkühn los, fliegt über den Sumpf, erkennt dabei aber, dass der Anlauf zu gering war und dreht noch in der Luft um. Beim zweiten Versuch springt der Baron so weit, dass er beinahe auf die andere Seite gelangt, es aber um ein Haar wieder nicht reicht. Fast wäre er beim zweiten Versuch, den Morast zu überwinden, in demselben getötet worden, wenn er nicht – mithilfe seines starken Armes – sich selbst und dazu das Pferd am eigenen Schopfe aus dem Sumpf gezogen hätte.

Münchhausens Lügengeschichten werden bis heute eifrig diskutiert und interpretiert. Manch einer mag sich fragen, ob sich da ein Adelige nicht einfach ein Denkmal setzen wollte, indem er sich anschickt, seine Leserschaft mit allerlei verrückten Lügengeschichten zu beeindrucken. Adelige, so denkt man, neigen ja von Hause aus zur Extravaganz. Und natürlich kann man mit gestrengem Blick auch inhaltlich Zweifel anmelden, ob diese Geschichte, als Mensch einer objektiven Realität trotzen zu wollen, nicht mehr als eine rührende Wunschvorstellung oder schlicht eine Verrücktheit ist.

Doch so einfach ist es nicht. Wer Münchhausens Geschichten verstehen will, muss sie allegorisch lesen. Vielen ist die Erfahrung, in etwas hineingeraten zu sein und sich dann aus einer misslichen Lage selbst befreit zu haben oder daraus etwas gemacht zu haben, durchaus nicht fremd. Natürlich: Münchhausen hätte angesichts der Gefahr auch risikofrei handeln können, er hätte vor dem Graben stoppen und ihn vielleicht weiträumig umreiten können. Aber er tut etwas, was – oberflächlich betrachtet – eigentlich viel zu riskant ist. Obwohl es höchst unwahrscheinlich ist, mit dem Pferd sicher über den Graben zu kommen, springt er. Du riskierst doch Kopf und Kragen, möchte man dem Hallodri Münchhausen von der Bande aus zurufen. Und nachdem ihn der erste Versuch lehrt, dass es nicht geht, probiert er es sogar noch einmal aus, der Dummkopf, und reitet sich damit buchstäblich selbst in den Sumpf. Doch dann kommt ihm sein starker Arm zur Hilfe und er zieht sich selber aus der Misere. Man staunt und ist fortan zum Schweigen verdammt.

Ja, vielleicht ist Münchhausen verrückt. Andererseits stellen sich doch Fragen: Ist es nicht oft so im Leben, dass wir etwas tun, was nicht vernünftig ist? Dass wir vielleicht übersehen, wie die realen Bedingungen sind, und wir deswegen in etwas hineingeraten, und wir dann sehen müssen, wie wir wieder aus dem Schlamassel herauskommen? Steht der Sumpf nicht für die Erfahrung, dass wir uns als Menschen im Leben immer wieder selbst in eine missliche Situation bringen, einfach weil wir handeln, wie wir handeln und Menschen sind? Aber auch umgekehrt: Kann es das Ziel sein, niemals in einen Sumpf zu ge-

raten? Welches Leben würden wir führen, wenn wir immer nur den Sumpf vor Augen, Pläne und Vorhaben nicht realisieren würden, wir nie etwas im Leben riskieren würden? Oder andersherum: Was wäre, wären wir immer vollständig informiert und objektiv im Bilde? Würden wir dann noch etwas wagen, wäre das noch ein Leben, das wir als menschlich bezeichnen? Ist es eben nicht so, dass wir immer wieder in unmögliche Situationen – verschuldet oder unverschuldet – hineingeraten? Und lebt das Leben nicht davon, dass wir uns – wie Münchhausen in seiner verrückten Geschichte – immer wieder selbst auch aus den unmöglichsten Situationen herausholen bzw. etwas aus ihnen machen können? Fragen über Fragen.

Es ist eine menschliche Grunderfahrung, dass wir in Situationen geraten, die wir einerseits mitverantworten, andererseits aber einfach erleben, weil wir leben. Wir geraten hin und wieder in Untiefen, weil das Leben uns irgendwo hinstellt und es eben nicht immer von vorneherein kalkulierbar ist, was uns zustößt. Der Morast steht meiner bescheidenen Interpretation nach dafür, dass uns etwas geschieht, was wir eigentlich nicht wollen, und trotzdem passiert es. Der Morast steht für alles Unberechenbare, Nicht-Kalkulierbare, ja auch Schicksalhafte. Auch tun wir manchmal Dinge, die sich retrospektiv als unvernünftig erweisen. Aber hätten wir das herausgefunden, wenn wir sie nicht getan hätten?

Ein perfektes Leben ohne Untiefen ist schlechterdings nicht möglich, und so ein Leben wäre aus meiner Sicht auch gar nicht erstrebenswert. Es gehört zum Menschsein dazu, dass es mal nicht so läuft, wir in Krisen geraten, Konflikte und Schicksalsschläge aushalten und austragen müssen und wir uns manchmal fühlen wie ein trudelndes Schiff auf hoher See. Aber es gehört eben auch dazu, dass wir die Dinge, die uns geschehen, nicht zwangsläufig hinnehmen müssen, sondern ändern bzw. korrigieren können. Selbst wenn eine Situation zunächst aussichtslos erscheint, steht uns meist ein Türchen offen, dass wir zwar meistens erst intensiv suchen müssen, bevor wir es finden, aber das Türchen ist da. Die wahre Sinn-Lebenskunst ist weder ein Dolce Vita noch ist das Ziel, vermeintlich perfekt und risikofrei durchs Leben zu kommen. Im Gegenteil: Wahre Sinn-Lebenskunst ist, sich den Herausforderungen des Lebens anzunehmen und sich ihnen zu stellen. Die Spannung im Leben zwischen Ist und Soll ist keine Zumutung, sondern Herausforderung. Dass das Leben aus Aufgaben besteht, die nach unserer Bewältigung rufen, ist ein Teil unserer Existenz. Wir können daher »Trotzdem Ja zum Leben sagen«.

## Der Mensch als dreidimensionales Wesen

Hinter Münchhausens Geschichte versteckt sich aber noch eine viel grundsätzlichere Frage, nämlich die, was der Mensch ist und was ihn ausmacht. Wer ist eigentlich dieses seltsame Wesen Mensch? Ist er mehr oder weniger eine komplexe Maschine oder ein höherentwickeltes Geschöpf, das mit einiger Intelligenz ausgestattet ist und aufrecht geht, sonst aber nicht sonderlich unterscheidbar vom Tier? Und hier kommt schon Viktor E. Frankl ins Spiel. Viktor E. Frankl, der Freigeist und große Humanist, gibt uns eine besondere Antwort: Für ihn ist der Mensch dreidimensional, d. h. ein Körper-Psyche-Geist-Wesen und eine Dimension durchwirkt die andere. Natürlich ist der Mensch erst mal materiell und ein für alle sichtbarer Körper. Auch hat er eine Psyche. Mit der Psyche halten wir Kontakt zur Außenwelt, verarbeiten und erschaffen damit negative wie positive innere Erlebnisse. Sie ist ein »komplexes Tool«, wie es der Traumatherapeut Franz Ruppert in einem Interview mal etwas salopp ausgedrückt hat. Die Psyche steht für Triebe, Stimmungen, Persönlichkeitszüge, Affekte. Sie macht uns unsere angenehmen und unangenehmen Emotionen und beschert uns, wenn es gut geht, ein insgesamt befriedigendes und angenehmes Lebensgefühl, und wenn es mal nicht so gut läuft, quält sie uns. Ebenso ist die Psyche für unser rationales Denken zuständig. Dies wird den einen oder anderen vielleicht überraschen. Denn das rationale Denken ist eben nicht mit der dritten Dimension unseres Menschseins, dem Geistigen in uns, gleichzusetzen.

Die dritte Dimension des Menschen, das Geistige, steht bei Frankl weder für den Verstand noch für die rationale Intelligenz allein. Es steht für die Freiheit zur Entscheidung, den freien Willen, der Verantwortung übernimmt und vor allem den Sinn zum Ziel hat. Das, was den Menschen als solchen auszeichnet, ist sein Vermögen, nicht nur aus der Psyche heraus, sondern auch aus jenem Geistigen zu schöpfen. Den Arm, der am Schopf Münchhausen aus dem Sumpf zieht, kann man aus dieser Perspektive auch als geistigen Akt interpretieren. Der Arm steht für das unbedingte Wollen Münchhausens und seine Unabhängigkeit vom Körper. Das Pferd dagegen steht für den Körper, der Reiter für die Psyche. Pferd und Reiter bilden eine Einheit, eine Einheit, die Frankl mit dem Begriff des Psychophysikums belegte. Münchhausen hat sich mit seinem Psychophysikum in den Sumpf geritten. Sein Impuls entsprang der Abenteuerlust, er war – um mit Freud zu sprechen – vielleicht sogar triebhaft motiviert, als er über den Graben sprang, jedoch hat ihm letztlich die eigene



Geisteskraft geholfen, sich selbst aus dem Sumpf wieder herauszuziehen. Er hat der Situation getrotzt, um Franks Wort aufzugreifen. Oder modern gesprochen: Münchhausen hat seine Selbststeuerungskompetenzen aktiviert und am Ende fröhlich triumphiert.

...

...



# Raimund Schöll

Raimund Schöll, Diplom-Soziologe, lebt im Ammerseeland in Oberbayern. Er ist Logotherapeut in der Deutschen Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse (DGLE), Senior Coach im Deutschen Bundesverband Coaching (DBVC), Systemischer Berater, Coach in der Systemischen Gesellschaft (SG), Speaker, Seminarleiter und Ausbilder für zahlreiche Ausbildungsinstitute und Paarberater in eigener Praxis in Gilching bei München. Er begleitet seit über 25 Jahren Menschen in existenziellen Krisen und schwierigen Lebenssituationen. Weitere Arbeitsschwerpunkte sind Coaching von Top-Führungskräften, Persönlichkeitsentwicklung, Paarberatung, Emotionsbewältigung, Changemanagement, Organisationsentwicklung und innerbetriebliches Konfliktmanagement.

Er schreibt regelmäßig Aphorismen und Kurzgeschichten. Verfasser zahlreicher Essays und des Buches »Alltagsfluchten«, Schweinfurt, 2017.



Am Abend, Kommissar Rothmann will schlafen, doch die Gattin hat Gesprächsbedarf: die Renovierung der Wohnung, der nächste Urlaub, die neuen Nachbarn. Irgendetwas ist immer. Und so erzählt er ihr von einem seiner merkwürdigen Fälle, um sie auf andere Gedanken zu bringen. – Komisch, grotesk, überraschend, warmherzig. – Die kurzen Dialoge entstanden für eine Sendereihe des RBB und waren sehr erfolgreich.

**Erhard Schmied, Die kuriosen Fälle des Kommissar Rothmann,**  
Kurzkrimis, 136 S., Hardcover, ISBN 978-3-88081-570-4



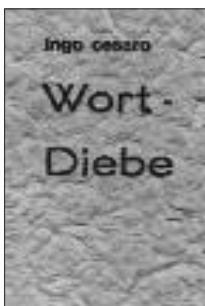
1840 beginnt eine großartige Familienschichte, die über zwei Kontinente hinweg bis heute andauert. Die Ereignisse sind nahtlos eingebettet in den jeweiligen historischen Kontext. Zeitgeschichtliches und Lokalkolorit sorgen ganz nebenbei für eine lebendige und authentische Atmosphäre. – Von verarmtem preußischen Landadel und texanischen Ölbaronen, eine literarische Familiengeschichte, abwechslungsreich, spannend, gut unterhaltend.

**Fred J. Heidemann, Leben und Lieben, Sterben und Erben**  
Roman, 493 S., Hardcover, Lesebändchen, ISBN 978-3-88081-625-1



Ein Roman voll hintergründigem Witz, mit hohem Unterhaltungswert vor der Kulisse der deutschen Aufbaujahre nach dem Krieg. Es ist die Zeit des Umbruchs und Aufbruchs. Und in der Weite eines verwilderten Gartens hinterm Haus spielt Richard – während die Eltern arbeiten, sich bald auseinanderleben und neuen Tagträumen und Lebenslügen nachjagen. Angesiedelt zwischen Tragik und – mit deutlicher Neigung zur – Komik.

**Peter Klusen, Vom lächerlichen Ernst des Lebens**  
Roman, 192 S., Broschur., ISBN 978-3-88081-518-6



Bibliophiles Buch mit Gedichten rund um das Thema »Wort«. Illustriert mit handsignierten Bildern von vier KünstlerInnen. Ingo Cesaro ist ein Meister der politischen Poesie. Alles dreht sich in diesem Buch um das Wort, das geschriebene, gehörte, das gestohlene, gesammelte, chancenlose ... und vor allem: Um die Freiheit des Wortes.

**Ingo Cesaro, Wort-Diebe**  
Gedichte, 48 S., handgemacht, limitierte Auflage  
ISBN 978-3-88081-700-6



Analyse und Einordnung von Feldpostbriefen aus dem Zweiten Weltkrieg: Was mitgeteilt werden durfte, und aus welchen Gründen. Und, besonders interessant, was geheimgehalten werden sollte und warum. Kein Wort über Angriffe, Standorte oder Truppenzusammensetzung. Nichts über die Kriegsschauplätze. Kein Wort von Judenvernichtung. Und doch sind diese Briefe tief berührende Zeugnisse ihrer Zeit.

**Ursula Forster, Die Vergangenheit wird mir noch blühen**  
128 S., Hardcover, Lesebändchen, ISBN 978-3-88081-624-4



Reizvolle Einblicke in die Trierer Geschichte. Trier ist die älteste Stadt Deutschlands, das Rom des Nordens. Das wäre aber alles nichts ohne die Menschen, die Gesichter dieser Stadt. – Wir schauen zurück, wie sie gelebt und gehandelt haben könnten. Menschen von der Spätantike bis zum Beginn des 19. Jahrhunderts, als die Metropole Trier in die Moderne aufbricht.

**Walter Kuhfuß u. Bettina von Engel, Von starken Frauen, Kaisern, Heiligen und anderen Leuten**  
Stadtgeschichten, 179 S., Hardcover, ISBN 978-3-88081-703-6



Die Zeit geht weiter und mit ihr das Leben und Wirken von Pitter, dem beliebten Original aus Korlingen. Er gerät in die Französische Revolution und die Besatzungszeit im Trierer Land. Die alte klerikale und feudale Herrschaftsordnung ist aufgehoben, die Ideale von liberté, égalité, fraternité sollen von nun an für alle gelten. Aber auch die Freiheit hat ihren Preis.

**Bernhard Hoffmann: Pitter, Napoleon und das Trierer Land**  
illustriert von Christina Bublitz  
Korlinger Geschichten, 136 S., Broschur, ISBN 978-3-88081-704-3



Gertrud Schloß – Jüdin, Lesbe, Schriftstellerin, Sozialdemokratin. Sie promovierte in Nationalökonomie, war journalistisch tätig. 1942 wurde sie in einem Gaslastkraftwagen im KZ Chelmno/Kulmhof ermordet. Dies ist die erste umfassende Untersuchung vom Leben und Werk dieser bemerkenswerten Frau. Das Buch enthält zudem ihren einzigen Gedichtband.

**Gertrud Schloß, Die Nacht des Eisens**  
Gedichte von Gertrud Schloß und ein biografischer Essay von Tamara Breitbach, 90 S., Abb., Hardcover, ISBN 978-3-88081-611-4



Lisa sammelt Bücher. Mehr als ihre Wohnung fassen kann. Eine Gratwanderung am Rande des Messie-Daseins. Ihre sozialen Kontakte sind äußerst dürftig. Bei einem tragischen Badeunfall begegnet sie Tarik, einem Flüchtling aus Syrien. Persönliche Erinnerungen tauchen plötzlich auf und Lisa entschließt sich, ihre seelischen Altlasten aufzuarbeiten. – Endzwanzigerin auf der Suche nach sich selbst.

**Kristin Wolz, Lisas Labyrinth**

Roman, 163 Seiten, Hardcover, ISBN 978-3-89968-165-9



Blau ist die Farbe der Ferne und der Sehnsucht, der Romantik, der Melancholie und der Liebe. Marie-Sophie Michel thematisiert verschiedene Aspekte, für die die Farbe in ihren Schattierungen von Himmel- bis Nachtblau steht. So auch die »blaue Stunde«. Da scheint die Zeit stillzustehen, diese Minuten schenken Entspannung und Freiheit – ein Schweben zwischen Tag und Nacht, zwischen Wunsch und Wirklichkeit.

**Marie-Sophie Michel, Stunden in Blau**

Gedichte, 64 S., Hardcover, ISBN 978-3-89968-167-3



Die Sehnsucht nach Reisen und Begegnungen war noch nie so intensiv wie heute. In literarischer Form kommen wir diesem Bedürfnis mit unserer abwechslungsreichen Sammlung entgegen, die viele Facetten dieser Erde zeigt: Schauplätze weltweit sind großartige Kulissen, die die richtige Atmosphäre schaffen für Krimis, Liebesgeschichten, politische Betrachtungen, Lehrstunden, Beobachtungen von Natur oder seltsamen Mitmenschen.

**R. Breuer + U. Dahm (Hrsg.), Ein Schiff wird kommen.**

Anthologie »Reisen«, 170 S., Hardc., ISBN 978-3-89968-160-4



Fesselnde Geschichte von drei Männern und ihren Familien. Die Väter und Söhne sind einander zugetan, doch sagen und zeigen können sie es nicht. Die Mütter – allesamt hilflos. Die authentisch gezeichneten Charaktere versuchen Normalität und Bürgerlichkeit zu leben, sie ringen um Anerkennung, Erfolg und Liebe. – Wegen des aktuellen Kriegsgeschehens an z. T. den gleichen Schauplätzen ist das Buch unversehens zu einem Anti-Kriegs-Roman geworden.

**Erich Ruhl-Bady, vaterfern – mutterstill**

Roman, 144 Seiten, Hardcover, ISBN 978-3-89968-163-5