



## PRESSEMITTEILUNG

Ulrike Bleyl

# Probleme fasten Die etwas andere Fastenzeit

Würde eine Umfrage in Erfahrung bringen, wer gerne seine Probleme loswerden möchte - das Ergebnis wäre sicher eindeutig: Wer sehnt sich nicht nach einer Welt, in der die Dinge „wie von selbst“ vonstatten gehen? In der wir immer einen Parkplatz finden, wenn wir danach suchen. Und sich lästige Streitereien mit den Liebsten in Luft auflösen. Als die Reiki-Lehrerin Ulrike Bleyl an einem langen Winterabend zusammen mit ihrer Schwester überlegt, was die beiden in der kommenden Osterzeit fasten könnten, entsteht eine Idee: Wäre es nicht auch möglich, sich für einen abgesteckten Zeitraum von Problemen und Schuldgefühlen zu verabschieden? In ihrem Buch „Probleme fasten“ beschreibt die Autorin, was passiert, wenn man den Begriff des Fastens über Nahrung hinausgehend auf emotionale Gewohnheiten ausweitet - und damit das Abenteuer riskiert, eingebettet in ein kollektives Ritual für eine Weile etwas zu verzichten, was wir vielleicht bereits schon zu selbstverständlich in unser Selbstbild gewebt haben.

weltinnenraum.de

J.Kamphausen | Mediengruppe

## Die süße Schwere eines leichten Lebens

Als sie den Selbstversuch wagt, aus dem Problemkarusell auszu-steigen, ist Bleyl verblüfft, wie verbindend Probleme bisher in ihrem Leben waren. „Worüber spricht man, wenn Probleme tabu sind?“, stellt sie sich der ersten Herausforderung, einen völlig neuen Zugang zu sich selbst zu finden. Und damit die Chance zu erkennen, sich für eine Weile von ihrer Lebenssituation zu lösen und dem, was den Verstand tagein, tagaus beschäftigt hält. Ihr Fazit: Gönnen wir uns fastend die Ruhe, einmal Urlaub zu nehmen von den unentwegt aneinandergereihten Mosaikstücken, die sich doch immer wieder zu derselben Geschichte fügen, kann das auf ungeahnte Weise den Blick auf das eigene Fundament öffnen. Es wird möglich, leer zu werden von dem, was uns in der Vergangenheit ausgemacht hat. Und sich auf eine neue Weise dem eigenen Seelenplan zuzuwenden.

Die Sicherheit, die ein Einnisten in Probleme mit sich bringt, mag zwar wegfallen. Aber viele Menschen würden die Erfahrung machen, dass es sehr wohl in ihrer Macht liege, „stop“ zu sagen zu Gedanken, die - genährt von Hoffnung und Angst - darum kreisen, was passieren könnte, wenn die kontrollierende Instanz in uns sich zurücknimmt und der Wonne das Feld überlässt. „Du kannst dich vor den Spiegel stellen, dich genau betrachten und dir dann sagen: Heute steige ich aus dem Gefühl, nicht schön genug zu sein, aus. Ich steige aus dem Vergleich mit anderen aus“, ermutigt Bleyl ihre Leserschaft, Verantwortung für das eigene Erleben zu übernehmen: „Probleme zu fasten heißt, dir nicht mehr auf den Leim zu gehen.“

Dadurch bekommen sonst zuge-deckte Emotionen die Chance, sich zu zeigen und den Weg zur

eigenen Wahrheit zu weisen. Mit dem Fasten stehen wir vor der Wahl: Was bringt uns das Leben, in dem wir uns bisher eingerichtet haben, worin liegt der Gewinn? Wollen wir weiterhin in Kauf nehmen, dass bestimmte Probleme Vitalität binden, die doch genauso gut unsere Kreativität speisen könnten? Das ewige Warten auf den Feierabend, den Urlaub, dass die Kinder groß sind, auf den göttlichen Partner, den Lottogewinn oder Anerkennung kann erkannt werden als Trick eines inneren Anteils, den Bleyl „Haderer“ nennt. „Oft gewinnen Probleme ihre Macht dadurch, dass sie mit einem Versprechen einhergehen“, berichtet Bleyl. Als sie eine Klientin aufforderte, ihrem Problem eine Gestalt zu geben, zeigten sich die Grauen Männer aus Michael Endes *Momo*. „Wenn du uns folgst, bist du eine richtige Erwachsene - dieser Botschaft konnte die Klientin nicht widerstehen.“

Ist der Anteil jedoch identifiziert, müssen wir Botschaften des Haderers, der immer alles richtig machen möchte, nicht mehr für bare Münze nehmen. Wir können uns mit Humor und Verantwortung vergeben - und gewinnen an Mut, ehrlich mit uns selbst umzugehen. „Das größte Geschenk, das wir der Welt machen können, ist, uns aus den Verstrickungen und Begrenzungen unseres Egos heraus-zupellen“, so Bleyl. Ihr kompakter Ratgeber bietet viele Tipps, wie uns Problemefasten in eine gelassene Haltung dem Leben gegenüber initiieren kann: eine neue Qualität, die von dem unentwegten Wunsch nach Kontrolle ablässt und den Raum verkräftet, der sich dadurch entfalten kann. „Ich bin einfach wach, vertraue dem, was sich zeigt. Ich habe den Charakter und die Stärke, es zuzulassen“, beschreibt die Autorin den Zugewinn an Lebensqualität.

### ÜBER DAS BUCH



Ulrike Bleyl  
**Problemefasten**

143 Seiten  
14,95 €

Erscheinungstermin: März 2016  
ISBN 978-3-95883-039-4  
Auch als E-Book erhältlich

## ÜBER DIE AUTORIN



**Ulrike Bleyl** wurde 1970 geboren und lebt in Potsdam. Mit 16 Jahren begann sie ihre Ausbildung zur Hebamme und begegnete so früh ihrer Berufung. Sie arbeitet heute als Reiki-Heilerin und Hebamme. Sie ist Mutter von 3 Kindern. Durch ihren eigenen Lebensweg glaubte sie lange, dass Heilung mit Schmerz verbunden ist, bis sie zu der Erkenntnis gelangte: Heilung ist voller Gnade, Sanftmut und Humor. Diese Überzeugung spiegelt sich in all ihrem Tun.

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

## ÜBER DEN VERLAG

Lüchow begann 1983 mit Louise L. Hay's „Heile Deinen Körper“ und spricht heute seine Leser mit einem breit aufgestellten Programmspektrum rund um die Themenkomplexe Ganzheitliche Gesundheit und Spiritualität an. Zu den bekanntesten Autoren gehören neben Louise L. Hay, Serge K. King, Wulfing von Rohr, Amit Goswami, Perre Franckh, Stephen Wolinski, Michaela Merten und John Veltheim.

Im Verlagsgefüge der J.Kamphausen Mediengruppe\* ist Lüchow die Marke, die mit hohem Alltagsbezug den Horizont westlicher Leser um populäre Weisheitslehren und schamanische Traditionen erweitert. Lüchow-Bücher vermitteln verständlich und seriös eine positive Lebensanschauung und schlagen Brücken zu neuen spirituellen Ansätzen, die den Alltag erleichtern.

\* Die J. Kamphausen Mediengruppe mit den Verlagen J.Kamphausen, Aurum, Theseus, Lüchow und LebensBaum sowie der Tao Cinemathek wurde 1983 in Bielefeld gegründet. Das Lieferprogramm umfasst mehr als 700 Titel aus den Themenbereichen Spiritualität, ganzheitliche Gesundheit und Wirtschaft. Einzelne Titel erreichen Auflagen von bis zu 500.000 Exemplaren.

## PRESSEKONTAKT

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

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