

# Glück ist ein kostbares Lebenselixier

Die Philosophin und Buchautorin Ute Lauterbach betreibt erfolgreich ein Institut für psycho-energetische Integration

**Jülich/Altenkirchen.** In Jülich ist die Philosophin und Buchautorin Ute Lauterbach aufgewachsen, am Mädchengymnasium machte sie 1974 Abitur. Mitten im Wald in ihrer Wahlheimat Altenkirchen im Westerwald gründete sie 1993 ihr Institut für psycho-energetische Integration. Hier gibt sie Seminare, schreibt Bücher und hat ihr Glück gefunden, das „Lebenselixier und kostbar ist“.

Deshalb stellt sie immer wieder die „Spielverderber des Glücks“ vor, wie der Titel eines ihrer Bücher lautet. „Warum schreibst du Bücher, es gibt doch schon so viele?“, fragte einst ihre heute 87-jährige Mutter Eleonore Lauterbach, die vor drei Jahren aus Jülich ganz in die Nähe ihrer Tochter zog. Ute Lauterbach hat etwas „entwickelt, was vorher noch nicht da war“: Sie entschärft mit ihrem Humor die ernstesten Lebenssituationen und übersetzt augenzwinkernd Werke großer Philosophen. Dabei legt sie Wert darauf, „nicht fremdbestimmend zu sein oder über jemandem zu stehen“.

## „Sein“ und „Seienden“

Die Philosophin sitzt in ihrem Garten vor dem gemütlichen „Haupthaus“ und trinkt ihren Kaffee mit Sahne. „Warum sind die Menschen wie sie sind? Was soll der Quatsch?“ Die Antwort auf diese lebensphilosophische Frage „erleben wir, wenn wir den Kopf ganz frei und das Herz ganz weit haben, man ist frei und glücklich – nicht glücklich“.

Genauso unterscheidet sie zwischen dem „Sein“ und dem „Seienden“. Ersteres bedeutet umfassendes Erleben, Zeitlosigkeit, letzteres Vergänglichkeit und Verstrickung. Ist Ute Lauterbach religiös motiviert? Nein, sie will „Spiritualität so rational wie möglich in



„Einsicht als Aussicht“: Philosophin Ute Lauterbach will mit ihren Gedanken anregen. Tipps geben dagegen will sie nicht. Sie zeigt ihren Seminargästen, wie sie selbst Antworten auf ihre Fragen finden. Foto: Jagodzinska

den Alltag übersetzen“ und mit ihrem Lebensziel so viele Menschen wie möglich begeistern. Das Entscheidende ist, „eine Anbindung an etwas zu haben, was größer ist als ich, um so etwas wie

eine existentielle Geborgenheit zu erleben“.

So anspruchsvoll das Thema auch ist, Ute Lauterbach versteht es, ihren Gesprächspartner immer wieder zum Lachen zu bringen.

„Tipps und Ratschläge habe ich keine. Ich will ja, dass mein Gegenüber für sich selbst die maßgeschneiderte Antwort findet“, sagt sie. Dabei sieht sie „von sich selbst ab und denkt vorurteilsfrei“, Sys-

tematisch nähert sie sich der individuellen Problemlösung durch Fragestellungen.

Der Blick des Besuchers fällt auf eine halb mit Wasser gefüllte Badewanne vor ihrem Haus. Darin badet die Autorin jeden Morgen in der freien Natur, in wechselnd heißem und kaltem Wasser, denn sie „fühlt sich umso fitter, je näher sie den vier Säulen der Gesundheit kommt: „Abhärtung, Bewegung, Atmung und Ernährung“.


„Tipps und Ratschläge habe ich keine. Ich will ja, dass mein Gegenüber für sich selbst die maßgeschneiderte Antwort findet.“

UTE LAUTERBACH

Neben dem „Haupthaus“ gibt es auf dem Waldgrundstück noch das „Bachhaus“, das für Seminargäste genutzt wird, das Büro mit weiteren Gästezimmern, genannt „Dépendance“, das „Hüttchen“ als Atelier und den Strand. Dort ist feiner, weißer Sand aufgeschüttet, Sonnenliege und Sonnenschirm laden zum Entspannen ein. Eine über den Bach gespannte Hängematte dient dem Gast gleichzeitig als Mutprobe, braucht es doch einigen Schwung, hinein und hinaus zu gelangen, ohne ein unfreiwilliges Bad zu nehmen.

Eine Umgebung, in der man sich rundherum wohl fühlen kann, fit sein mit Geist zu Seele.

(ptj)

 Mehr dazu:  
[www.ute-lauterbach.de](http://www.ute-lauterbach.de)