

„Wenn Du etwas nicht magst, ändere es. Wenn Du es nicht ändern kannst, ändere Deine Einstellung.

Beschwere Dich nicht.“

(Maya Angelou)

Liebe Lesenden!

Das Buch „**Entdecke deine innere Stärke**“ von der renommierten Psychologin **Brené Brown** ist Gegenstand unseres Buchclubs im April 2022. Gemeinsam mit der Subline „**Wahre Heimat in dir selbst und Verbundenheit mit anderen finden**“ hat es mich angesprochen. Gerade der Wunsch irgendwo dazuzugehören treibt uns an. Und doch, fühlen sich einige Menschen einsam und ausgegrenzt. Der Wunsch nach Verbundenheit und Zugehörigkeit wird auf Vertrauen reduziert. Sich selbst und anderen vertrauen ist jedoch die Basis. Dabei zeigt sie auf, dass kollektiver Hass, unterdrückte Angst, Schuldzuweisungen und ideologische Feindbilder führen zu Einsamkeit und Vereinzelung führen.

Die Autorin widmet sich auch dem Thema Schmerz. Dass viele Menschen hassen, um Schmerz nicht zu spüren. In diesem Zusammenhang weist sie auch darauf hin, dass Entmenschlichung oft ganz subtil beginnt, z.B. in der Sprache, mit Bildern. Dadurch wird dem „Feind“ menschliche Würde abgesprochen und unmenschliche Behandlung und Gewalt gerechtfertigt.

Die Autorin berichtet von ihren Ansichten und sucht Antworten. Dazu zitiert sie oft andere Persönlichkeiten und gibt noch einmal zusätzlich Mut, den eingeschlagenen Weg/alte Denkmuster zu verlassen.

Von mir eine Empfehlung für alle, denen die Menschheit am Herzen liegt.

Mit herzlichen Grüßen,

Monika Hesse-Haake

Monika Hesse-Haake