



## PRESSEMITTEILUNG

Toni Bernhard

### Das wird schon wieder?

- Buddhistisch inspirierte Hilfestellung für chronisch Kranke und ihre Angehörigen
- Universale Lebensweisheiten, von denen auch gesunde Menschen profitieren
- Mit vielen praktischen Übungen und einem Vorwort von Sylvia Boorstein

weltinnenraum.de

J.Kamphausen | Mediengruppe

## Aus Stroh Gold spinnen

**Toni Bernhard hat ihre Erfahrungen als Hilfestellung für Menschen aufgeschrieben, die – wie sie selbst – chronisch krank sind und auch für diejenigen, die diesen Menschen als Pflegende zur Seite stehen. Es geht dabei in erster Linie um den Umgang mit physischen Erkrankungen, und doch enthält „Das wird schon wieder?“ eher universale Lebensweisheiten, die für jeden lesenswert sind, denn früher oder später werden wir alle mit etwas konfrontiert, das eben nicht „wieder gut“ wird. Die Autorin schöpft aus ihrer langjährigen spirituellen Praxis und aus den Lehren des Buddhismus. Man muss aber kein Buddhist sein, um aus diesem Buch einen Nutzen zu ziehen.**

Alles fängt damit an, dass die amerikanische Jura-Professorin Toni Bernhard mit ihrem Mann nach Paris fliegt. Nach zwanzig erfolgreichen Berufsjahren an der Universität will sie sich mit dieser Reise etwas Besonderes gönnen. Doch alles kommt anders als geplant. Schon auf dem Flug fühlt sie sich unwohl, muss nach der Ankunft im Bett bleiben, und statt durch Museen zu wandeln, folgt ein Arztbesuch auf den anderen. Bald wird klar, dass sie sich einen seltsamen Virus eingefangen hat. Eben noch mitten in einem aktiven und erfüllenden Familien- und Berufsleben und im Vollbesitz ihrer Kraft wird sie buchstäblich von einem Tag auf den anderen von einer schwierig zu diagnostizierenden

den und grundsätzlich unheilbaren Krankheit erfasst. Und zu ihrer Bestürzung bleibt sie trotz aller Bemühungen und Behandlungen krank und weitgehend ans Bett gefesselt.

**Heilsamer Umgang mit dem, was man nicht ändern kann**  
Es dauert Jahre bis sie aus dem Kreislauf von Hoffnung und abgrundtiefer Enttäuschung, aus Traurigkeit und Widerstand gegen ihr Schicksal herausfindet. Mit der Unterstützung ihrer Familie gelingt es schließlich, und sie beginnt, ihre Situation anzunehmen und sich darauf zu konzentrieren, was ihr alles noch möglich ist, anstatt nur darauf zu blicken, was nicht mehr geht. *„Ich fügte mich in diese Gegebenheiten, akzeptierte sie, war sie. Und von da aus schaute ich mich um und sah, was das Leben zu bieten hatte. Und ich fand eine Menge“.*

Aus dieser Erfahrung heraus, gestützt auf einfache und hilfreiche Praktiken aus dem Buddhismus und auf die Selbsterforschungsmethode von Byron Katie, hat sie dieses Buch geschrieben - *vom Bett aus, mit dem Laptop auf dem Bauch und dem Drucker in Reichweite.*

### **Gelassenheit und Mitgefühl für sich und andere**

Das Buch kann eine echte Hilfe und Inspiration sein für chronisch Kranke und die Menschen, die sich um sie kümmern, wenn die Schwierigkeiten auftauchen, die diese Krankheiten mit sich bringen. Dazu gehört unter

anderem, mit den Symptomen fertig zu werden, die einfach nicht wieder verschwinden, Zukunftsängste durchzustehen oder auch dem Unverständnis anderer zu begegnen. Sie selbst hat zum Beispiel Kommentare zu hören bekommen wie: „Du siehst aber gar nicht krank aus“ oder „Kein Wunder, dass du krank bist, du gehst ja auch nie an die Luft“.

### **Im gegenwärtigen Moment leben**

Die Erfahrungen der Autorin zeigen, dass wir auch inmitten einer belastenden Situation Zeiten der Gelassenheit und Freude erleben können. Jedes Kapitel bietet Übungen und Hinweise für den Alltag an, die auch Menschen, die nicht akut an einer Krankheit leiden, Orientierung im Auf und Ab des Lebens geben können, – und im übertragenen Sinne dazu befähigen, aus Stroh Gold zu spinnen.



Toni Bernhard  
**Das wird schon wieder?**  
Mit der Krankheit leben lernen  
224 Seiten  
17,95 €  
Erscheinungstermin: März 2015  
ISBN 978-3-89901-891-2  
Auch als E-Book erhältlich

## ÜBER DIE AUTORIN



**TONI BERNHARD** gehörte seit 1982 zum Lehrkörper der Juristischen Fakultät der University of California, Davis, wo sie blieb, bis ihre chronische Krankheit sie dazu zwang, ihren Beruf aufzugeben. 1992 begann Toni Bernhard mit dem Studium und der Praxis des Buddhismus, nahm an zahlreichen Meditations-Retreats teil und leitete selbst eine Meditationsgruppe. Sie schreibt einen Blog für die Zeitschrift „Psychology Today“ und hat bereits über 100.000 Follower auf Facebook. Die Autorin lebt in Davis im Bundesstaat Kalifornien, zusammen mit ihrem Mann Tony und ihrem Jagdhund Rusty.

[www.tonibernhard.com](http://www.tonibernhard.com)

## ÜBER DEN VERLAG

Gegründet wurde Theseus 1975 von Silvius Dornier, um anspruchsvolle Texte aus den Themenbereichen Buddhismus und Fernöstlicher Weisheit eine Plattform zu bieten. Große Lehrer wie Thich Nhat Hanh und der Dalai Lama gehören zu den bekanntesten Autoren des Verlages. Die inspirierenden Sachbücher und Ratgeber verbinden Anspruch mit einer guten Lesbarkeit und unterstützen die Leser durch die Vermittlung von Entspannungs- und Achtsamkeitstechniken in ihrer eigenen Lebenspraxis. Der Grundsatz von Theseus: Dem Leben Tiefe geben.

Inzwischen gehört Theseus zur in Bielefeld ansässigen J.Kamphausen Mediengruppe. Das Lieferprogramm der Mediengruppe umfasst mehr als 700 Titel aus den Themenbereichen Bewusster Leben, Ganzheitliche Gesundheit und Wirtschaft. Einzelne Titel erreichen Auflagen von bis zu 450.000 Exemplaren.

## PRESSEKONTAKT

**Maren Brand**  
Marketing & Öffentlichkeitsarbeit  
J.Kamphausen | Mediengruppe  
Goldbach 2  
33615 Bielefeld  
Fon +49 (0)521 56052 232  
Fax +49 (0)521 5605229  
[maren.brand@j-kamphausen.de](mailto:maren.brand@j-kamphausen.de)

Weitere Pressemitteilungen und Infos finden Sie im Pressebereich unter:  
[www.weltinnenraum.de](http://www.weltinnenraum.de)