

## Rezension

GRILLPARZER Marion, WENDEL Susanne: Der Feelgood Faktor. Der fünfte Sinn – Die Weisheit des Körpers nutzen. Südwest, München 2011

### **Sandra GRÜBLER**

Wem nicht bereits das knallpinke Cover dieses Buches einen Grund bietet, dieses genauer unter die Lupe nehmen zu wollen, für den ist mit Sicherheit die Headline ein Grund, danach zu greifen: DER FEELGOOD FAKTOR. Bereits die ersten Worte „Endlich zufrieden, gesund und charismatisch“ verhelfen dem Leser zu einer ersten Orientierung, was ihn in diesem Buch erwartet. Kurz: allumfassendes Wohlfühlen soll durch das Einsetzen des „fünften Sinnes“ (der Tastsinn wird zum Körpersinn umgetauft) erreicht werden. Dieser „fünfte Sinn“ soll es uns ermöglichen, die Weisheit unseres Körpers zu nutzen, um unser Wohlbefinden – körperlich und seelisch – zu steigern.

Diese knapp 300 Seiten enthalten geballtes Wissen –erfrischend locker und fesselnd verpackt – über jeden von uns. Wie tickt der Mensch? Was braucht der Mensch, um glücklich zu sein und wie kann er das Streben nach Glück und Zufriedenheit erfolgreich meistern? Nicht selten blickt man als Leser, sich ertappt fühlend, erschrocken von der Lektüre auf, wenn die beiden Autorinnen mit großem Empathievermögen und viel Humor über die menschlichen Schwächen, unsere keineswegs „individuellen“ Macken, Hoffnungen und scheinbar irrationalen Verhaltensweisen sprechen und zu alledem wissenschaftliche Erklärungen bieten, die sie auch für Laien logisch und verständlich zu erklären wissen! Gefühle, Selbstbewusstsein, Energiemedizin, Körpersprache, Sexualität – in diesem Buch gibt es keine Tabuthemen. Alles was den Menschen ausmacht, erfreut, ihn berührt, ängstigt oder blockiert kommt in diesem Buch zur Sprache. Nicht nur die Themenvielfalt, sondern auch der Schreibstil, indem die Autorinnen komplexe wissenschaftliche Phänomene interessant und einfach nachvollziehbar in Worte packen, trägt dazu bei, dass dieses Buch ein besonderes Lesevergnügen darstellt und sich keineswegs in die endlose Reihe populärwissenschaftlicher Lebensratgeber einreihen lässt. Dieses Buch lässt uns einen Blick IN uns werfen – unsere Seele, unseren Körper, unsere Gefühlswelt – und uns dadurch auch andere besser verstehen.

Die Verschränkung einzelner Themen macht bewusst und verdeutlicht, dass ein sich „Rundum-Pudelwohlfühlen“ nur möglich ist, wenn man eine Balance, eine Ausgewogenheit in allem was man tut anstrebt. Der „FEELGOODFAKTOR“ liefert uns die Zutaten an die Hand, wie wir diese Balance erreichen können. Auch wenn man vielen der angesprochenen Themen an-

fangs skeptisch gegenübersteht, lohnt es sich, auch in diese Kapitel zu schnuppern, denn: Aha-Effekte sind garantiert.

Ein Ratgeber der etwas anderen Art: unterhaltend, informativ und lebensverändernd.