

Vorwort

Brigitte Rindlisbacher ist ein ansteckendes Wesen. Sie infiziert dich sowohl mit ihrer Energie als auch ihrer Gelassenheit.

Als ich sie vor Jahren in der Ausbildung zur Resilienzberaterin kennenlernen durfte, war bereits spürbar, dass sie noch etwas in die Welt bringen wird. Etwas Notwendiges und Sinnvolles gleichermaßen, etwas, das Menschen unterstützt, bestärkt, erfreut, verbindet.

Nun ist es also so weit. Es ist ein Buch geworden mit dem Titel «Gemeinsam achtsam».

Ein Buch, das Menschen auf dem Weg begleiten möchte, ihr eigenes, ganz persönliches, individuelles Bullerbü in sich und um sich zu entdecken und zu leben.

Ich freue mich, dass ich zu ihrem Werk, das ein Mosaiksteinchen ihrer SelbstverWERKlichung darstellt, ein paar einleitende Worte formulieren darf. Bullerbü ist für Brigitte Rindlisbacher aus ihrer persönlichen Lebenserfahrung etwas, das an jedem Ort, in jedem Moment von uns erfahren werden kann.

Um diese Erfahrung machen zu können, braucht es jedoch Achtsamkeit, Dankbarkeit und auch

eine Portion Demut. Bullerbü ist etwas Kraftspendendes, Genussvolles, Lebensbejahendes, vielleicht sogar Lebenserhaltendes.

Brigitte Rindlisbachers persönliches Bullerbü ist, nach ihrer eigenen Beschreibung, eine Melange aus Natur(fotografie), Resilienz und sozialem Miteinander (Netzwerken).

Als Psychologe, der sich seit einem Vierteljahrhundert mit der Entstehung von Gesundheit (Salutogenese) und Resilienz befasst, entdeckte ich in dieser Mischung einige wesentliche Resilienzfaktoren:

- Die Natur
- Die Achtung und BeobACHTUNG von Mensch, Tier und Natur in Dankbarkeit und Freude
- Die Selbstwirksamkeit
- Das Träumen
- Das Leben der eigenen Bedürfnisse
- Die soziale Unterstützung
- Die Sinnhaftigkeit und das Sinnempfinden

Die Natur bietet uns die Möglichkeit, mit unserer eigenen inneren Natur und Natürlichkeit (wieder) in Berührung zu kommen. Nicht selten verbergen wir das Natürliche hinter dem Normierten und Normalen. Dann zeigen wir uns den Mitmenschen auf eine Weise, wie es «normal» ist, nicht wie es unserer Natur, unserem natürlichen

Wesen entsprechen würde. Die Natur bringt uns mit dieser ursprünglichen Schwingung wieder in Kontakt. Sie bietet viele heilsame Impulse.

Manchmal auch schmerzhaft, wenn das kraftaufwendige Schauspiel und die Masken durch die Natürlichkeit entlarvt werden.

Brigitte Rindlisbacher besitzt eine dankbare, demütige, humorvolle, freudige und Anteilnehmende Beobachtung, was Mensch, Tier und Natur angeht. Sie erkennt den Ursprung und die Schönheit im Belebten und Unbelebten.

Mit ihren Aufnahmen nimmt sie uns mit auf diese Reise und lässt uns viel Freiraum für eigene Interpretationen und Ergänzungen. Sie lässt uns träumen, erweckt Sehnsucht, animiert uns zur Erkundung unserer eigenen Bedürfnisse und unserer eigenen Schönheit, appelliert an unsere Selbstverantwortung und Selbstwirksamkeit, eigenständig auf Entdeckungsreise zu gehen.

Mit ihren zauberhaften Fotografien vermittelt sie darüber hinaus einen Eindruck unseres «Eingebettet-Seins» in ein wundervolles «Gros-ses Ganzes».

In mir persönlich löst die Betrachtung ihrer Bilder Fragen aus, wie:

- Was ist der Sinn unseres Daseins?
- Woher komme ich, wohin werde ich gehen?
- Wie ist diese Schönheit entstanden?

Und nicht zuletzt ist Brigitte Rindlisbachers Buch ein gelebtes Vorbild für einen der wesentlichen Resilienzfaktoren überhaupt, die gegenseitige soziale Unterstützung.

Mit ihrer «Bullerbü-Vision» vernetzt sie Menschen, die bisher noch keinen Kontakt miteinander hatten, Sie baut eine Brücke von Mensch zu Mensch. Sie ist eine «Brückenbauerin» hin zu einem gemeinsamen, achtsamen, stützenden, unterstützenden, menschlichen, herzlichen Leben und Zusammenleben.

Herzlichen Dank, liebe Brigitte Rindlisbacher, für die Zeit und Energie, die du in dieses Buch gesteckt hast.

Mögen viele Leserinnen und Leser von deiner Vision «infiziert» werden, und möge der Funke überspringen, das eigene und auch das gemeinsame Bullerbü zu ergründen.

Wolfgang Roth, Institut für Resilienz,
Diplom-Psychologe, Fürth (Deutschland)