



Weinheimer Nachrichten/Odenwälder Zeitung, 12. Februar 2009

Buchtipp: Konstanze Quirnbach lädt in [„Ich bin da“](#) zu wirkungsvollen Schritten bewusster Wahrnehmung ein

Der Schlüssel liegt in jedem selbst

Ein Sonnenuntergang, ein Mohnblumenfeld, ein Schneckenhaus voll Sand oder ein Drache vor blauem Himmel: Jeder kann im Buch von Konstanze Quirnbach sein Bild für den Tag, vielleicht sogar für sein Leben finden. Affirmationen sind es, siebzig an der Zahl, die in Wort und Bild dazu einladen, einzutauchen in eigene, innere Welten, mit dem Ziel, bewusster mit sich umzugehen und sich der Welt zu öffnen. Wer dies praktiziert, so weiß die Autorin aus ihrer Erfahrung mit der Gestalttherapie, der arbeitet an seinem Lebensglück; eine der Hauptintentionen des rund 250 Seiten starken und sehr ansprechend gestalteten Buches.

Es geht um Selbsterfahrung, um den Schlüssel zu sich und der Welt. Und es geht um Entwicklung, um gedankliche, seelische und körperliche sowie um stimmige Gefühle, die zu suchen und zu finden spannend und erfüllend zugleich sein kann. Es ist ein Buch, das den Leser in die Aktivität bringt, ihm zugleich aber auch die nötige Entspannung vermittelt, die zu besonderer Achtsamkeit führt; eine unabdingbare persönliche Haltung gegen die Reizüberflutung unserer multimedialen Welt.

Konstanze Quirnbach stammt aus Pirmasens, wuchs ab ihrem 13. Lebensjahr in Ludwigshafen auf und lebt seit sechs Jahren überwiegend in Nova Scotia an der Ostküste Kanadas. Seit 1995 beschäftigt sie sich mit dem Prinzip der Gestalttherapie. Ihre Ausbildung dazu erfuhr sie in Bonn. Mit ihren Naturfotografien, die im Buch „Klänge der Stille“ mit den Gedichten der Weinheimer Redakteurin und Autorin Iris Pohlerts korrespondierten, wurde sie in Weinheim und Region vor vier Jahren dem literarisch interessierten Publikum bekannt. Ihr erstes eigenes Buch ist erneut geprägt von der hohen Qualität ihrer Bilder, aus denen ein tiefes Verständnis für natürliche Phänomene und Kräfte spricht. Es ist faszinierend, mit welcher Sorgfalt und Sensibilität sie aus Beschreibungen des jeweils zu einer Affirmation gehörenden Bildes über die Sprache zu dem zentralen Thema findet, das den Leser wiederum zu sich selbst führt. Konstanze Quirnbach setzt dazu auch sprachlich auf eine wirkungsvolle Mischung aus Klarheit und Symbolik. Die Texte lassen innere Bilder entstehen, öffnen den Blick auf Seelenlandschaften, in denen innere Quellen sprudeln.

Die Autorin hilft dem Leser, seinen Schlüssel zu einem gelingenden Leben in sich selbst zu finden. Dazu gehören auch Entscheidungen, Veränderungen und Prozesse des Abschieds wie des Neubeginns. Immer findet Konstanze Quirnbach in ihren Texten und Übungsbeispielen intuitiv das, was die jeweilige Affirmation im Kern ausmacht, so dass sie ihre ganze unterstützende Kraft auf Leserinnen und Leser entfalten kann. Die jeweils zugeordnete Fotografie hält alles zusätzlich bildlich im Sinn.

Es ist ein Buch, das gleichermaßen Trost und Stärke, Nähe und Distanz, Einkehr und Aufbruchwillen vermittelt, auf jeden Fall aber Offenheit und Freude dem Leben gegenüber, das sich in Wellenbewegungen vollzieht, weshalb auch zarte Wellen als graphisches Element auf jeder Buchseite dem Ganzen optische Leichtigkeit geben.

Konstanze Quirnbach lässt den Leser zunächst einmal ankommen. Er kann sich im ersten Abschnitt mit den Wirkungen von Gefühlen auf Gedanken und umgekehrt vertraut machen, kann sich auf den Weg nach Innen begeben und sich selbst wahrnehmen. Dann ist er empfänglich für die Kraft der Sprache und der Bilder.

Dass man sich mit den Affirmationen auch bewegen kann, dass sie sozusagen ins körperliche übergehen und vollkommen ganzheitlich wirken können, verdeutlicht der abschließende dritte Teil des Buches mit einem Beitrag von Yogalehrerin Martha M. Fritsch. So wie das Yoga Einsatz, Selbststudium und Hingabe trainiert, so wirken auch die Affirmationen gleichermaßen auf Körper, Geist und Seele, so dass Konstanze Quirnbachs Intention, dem Leser Impulse für ein erfülltes Leben mitzugeben, eine runde Sache wird.

Jürgen Drawitsch

„Ich bin da. Sich selbst bewusst wahrnehmen. Dem Leben positiv begegnen“, Konstanze Quirnbach, [impuls - Verlag für Persönlichkeitsentwicklung](#), 256 Seiten, ISBN: 978-3-9811307-3-7.

(Weinheimer Nachrichten/Odenwälder Zeitung, 12. Februar 2009)