

Eine Handvoll Licht. Spirituelle Begleitung für Sinnsucher:innen

Petra Unterberger

Sie suchen ein Geschenk für eine liebe Freundin? Oder für einen Freund mit feministischer Ader? Oder Sie wollen sich selbst etwas Gutes tun, wohldosiert, aber regelmäßig? Dann sollten Sie nach diesem Buch greifen. Schon optisch ist dieser handliche Jahresbegleiter, bestehend aus 52 kurzen, stimmungsvoll bebilderten thematischen Einheiten, immer vier bis fünf pro Monat, sehr ansprechend. Qualitätvoll wie das Äußere ist auch der Inhalt. Die Autorin, Seelsorgerin im Ruhestand, teilt mit den Lesenden in vielen Ich-Botschaften ihren Erfahrungsschatz. Ihre Stärke ist das Poetische: Alle Gebete und Gedichte, so gefühlvoll und inspirierend formuliert, dass sie wie Lichtstrahlen ins Herz fallen, und nie mehr als die angekündigte „Handvoll“, die ausreicht, um die jeweilige Woche mit ausreichend Helligkeit zu versorgen, sind eine Wohltat für die Seele. Ins Licht holt die Theologin und Therapeutin durch gut gegliederte Impulstexte heilige Frauen ebenso wie Märchengestalten, Biblisches ebenso wie Historisches, Alltagsszenen ebenso wie Highlights im Kirchenjahr, Offensichtliches ebenso wie Verborgenes. Sie wechselt zwischen traditionellen und weiblichen Gottesbildern, doch Gott, die Lebendige, wird stets aufs Neue angesprochen.

Dank des sonnengelben Lesebändchens fällt die Orientierung in der Fülle leicht und der Beginn der Lektüre ist zu jeder Zeit im Jahr möglich.

Einziges Manko: Die Körperübungen und Fantasiereisen, die zwischendurch immer wieder angeboten werden, würden eigentlich eine externe Anleitung erfordern. Denn wer kann schon im Alleingang, gar wie empfohlen mit geschlossenen Augen, die Abfolge der Handlungsschritte lesen und umsetzen, zu denen die Autorin, hier ganz in ihrem Element als gruppenerfahrene Seelsorgerin, immer wieder einlädt. Doch warum das Buch nicht auch als Inspirationsquelle und Materialschatz für die Arbeit mit Gruppen nutzen?

Ein letzter Punkt, der das Buch samt Autorin so sympathisch macht und eine positive Außenwirkung garantiert: Das Honorar fließt in Projekte der Katholischen Frauenbewegung Österreichs, durch die benachteiligte Frauen in vielen Ländern der Welt gefördert werden.

Irmi Huber



Petra Unterberger: Eine Handvoll Licht. Spirituelle Begleitung für Sinnsucher:innen
Tyrolia Verlag, Innsbruck Wien 2024
Hardcover, 224 S., € 24,00
ISBN 978-3-7022-4210-7