

Verbandszeitschrift der
Deutschen Gesellschaft
für Alternative Medizin

Gesundheit beginnt mit Genießen

www.dgam.de

Ausgabe 13
Dezember 2011

Unsere Themen unter anderem:

Projektionen

Das Fremde und das Eigene
in uns



Älterwerden auf chinesisches
Kongressberichte



Gedanken und Materie
Übertragung in der Praxis





Lieber Gott,

bis jetzt geht's mir gut. Ich habe noch nicht
getratscht, die Beherrschung verloren, war noch
nicht muffelig, gehässig, egoistisch oder zügellos.
Ich habe noch nicht gejammert, geklagt, geflucht
oder Schokolade gegessen.

Die Kreditkarte habe ich auch noch nicht belastet.
Aber in etwa einer Minute werde ich aus dem Bett
klettern und dann brauche ich wirklich deine Hilfe ...

Verfasser unbekannt



Titelfoto: aboutpixel.de spiegelbild © mr.nico



Impressum

VISDP u. Redaktion: Gerhard Tiemeyer

Hrsg.: DGAM, Vereinsregister Hannover: UR 309/03

Steuernr. Finanzamt Hannover: 25/206/31052

Vorstand: Gerhard Tiemeyer

(HpPsy, Geschäftsführung)

und Dr. phil Georg Klaus (HP)

Zentrale Anschrift: DGAM, Großer Garten 4

30938 Burgwedel, www.dgam.de

E-mail: info@dgam.de

Druck:

saxoprint

Weihnachten, Jahreswechsel

Was projizieren wir in die Zukunft? Was möchte unser Unbewusstes in der Wirklichkeit zum Leben erwecken? Was ist vorerst nur als Idee, als Traum, als Projekt oder Gefühl zu erahnen? Was ist aber auch „in Arbeit“? Vor Jahren oder gerade in diesem Jahr hat man vielleicht begonnen, eine Idee zu verwirklichen. Man steckt mitten im Um-setzen, oder sogar im Über-setzen und in den Krisen der Wandlung? Welche Projekte, die durch einen gelebt werden, bedürfen des Schutzes, wie eine Blüte im Frühling, welche der Hege und Pflege wie ein Acker im Sommer, welche der rechtzeitigen Ernte, wie es die Früchte im Herbst rufen und welche Arbeiten sind in diesem Jahr reif geworden, geerntet und ruhen nun in uns, unter uns – um sich in neue Projekte zu verwandeln?

In der aktuellen Ausgabe unserer Verbandszeitung geht es sehr viel um das, was zwischen uns Wirklichkeit wird.

In meinem Artikel auf den folgenden Seiten nehme ich das Wort Projektion wörtlich und lade zum Reflektieren ein.

Ilona Steinert beschreibt, wie Familiengeschichten durch uns hindurch Wirklichkeiten prägen

Was und wie zwischen Gedanken und Materie übertragen wird, ist ein Thema in Rudolf Engemanns Artikel.

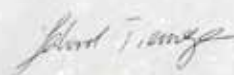
Das Übertragungsgeschehen in der Praxis beleuchtet mit historischem Blick Bernhard Schlage

Älterwerden – der Wandel, der unser Leben durchzieht, wie die Nabelschnur der Zeit, ist das Thema von Wolfram Geisler.

Die Berichte aus einigen Vorträgen und Workshops unseres kleinen, aber, wie alle Teilnehmer bestätigten, sehr anregendem und intensivem Kongresses haben besondere Medien zum Thema, die zwischen uns und zwischen uns und anderen Welten vermitteln können.

Ich wünsche allen LeserInnen zur Wintersonnenwende Geruhsamkeit und Dynamik gerade so, wie es zu Ihren Wegen und Wandlungen hilfreich sein mag und ich freue mich im neuen Jahr, die Projekte der DGAM und ihrer Berufsverbände weiter begleiten zu dürfen

Herzliche Grüße



Gerhard Tiemeyer
Jg. 1950,
Leiter der DGAM-Bildungsakademie,
Heilpraktiker für Psychotherapie,
Geschäftsführender Vorstand
der DGAM

Projektionen

projektionen

*Den Splitter, der im Auge
deines Bruders ist,
den siehst du;
aber den Balken,
der in deinem Auge ist,
den siehst du nicht.
Wenn du den Balken aus
deinem Auge gezogen
hast, dann wirst du klar
genug sehen um den
Splitter aus dem Auge
deines Bruders zu ziehen.*



„Wenn man eigene unbewusste Tendenzen den anderen «ansieht», nennt man das eine Projektion.“ C.G. Jung, *Der Mensch und seine Symbole*

Ich lade im folgenden Text zu einer Modellprojektion ein: Stell Dir vor, Du als ‚Ganzes‘ bist ein großes Kino. Es gibt in seinem Lager eine riesige Auswahl von Filmen aller Art, das ist Dein Unbewusstes. Du als Bewusstsein sitzt im Kino und siehst diese Filme. Auf der inneren Leinwand erlebst Du Fantasien, Träume, spontane Gedanken. Leinwände im Außen sind die anderen Menschen und auch all das, was Du unbewusst herstellst. Und manchmal ahnst Du, dass Du selbst auch eine Leinwand für andere bist. Wenn Du aus dem Kino rausgehst, dann wechselst Du das Kino, die Wirklichkeit verändert sich. Manche Filme sind hautnah, manche sollten ewig währen, andere nie erscheinen.

Das Ich im Du

Die Idee der Projektion auf andere anzuwenden tut man gerne. Fühlen wir uns doch oft so, als seien wir Stichwortgeber für die Filme anderer, als würden wir nicht ‚ernst‘ genommen. Offenbar sieht da jemand in uns etwas, was wir nicht sind oder nicht sein wollen und wir bemühen uns, dies klar zu stellen und die Projektionen aufzudecken, meistens mit wenig Erfolg. Der Versuch, in einem Kino plötzlich das Licht anzumachen löst meistens Aggressionen aus. Die Idee der Projektion auf sich selbst anzuwenden, ist eine besondere Leistung. C.G. Jung hierzu: „Es tritt dann (wenn man die eigene Projektion erkennt) die Aufgabe an das Subjekt heran, alle jene Gemeinheit bzw. Teufelei, die man ungescheut dem anderen zugetraut und worüber man sich ein Leben lang entrüstet hat, auf eigene Rechnung zu übernehmen. Das irritie-

rende an dieser Prozedur ist die Überzeugung einerseits, dass, wenn alle Menschen so handelten, das Leben wesentlich erträglicher würde, andererseits die Empfindung heftigsten Widerstandes dagegen, dieses Prinzip bei sich selber anzuwenden – und zwar im Ernst. Wenn es der andere täte – man könnte sich nichts besseres wünschen; wenn man es aber selber tun sollte, so findet man es unerträglich ‚man hätte niemand mehr, den man anklagen, niemand, den man verantwortlich machen, den man belehren, bessern und strafen könnte! Man hätte vielmehr in allen Dingen bei sich selber anzufangen, man hätte die Ansprüche, die man an andere stellt, einzig und allein an sich selber zu stellen“ GW 8 §517/524) In Müller/Müller: Wörterbuch der analytischen Psychologie; Stichwort Projektion;

Es scheint also im Prinzip relativ leicht, Projektionen zu finden: wen klage ich an, wen mache ich verantwortlich, wen belehere ich, wen will ich bessern, wen strafen? Worüber rege ich mich besonders auf? Man prüfe selbst, wie weit der Mut geht, bei sich jene Tendenzen zu suchen, die man im anderen so deutlich erkennt. Wie weit der Mut geht, die Splitter bei den anderen als Spiegel der eigenen Balken zu deuten. Macht das Sinn? Warum soll ich mir das antun? Die anderen sind doch wirklich so! Es scheint sehr gute Gründe für das Gesamtsystem ‚Ich‘ zu geben, bestimmte Inhalte nicht als von innen kommend bewusst werden zu lassen, sondern ‚nur‘ zu projizieren.

Mit vielen ‚Ich’s‘ lebt es sich leichter bewusst

Um die Gefahr der peinlichen Betroffenheit zu verringern kann es sehr hilfreich sein, nicht mehr vom ‚Ich‘ als eine Totalität zu sprechen. Das ‚Ich‘, das ist das in uns, das die Filme und die Leinwände auswählt. Dieses ‚Ich‘ gerät bei Filmkritik leicht in Schuld- oder Ohnmachtsgefühle und beginnt sich zu schützen. Bei allen Aktionen, in denen psychische Aktivitäten erörtert werden, also bei Filmrezensionen, wirkt es selbstwertschonend, das ‚Ich‘ und das ‚Du‘ wegzulassen und so konsequent wie möglich von Anteilen zu reden. Das klingt dann zum Beispiel so: „es kann sein, dass es einen (kleinen) Anteil in mir gibt, der kleinste Anzeichen beim Anderen zum Anlass nimmt, sich als Projektion zu zeigen“. Oder: „meine Enttäuschung, die schon eine Art Lebenslustfrustration geworden ist, sieht überall sehr wahre Gründe

für Pessimismus. Und der gleiche Anteil empfindet es als Zumutung, wenn andere Leute sich doch freuen. Entweder heucheln diese Leute oder sie haben es nicht verdient. Also ein Anteil in mir könnte eventuell manchmal ein wenig neidisch sein.“ Oder kompetenzorientiert: „Ein Anteil in mir, der viel Frustration erleiden muss, macht mich sensibel für die Echtheit und Unechtheit von Glück bei anderen.“

Das Wort ‚Anteile‘ klingt oft abstrakt. Welcher innere Schauspieler ist schon gerne Anteil. Man kann also auch sagen: mein Körper, mein Bauch, Herz, meine Triebe, Bedürfnisse, Wünsche, meine Gedanken, meine Geister, Autopiloten, Muster, Hard- und Software. Es geht alles, was, wenn man es anspricht, neue Bilder, neue Filme produziert.

Normalität ist gelingende Übertragung und Gegenübertragung im kollektiven Kino

Wenn Anteile von jemandem Anteile in mir z.B. als Vater projizieren – und ich einen ähnlichen Film selber gerne sehe, dann passen wir zeitweise gut zueinander. Viele Gespräche in der Familie, mit Verwandten, mit Kollegen, mit Nachbarn sind mit viel Übung gut ausbalancierte Filmfestivals einschließlich Castingshow für die künftigen Produktionen. Jeder vergnügt sich mit sich selbst, indem die anderen als Leinwand dienen, sozusagen eine kollektive Selbstinszenierung.

Liebe: Menschen reisen für das, was sie im Anderen lieben um die Welt, werden manchmal genial, manchmal kriminell. Der Liebesfilm, die Projektionen in den oder die Geliebte, ist im wahrsten Sinne des Wortes das in einem selbst angelegte eigene Schicksal. Solange die Liebe glückt, das heißt, so lange sie gegenseitig ist, solange Übertragung und Gegenübertragung zueinander passen ist Liebe bereichernd und glücklich machend. Anders ist es, wenn kaum noch gemeinsame Kinobesuche möglich werden, weil ständig die Leinwand sich verzerrt, weil ständig ungewollte Macht-, Eifersuchts- oder Flucht-Klammer-filme ablaufen. Jetzt könnte man vielleicht einmal beginnen, das Teilekino zu leben. Nicht ein großer Film, sondern viele kleine Filme. Jeder ist ein Kino mit vielen kleinen Kinos und in einigen Filmen trifft man sich und liebt gemeinsam und in anderen eher nicht – und das ganze kann ein sehr schöner und lebens- und liebenswerter gemeinsamer Kinokomplex sein, genannt Ehe. Die Erfahrung der Liebe zeigt, wie im wahrsten Sinne des Wortes Projektionen Wirklichkeit herstellen. Sie zeigt aber auch, wie wichtig es ist, diese Wirklichkeit

nicht total werden zu lassen. Die Kinofilme über enttäuschte Liebe, Titel „Das hätte ich niemals erwartet“, „Nein, so kann sie nicht wirklich gewesen sein“, würde es nicht geben, wenn die Paare keine Totalprojektionen leben würden. Allerdings gäbe es dann auch keine 3D Großbildleinwand, genannt: ‚die große Liebe‘.

Projektion – auf dem Weg von der Möglichkeit zur Wirklichkeit

Etwas wird wirklich – etwas vergeht und wird möglich – etwas mögliches wird wirklich – das Hin und her zwischen Möglichkeit und Wirklichkeit geschieht ‚natürlich‘. Es ist der Wandel von Schwingung in Materie und Materie in Schwingung und zwischendrin bricht sich das ein oder andere ineinander und das ist die Voraussetzung für Bewusstsein: Möglichkeiten erscheinen, bevor sie Wirklichkeiten werden einem Bewusstsein in der Brechung auf einer Leinwand. Das ist das Menschliche: Wir haben Kino, bevor wir Wirklichkeit haben. Denken, Fantasieren, Sinnieren – das sind alles Formen ‚sich einen Film zu machen‘. Im Kino zu sitzen und mit der Projektionsabteilung zu kommunizieren. Normalerweise ändert sich automatisch die Filmauswahl wenn wir ein Kino verlassen und zum Beispiel vom Träumen zum Einkaufen gehen. Unsere Handlungswirklichkeiten sind beständige Kinowechsel. Wir haben gewisse Vorlieben für bestimmte Programme und wir haben Gewohnheiten zusammen mit unseren Nachbarn. Das nennen wir Normalität und dass das die Normalität ist, sagen auch alle Sender. Manche Programme stören uns und wir können sie trotzdem nicht abschalten, das nennen manche Neurosen.

Etwas sehr gefährliches scheint zu sein, wenn Menschen, wenn sie das Kino wechseln, keine neuen Filme zulassen, wenn ihr Unbewusstes die gleichen Filme absputt, wie im alten Kino. Dann nehmen diese Menschen im neuen Kino keine neuen Filme wahr, sondern die alten und das hat Konsequenzen: „Das sind keine Kühe, denn Kühe sind lila wie in der Werbung“ Soll ein Kind schon einmal ausgerufen haben, als es auf einer Wiese eine Kuh sah. Das Kind konnte aufgeklärt werden, in anderen Fällen bringen sich Menschen gegenseitig um, weil sie den je anderen für einen ‚Heiden‘ oder Barbaren‘ halten, den sie im Kinosaal ihrer Religionen sahen und sie erzwingen eine totalitäre Materialität. Oder in einem anderen Beispiel könnte man sich Männer vorstellen, die immer die gleichen Pornos anschauen. Wenn diese Filme immer wieder erlebt werden, dann wird es zunehmend schwieriger, aus diesem Kino heraus ‚reale‘ Frauen zu erleben und mit Frauen andere Filme entstehen zu lassen. Manche nennen das Sucht, andere Freiheit. Ich selbst, damit



hier keine Missverständnisse aufkommen, meine, es handelt sich um eine kollektive Sucht mit Wahn- und Psychosetendenzen. Und damit hier keine falschen Schuldthemen aktiviert werden, sei dazu gesagt: Mehr oder weniger hängt die Mehrheit der Anteile vieler Frauen und Männer vor der Glotze und sehen ineinander kaum noch anderes als das, was im Fernsehen ist. Es entsteht eine geschlossene Wirklichkeit der Projektionen – manchmal oder öfter.

Kino Freiheiten

Du als Bewusstsein siehst Filme, Deine Anteile stimmen darüber ab, welche Handlungsbedeutung der Film haben wird. Ob Du sitzen bleibst, ob Du fröhlich oder traurig aus diesem Film in die Wirklichkeitsfilme wechselst, ob Du jemandem, der vermeintlich neben Dir sitzt einen Kuss gibst, ob Du sitzen bleibst und mit Deiner inneren Filmabteilung telefonierst. In diesem Prozess gibt es mehrere Momente mit Wahlmöglichkeiten: Einmal können wir gelegentlich die Bilder wählen, indem wir unsere Fantasien und Gedanken lenken; sodann haben wir relative Freiheiten, wie wir Bilder deuten und zu welchen Handlungen wir sie fortsetzen. Diese Freiheiten setzen aber immer ein Bewusstsein vom Bewusstsein voraus! Solange wir zwischen Kino und Wirklichkeit kaum unterscheiden können ist unser Bewusstsein in den jeweiligen Hauptfilmen ‚drin‘. Man ist ‚in Gedanken‘, ‚in Schmerzen‘, in Leid oder in Ekstase – ‚im Film sein‘, nicht mitbekommen, dass projiziert wird – ist ein starkes und zugleich unfreies Erleben. Selbst ‚Freiheit‘ kann als Idee, mit der das Bewusstsein sich identifiziert, zur geistigen Gefangennahme werden.

Wir haben, so legt das Bild und legen die aktuellen Naturwissenschaften nahe, keine großen Freiheiten, aber viele ‚Kleine Freiheiten‘. Die Freiheiten bestehen aus den Momenten, in denen uns bewusst wird, dass wir projizieren, wo wir zwischen Filmen wählen können.

Wer meint, den Fernseher abschalten zu können, wird erleben, dass dann ein automatisches Programm anläuft, mit sehr vielen Wiederholungsfilmern oder weißem Rauschen. Andere versuchen, in die Projektionslampen zu schauen und sind sehr entsetzt oder erleuchtet – aber so, dass sie kaum noch aus diesem Kino rauskommen. Sehr viele meinen, sie hätten einen guten Draht zu den Filmstudios, und diese seinen ja schließlich die Bosse oder bei denen läge das Gesetz. Großes Kino. Manchmal mit heiligen Filmen, zu denen der Zugang kontrolliert wird. Irgendwie ähneln diese Filme einander, meistens sind es Remakes uralter Schinken – aber immer wieder haben sie



ihre Wirkung. Leider sehr oft die, dass sie kollektiven Wahn befördern: kollektive Tunnelblicke.

Ich meine, wenn wir Farbfernsehen und Internet erfunden haben, dann ist das eine Projektion der menschlichen Möglichkeiten. Zensur und Kontrolle mag zeitweise hilfreich sein, langfristig überwiegen aber die Probleme. Das wissen wir doch im Umgang mit uns selbst. Der Kunde ist König! Wir können wählen, was wir anschauen – und dort, wo wir nicht wählen können, weil es Zwänge gibt, können wir immer noch wählen, welche Bedeutung wir einem Film geben – und wir können auf diese Weise Einfluss auf die Filmproduktion nehmen. Dezentrales Kleinkino finde ich wichtig, in dem möglichst oft Momentum Filme laufen: Jetzt spüre ich auf der Haut, jetzt erlebe ich Farben, jetzt rieche ich, jetzt schmecke ich, jetzt bewege ich, jetzt gehe ich für kurze Zeit in einen größeren Film mit dem Titel: Arbeit oder Mann sein oder Beten oder ...

„Professionelle Projektion“

Professionelle Praxis ist Wirklichkeit auf Zeit leben zu können. Die traditionelle Projektionen, die wir in helfenden Berufen erleben, sind Einladungen wie: komm als Problemlöser/in, als Held/in, als Heiler/in, als Retter/in mit in mein Kino. Etliche Anteile in uns dürften hier immer wieder gerne eine Gegenprojektion erleben. Das gemeinsame Helferkino hat Tradition und gesellschaftlich einen guten Ruf.

Die Alternative ist, so konsequent wie möglich ein Serviceangebot zu machen, sozusagen einen ‚Servicefilm‘ zu versuchen. Der beginnt mit dem Aushandeln eines Oberthemas. Worum geht es: Beratung, Entspannung, etwas suchen, Lernen; Probleme lösen? Diese Erstausswahl bestimmt, welche Projektionen erwünscht werden. Zum Beispiel bei Entspannungswünschen wird man ganz andere Filme abrufen, als bei Krisenberatung. Die eigenen Einfälle als ServiceanbieterIn werden ausgewählt, einige auch für diese Situation vorerst zensiert. Dem Kunden werden beständig Angebote von Möglichkeiten gemacht und es wird viel gefragt: Welche Filme laufen gerade bei Ihnen? Welche sind für unseren gewählten Zweck hilfreich? Auf diese Weise entsteht unsere gemeinsame zeitlich begrenzte Welt. In dieser zeitlich begrenzten Welt kann auch geübt werden, wie es sein wird, wenn das Kino gewechselt wird, wenn man ‚in die Realität‘ wechselt. Damit hier keine Missverständnisse entstehen. Es geht auf keinen Fall

um eine Art Glücklich-Denken, um den Irrglauben, man könne sich selbst schmerzfrei machen. Dieser Irrglaube ist Einzelkino. Man glaubt auf einer Selbstbeglückungsinsel zu leben und akzeptiert damit nicht die Materialität der Gene, der Gelder, der Umwelt und der Innenwelt. Deshalb ist die Basis professionellen Helfens immer die Akzeptanz des Erlebens, wie es ist, das Trennen zwischen dem, was getan werden muss und dem was getan werden kann. Das Herstellen des Möglichkeitsraums bedarf zuerst eines Sicherheitsraumes.

Angst ist Projektion in die Zukunft - Hier und Jetzt gibt es keine Angst

Angst entsteht in uns durch die Projektion von etwas Bedrohlichem in der Zukunft. Zum Beispiel vor den Schmerzen beim Zahnarzt oder dem Verlassenwerden in einer Beziehung. Die Projektionen sind oft mit Sachinformationsfilmen verbunden: Weil es früher so war, wird es wieder so sein. Wenn es gelingt, bevor der Zukunftsfilm anläuft, im Hier und Jetzt etwas länger zu verweilen, können Wahlmöglichkeiten entstehen. Da die Zukunft noch nicht da ist, kann es im Hier und Jetzt keine Angst geben. Es können sogar Projektionen möglich werden, die Sinnesdaten, die beim Zahnarzt vorkommen, als wunderschöne Erfahrung erleben lassen. Das nennen einige Schmerzhypnose. Es können Projektionen auftauchen, die alle Art von Problemen als will-



kommene Anlässe begrüßen, neues auszuprobieren.

Die Fähigkeit, zumindest für Momente in einem Bewusstseinszustand zu sein, in dem man die Möglichkeiten der Zukunft nebeneinander erkennt – eröffnet Wahlfreiheit. Diese Wahlfreiheit zu nutzen ist nicht immer sinnvoll! Sie braucht Zeit, Schutzraum und Übung.

Projektion und Religion

Ich möchte, weil Weihnachten ansteht, mit einem religiösen Aspekt diesen Text abschließen: in den großen Büchern raunt das Unbewusste der Menschheit uns Möglichkeiten zu. Die Betonung liegt auf der Mehrzahl und auf raunen. Die Leinwand ist der Text – und immer dann, wenn wir darüber nachdenken, ob das, was dort steht, wahr ist, sind wir bereits einem Wahrheitswahn verfallen. Die Bibel enthält, wie alle großen Bücher Projektionen vieler Menschen in Gestalt von Worten und Texten. Wenn ich sie so betrachte, dann kann die ein oder andere Geschichte mich berühren und durch mich zur neuen Wirklichkeit drängen. Es scheint doch so zu sein, dass etwas aus dem Unbewussten der Geschichte eine Art Entwicklung hat, eine Art Ziel der Menschlichkeit. Es gibt Serien und Unterhaltungskino und Infokanäle für den Alltag – und es gibt Filme, die einen Sinn machen können.

Bibelgestalten und Bibelsymbole wären heute meines Erachtens fast alle neu zu erfinden, um den Staub der Dogmatisierung zu verlieren. Jesus gibt keine Aufträge, sondern in der Gestalt eines Jesus wird eine Geschichte erzählt, die uns betreffen kann. So kann Weihnachten noch immer daran erinnern, dass wir in uns jungfräulich göttliche Kinder gebären, die in die Welt gehen und Spiegel für unsere Projektionen sein werden.

Anmerkung

Ich verzichte im Text auf Autoren- und Literaturhinweise. Ich möchte anregen, selber in dem Modell und in dem Thema nachzudenken. Hinweisen will ich aber auf das Buch: Der Realitätenkellner – hypnosystemische Konzepte in Beratung, Coaching und Supervision (Leeb u.a. ; Hrsg. Carl Auer Verlag) und auf eine aktuelle CD mit Gunther Schmidt: Von Stress und Burn-out zur optimalen Lebensbalance (Jokers Hörsaal), die mich aktuell sehr beeinflussen. Eine Reise nach Israel hat den Artikel insofern geprägt, als ich dort die Tragödien des Glaubens an Wirklichkeiten ‚frisch‘ erleben musste.

Das Fremde und das Eigene in uns

Die zwei Seiten einer Münze

Ich gehe davon aus, dass die Familie die intimste menschliche Einheit darstellt. In eine Familie werden wir hineingeboren, dort wachsen wir auf, die Familie ist die Basis, aus der wir in die Welt hinausgehen. Die Intimität in einer Familie bringt uns Heimat, Liebe und Geborgenheit. Sie kann uns aber auch Zwierrat, Konflikte und Hass bescheren. In einer intimen Beziehung bleibt nichts verborgen. Wir werden dort mit all unseren guten wie schlechten Eigenschaften deutlich erkennbar, und wir bekommen alle guten und schlechten Seiten unseres Gegenübers zu spüren.

Ich bin davon überzeugt, dass es keine ideale Familie gibt, genauso wenig, wie es die ideale Liebesbeziehung gibt. Zwischen Liebespartnern können Eifersucht und Abneigung entstehen, zwischen Geschwistern Neid und Missgunst, zwischen Eltern und Kindern Unverständnis und Ablehnung. So sehr wir auch die schönen Seiten unserer Familie schätzen, so sehr scheuen wir uns vor den hässlichen. Aber sie gehören zusammen wie die beiden Seiten einer Medaille.

Die guten Seiten unserer Familie geben uns Kraft, Zuversicht, Mut und Freude.

Sie geben uns Rückendeckung angesichts der Widrigkeiten des Lebens. Aber die dunklen Seiten schwächen uns, sie erfüllen unser Denken und Fühlen mit Misstrauen und Selbstzweifel, sie machen uns scheu, einsam und aggressiv.

Wenn ein Vater schlecht gelaunt von der Arbeit kommt, spüren es die Kinder, auch wenn der Vater sich zu beherrschen sucht. Wenn die Mutter erschöpft und depressiv den Abendbrottisch deckt, schmeckt auch das beste Essen nicht. Wenn Sorgen durch Krankheit oder Arbeitslosigkeit auf der Familie lasten, ist jeder innerlich beteiligt. Eine Familie kann solche Belastungen ausgleichen, wenn die Störung vorübergehender Natur ist. Aber wenn sich Ereignisse häufen und gar chronisch werden, sind irgendwann die vorhandenen Kraftreserven aufgebraucht. Unter einer solchen Atmosphäre leiden am meisten die Kinder.

Sie tragen die schlimmsten Wunden davon. Sie nehmen die negativen Energien des Umfeldes in sich auf, ohne dass es jemand merkt. Denn Kinder sind zäh und widerstandsfähig, sie können viel wegstecken, sie können kämpfen, sie wissen zu überleben.

Nicht selten versuchen sie den Familienfrieden wieder herzustellen, indem sie zu vermitteln versuchen, Partei ergreifen, mitten im Chaos den Clown spielen oder sich gar von einem Elternteil missbrauchen lassen. Aber wenn sie volljährig werden, manchmal auch früher, verlassen sie so schnell wie möglich das Elternhaus.

Nun glauben sie sich endlich frei oder befreit von der alten familiären Last.

Nun wollen sie ein ganz neues Leben anfangen.... aber....

Die alte Energie aus ihrer Ursprungsfamilie tragen sie unbeachtet immer noch in sich.

Der junge Mensch ist ausgezogen, um die alten Geschichten aus seinem Elternhaus zu vergessen und hinter sich zu lassen und dies gelingt sogar im jugendlichen Schwung der ersten Jahre. Dann aber findet er einen Lebenspartner. Mit diesem lässt er sich nieder und gründet eine neue Familie. Jetzt entsteht eine neue intime Einheit und damit auch ein neues intimes Energiefeld.

Mit jedem Kind beginnt ein neues Lebenskapitel, in dem alle vorhergehenden fortgesetzt werden

Alles beginnt noch einmal von vorn, nämlich mit der Geburt eines Kindes. Wenn Sie eigene Kinder haben, dann weckt es vielleicht ganz konkrete Erinnerungen bei Ihnen, wenn das noch nicht der Fall ist, stellen Sie sich vor, wie das wohl war, als Sie geboren wurden....

Lassen Sie ein inneres Bild von der Geburt eines Kindes entstehen.

Die Eltern halten es zum ersten Mal in den Armen, sie freuen sich, dass bei der Geburt alles glatt verlaufen ist. Mutter und Vater schauen auf ihr Kind und sind bewegt.

Was bewegt Eltern innerlich in einem solchen Augenblick?

Der Schmerz und die Anstrengung der Geburt sind eben verklungen....

Mit jedem Kind wird neue Hoffnung geboren... Jedes Kind bedeutet einen neuen Zukunftsentwurf. Mit jedem Kind wird eine neue Seite in der Geschichte des Paares aufgeschlagen ...

Es wird eine neue Seite in der Geschichte des Lebens aufgeschlagen... ein magisches Moment....

Frischgebackene Väter, die soeben die Geburt ihres Kindes erlebt haben, gehen oft wie auf Wolken und können von nichts anderem Reden, als den Vorgang der Geburt in allen Einzelheiten wieder und wieder zu berichten. Sie wundern sich, dass alles um sie herum so normal weitergeht. Wieso bleibt die Welt so wie sie ist, scheinen sie sich zu fragen.

Wo doch eben so etwas Wunderbares passiert ist! Vielleicht können wir sagen, es ist etwa so wie das Geheimnis von Weihnachten am eigenen Leib erfahren.

Kahlil Gibran spricht von der großen Hoffnung, die in der Geburt jedes Kindes liegt. Diese Hoffnung nährt sich von der „Sehnsucht des Lebens nach sich selbst“, wie er so schön formuliert hat. Es gibt neben dieser großen Hoffnung auch eine kleine Hoffnung:

Das ist die individuelle Hoffnung der Eltern. Diese Hoffnung nährt sich von der persönlichen Sehnsucht der Eltern. Durch diese persönliche Sehnsucht hindurch wirkt auch die Sehnsucht der größeren Familie, der Gemeinschaft, in die dieses Kind eingebettet ist.

Und in diese Hoffnung können sich auch Angst und Ahnungen mischen... wird dieses süße Mädchen den Vater im Haus halten, damit er nicht mehr so oft in der Kneipe gesehen wird?



Die Eltern spüren in sich auch die Frage, ob alles im Leben ihres Kindes auch so gut gehen wird, wie man es ihm heute wünscht. Diese Sehnsüchte, Hoffnungen und Ängste äußern sich bei den meisten Eltern recht konkret: eine Mutter drückt ihre Tochter an sich und wünscht ihr, sie möge ein leichteres Leben haben als sie selbst. ‚Ich werde dafür sorgen, dass Du eine Ausbildung erhältst, du sollst nicht so abhängig werden, wie ich es von Deinem Vater geworden bin.‘ Ein Vater schaut in die hellwachen Augen seines Sohnes und träumt von der großen Karriere, die ihm, dem Vater, nicht vergönnt war - ein anderer Vater erschrickt über die äußere Ähnlichkeit zwischen seinem Sohn und ihm, und er spürt, gegen seinen Willen eine heftige Abneigung gegen das Kind. Eine Mutter findet ihren Sohn wunderschön und verliebt sich sofort in ihn. Eine andere Mutter ist enttäuscht, dass das Kind nicht so schöne Locken hat, wie sie es sich immer erträumt hat.

Der Stammbaum

Es ist ganz normal, dass wir solche oder ähnliche Hoffnungen und Ängste beim Anblick unserer Kinder spüren. Unsere Kinder verkörpern ja unsere Zukunft. In sie projizieren wir deshalb unsere Zukunftshoffnungen und Zukunftsängste. Gleichzeitig sind unsere Kinder ein Stück unserer eigenen Zukunft. Sie sind ein Stück von uns, sie kommen durch uns....

Das englische Wort für Nachkomme heißt offspring und drückt das schön aus:

Die Kinder entspringen den Eltern... nehmen wir noch das Bild des Stammbaumes dazu... vom Stamm zweigen sich immer mehr Seitentriebe ab, die sich immer feiner verästeln.

So wachsen unsere Kinder wie eine neue Knospe aus uns heraus, wie wir aus unseren Eltern hervorgegangen sind. So sind Eltern die wesentlichste Grundlage für die Entwicklung ihrer Kinder. Das, was ihnen eigen ist, geben sie unweigerlich an ihre Kinder weiter.

Dies ist nicht nur im biologischen, sondern auch im sozialen Sinne zu verstehen. Kinder stammen einerseits biologisch von ihren Eltern ab, sie wachsen auch in innigster Nähe zu ihren Eltern auf. Es ist dieser emotionale Raum in dem sich alle Familienmitglieder gegenseitig beeinflussen. Durch diese hohe Dichte und Nähe werden sowohl die lebensbejahenden Energien in den Eltern unmittelbar von den Kindern empfunden und empfangen wie auch deren verletzte und unverarbeitete Anteile.

Die Kinder nehmen all diese Energien von Geburt an auf, sogar schon im Mutterleib wie die pränatale Forschung herausgefunden hat. Jedes Kind verarbeitet diese Energien auf seine individuelle Weise. Deshalb entwickeln sich Geschwister auch unterschiedlich. Abgesehen von der Tatsache, dass sich die familiäre Situation für jedes neue Kind anders darstellt als für das vorherige. Die äußere oder innere Situation der Eltern verändert sich im Wandel der Zeit, der Gesellschaft oder der politischen Situation. So wird mit den Hoffnungen und Ängsten der Eltern dem Kind ein Stück Zukunft in die Wiege gelegt. Sie können ihm zum Segen werden, sie können ihm aber auch zum Fluch werden. Es werden positive, sinngebende Botschaften an das Kind weitergegeben, aber auch unselige, belastende Aufträge. Keine noch so wohl meinende Eltern können das vermeiden.

Es gehört zum Schicksal von Eltern, dass sie das, was ihnen innerlich eigen ist, an ihre Kinder weitergeben. Zum Schicksal der Kinder, sowohl das Positive als auch das Negative ihrer Eltern in sich aufzunehmen. Dies gehört zur Grundlage ihres weiteren Lebens.

Eltern können sich aber bemühen, das Positive in sich zu stärken und weiterzuentwickeln und das Negative zu verarbeiten. Indem wir als Eltern darauf achten, dass wir mit unseren eigenen persönlichen Problemen vorankommen, entlasten wir unsere Kinder. Dann brauchen sie unsere Probleme nicht zu übernehmen und an die nächste Generation weiterzugeben.



Auch als Kinder unserer Eltern können wir mit diesem Ererbtem weiterarbeiten. Wir können das Gute dankbar annehmen und ausbauen. Wenn wir spüren, dass ein Stück des inneren Erbes ein Teil von uns selbst geworden ist, der uns festhält, einschränkt oder behindert, können wir dies belastende Erbe für uns so weiterverarbeiten, bis wir auch daraus Identität und Selbstbewusstsein beziehen können. Unser familiäres Schicksal ist immer eine Chance für unseren weiteren Lebensweg, ist Teil unserer Lebensbestimmung. Dies gilt sowohl für unsere Rolle als Eltern als auch für unsere Rolle als Kinder.

Nun gibt es Sehnsüchte die mehrere Generationen brauchen, um realisiert zu werden. Es gibt Schulden und Hypotheken, die mehrere Generationen brauchen, um getilgt zu werden. Wenn Kinder die unverarbeiteten Sehnsüchte ihrer Eltern übernehmen, kann es zu Fehlentwicklungen in ihrem späteren Leben kommen. Zunächst entwickeln sich solche Kinder zur vollsten Zufriedenheit ihrer Eltern. Diese sind ja erst einmal froh und dankbar, dass die Kinder ihre Lebensträume verwirklichen. Die Schwierigkeiten der Kinder offenbaren sich meistens erst im Erwachsenenalter. Sie bekommen später im Leben beispielsweise Probleme in ihrem Beruf oder ihren Liebesbeziehungen. Sie wissen nicht wer sie sind und was sie werden sollen. Oder sie haben nur eine vage Idee, wie sie sein sollen, und haben das Gefühl, sie schaffen es nicht, was ihre Eltern ihnen aufgetragen haben. Deshalb verachten und bestrafen sie sich selbst.

Hier eine Lebensgeschichte dazu:

Eine junge Frau versteht nicht, warum sie im Leben immer wieder von Unruhe gepackt wird. Obwohl sie einen guten Beruf und eine gute Beziehung hat, hat sie das Gefühl im Leben nicht voranzukommen. Immer wieder überfällt sie ein Gefühl des Überdrusses. Sie möchte am liebsten alle Zelte hinter sich abbrechen und ganz allein in die große weite Welt ziehen.

Langsam wird in unserer gemeinsamen Arbeit klar, dass hier vorwiegend die Sehnsucht ihrer Mutter zugrunde liegt. Diese hatte sich seit früher Kindheit um den Haushalt und ihre jüngeren Geschwister kümmern müssen, da ihr Vater im Krieg gefallen war und die verwitwete Mutter allein blieb. Deshalb war die Mutter der Klientin froh, als sie einen Mann kennen lernte und endlich heirateten konnte. Mit dem Ehemann zog sie fort, in der Hoffnung auf ein schöneres Leben. Aber die Ehe wurde unglücklich, und wieder fühlte sie sich fest angebunden, diesmal durch die eigene Familie. Sie bekam eine Tochter und liebte sie sehr. Sie ging mit ihr oft spazieren und erzählte dem kleinen Mädchen von der großen weiten Welt.

Eine Welt, die die Mutter nicht aus eigener Erfahrung, sondern vor allem aus Büchern kannte. Die Mutter verstarb, ohne jemals selbst in die große, weite Welt aufgebrochen zu sein. Heute spürt die erwachsene Tochter die Sehnsucht der

Mutter in sich und hat das Gefühl, dass sie weder ihr eigenes Leben, noch die Ideale der Mutter leben kann. Sie fühlt sich wie dazwischen eingeklemmt.

Eine andere Lebensgeschichte:

Ein Mann ist der Meinung, sich in seinen Liebesbeziehungen ständig im Kreis zu drehen. Er begegnet immer wieder Frauen, die ihn zwar akzeptieren, aber nicht lieben, und er fühlt sich von den Frauen ausgenutzt. Ihm fällt auf das es häufig Frauen sind, die einen anderen Mann vor ihm geliebt haben. Auf seine Kindheit und seine Mutter angesprochen erzählt er, dass sie ihm schon als Jugendlicher gesagt hätte: „So wie Du bist, wirst Du später keine Frau bekommen!“ Das bekam er immer zu hören, wenn er in den Augen seiner Mutter zu forscht, zu neugierig oder zu lebhaft gewesen war. Wenn er aber brav war verhätschelte sie ihn und teilte mit ihm ihre Geheimnisse. Nach der Geschichte seiner Mutter gefragt, erzählte er die Mutter hätte ihr Leben lang an ihrer Jugendliebe gehangen. Dieser junge Mann wäre im Krieg gefallen. Die Ehe mit seinem Vater wäre für seine Mutter nur eine lästige Pflicht gewesen, aber der Vater wisse trotzdem bis heute nicht das er nur zweite Wahl gewesen sei.

Die Sehnsucht aus der unsichtbaren Nabelschnur

In diesen beiden Beispielen wird deutlich, wie die erwachsenen Kinder die Sehnsucht eines Elternteiles ausleben. Auffällig ist, dass die Elternteile, von denen die Kinder die Sehnsucht übernahmen, wichtige Bezugspersonen im Krieg verloren haben. Im ersten Fall war es der Vater, im zweiten Fall die Jugendliebe. Wenn frühe Verluste nicht in der Tiefe betrauert werden, entsteht eine unendliche Sehnsucht, als bleibende Verbindung zur verlorenen Bezugsperson, nie eine nicht durch trennte, unsichtbare Nabelschnur. Die betreffenden Elternteile



**Mehr Kursteilnehmer
durch Ihren Eintrag
im Heilungsforum!**

Der Grundeintrag
und eine Visitenkarte
sind völlig kostenlos.

**Aufnahme auch für
Gesundheitspraktiker
möglich !**

- eine NEUES bundesweites Internetportal für
Therapeuten, Heilpraktiker, **Gesundheitspraktiker**,
Praxen und Seminaranbieter
- bundesweite Kurse, Seminare und Ausbildungen

Schauen Sie doch unverbindlich einfach mal rein !

www.heilungsforum.de

Heilungsforum Große Straße 11 B, 38116 Braunschweig - Fax: 0531 502946

le konnten aufgrund ihrer Verluste diese Sehnsucht nicht stillen und mussten diese immer wieder verdrängen. Als sich ein Kind ankündigte, hofften sie unbewusst, ihre geheime Sehnsucht mit dem Kind teilen zu können. Das Kind bekam im ersten Fall die Sehnsucht der Mutter als Lebensauftrag, alles stehen und liegen zu lassen und allein in die weite Welt zu ziehen. So wie der Vater damals in den Krieg gezogen war. Im zweiten Fall wurde der Sohn von der Mutter unbewusst anstelle der gefallenen Jugendliebe als Partnerersatz ausgewählt.

In beiden Fällen übernahmen die Kinder unbewusst die Sehnsucht der Eltern und machten sie zu ihrer eigenen. Damit waren diese Menschen innerlich „besetzt“.

Sie haben in ihrem Herzen keinen Platz mehr für die eigene Sehnsucht. Sie konnten ihr eigenes Leben nicht mehr leben, sie sind nicht mehr offen für die eigene Liebesbeziehung.

Auffällig an den beiden Beispielen ist auch, dass die Eltern nicht richtig zu einander passten, dass die Eltern innerlich voneinander „geschieden“ waren. So wurde das Kind innerlich näher an einen Elternteil gebunden und mit dessen Sehnsüchten ausgestattet. Damit bildeten beide eine Koalition gegen den anderen Elternteil. Das Kind durfte nichts vom anderen Elternteil übernehmen, ohne das Gefühl zu haben, den ihm näher stehenden Elternteil zu verraten. So entwickelt sich ein Kind zum doppelten Verräter:

Wenn es einem Elternteil treu sein will, muss es den anderen verraten. In der, psychologisch, „Über-Identifikation“ mit dem geliebten Elternteil leben die Kinder später als Erwachsene dessen Sehnsucht aus. Und in der Abgrenzung zum anderen Elternteil verbieten sie sich, irgendetwas, auch nichts positives, von diesem Elternteil zu übernehmen. Manchmal geht das sogar noch um dessen Verwandtschaft. So spaltet sich die Herkunftsfamilie in eine „gute“ und in eine „schlechte“ Linie. Das ist tragisch, denn ein Kind gehört immer zu beiden Eltern. Wenn es eine Seite ablehnen muss, spaltet es sich innerlich mitten entzwei. Die Spaltungslinie verläuft quer durch das Selbst. Häufig bemüht sich das Kind zwischen beiden Seiten hin- und herzuspringen. Denn ein Kind hält es nicht aus, sein Leben lang nur einem Elternteil treu zu sein und dem anderen nicht. Es gibt keine Treue die größer ist als Kindertreue.

Wir kommen nicht in Frieden mit uns Selbst, wenn wir gezwungen sind, Vater oder Mutter zu verraten. Deshalb ist es wichtig für Eltern, die eigenen Sehnsüchte zu erkennen und um zu setzen. Kinder brauchen liebevolle Eltern, sie brauchen aber auch Eltern, die mit sich und ihrem Leben zufrieden und glücklich sind. Dann haben sie ein gutes Vorbild dafür, wie man ein erfülltes Leben führt. Niemand sollte die ungelebten Sehnsüchte der Eltern stellvertretend leben, und muss sich schuldig zu fühlen, dass sich die Eltern des Kindes wegen aufgeopfert haben. Sich aufopfernde Eltern sind nicht notwendigerweise die besten Eltern.



Der größte Widersacher findet sich aber meist in unserem Innern, als Mutter oder Vater, selbst: Es ist oft das einsame, sehnsüchtige innere Kind in der Mutter, dem schon früh die liebevolle Zuwendung von ihren Eltern gefehlt hat. Und das nun, da es selbst Mutter geworden ist, von sich fordert, ihren Kindern all das zu geben, was ihr selbst früher gefehlt hat.

Aber ihre Kinder können nicht stellvertretend für sie die Mutterliebe, die ihr früher gefehlt hat, annehmen. Oft wehren sie sich zu Recht gegen diese Überbemutterung. Auch hier gilt es sich auf sich selbst zurück zu besinnen. Vergessen wir nicht die Sehnsucht, die jenseits von Generationsaufträgen und -Hypotheken liegt. Es ist die Sehnsucht nach Selbstverwirklichung. Es ist die Sehnsucht, dass jeder Mensch das sein möge, zu dem er geboren ist.

Diese Sehnsucht will, dass jeder Mensch die eigenen Potenziale und Möglichkeiten, die in ihm schlummern, zum Leben erwecken und entfalten möge.



Ilona Steinert
Tel.: 0761/381357
E-mail: iosteinert@aol.com
www.dgam-freiburg.de
www.ilona-steinert.de

• Aktuelle Sonderpreise! • Aktuelle Sonderpreise! • Aktuelle Sonderpreise! • Aktuelle Sonderpreise! • Aktuelle Sonderpreise! •



**DGAM
Mediathek**
Aus Kursen und Vorträgen
von Gerhard Tiemeyer

Mitschnitte aus Kursen zur Gesundheitspraxis 2008:

Was ist Gesundheitspraxis

Arbeiten im Hier und Jetzt

Das Hausmeistermodell

Orientierung im Fähigkeitsmodell

Jeweils ca 60 Minuten – DVD Paket 12,- Euro

aus 2005 –2007 auf DVD:

1. **Das Kommunikationsquartett:**
Das Modell der vier Ohren
2. **Einführung in die Symboldeutung**
- erläutert anhand einer Märchendeutung
3. **Hänsel und Gretel**
- ein Märchen für Erwachsene; was zu tun ist, wenn weibliches „böse“ geworden ist
4. **Das not-wendige Böse**
- warum das Böse uns hilft, Not zu wenden
5. **Heil- und Gesundheitspraxis**
- die wichtigsten rechtlichen Bestimmungen und ihre Bedeutung in der Praxis

Je ca. 50 Min., pro DVD: 5,- alle 5 DVD: Sonderpreis 12,-

Ali Baba und die 40 Räuber
- ein modernes Märchen für
besinnliche Stunden
Die Märchen aus 1001 Nacht
als Beziehungstherapie.
2 CD, ca. 120 Min 10,-

Alle Preise inkl. MwSt.
zuzüglich 1,45 Porto
Bestellungen direkt an:
DGAM Service Hannover
Lister Meile 33
30161 Hannover
Tel.: 0511 5349479
Mail: service@dgam.de

Wie Gedanken auf Materie einwirken

Mit dem Herzen verändern wir die Welt

„Es gibt einen Ort, an dem alles anfängt, einen Zustand reiner Energie, die einfach ist. In diesem Quanten-Inkubator der Wirklichkeit ist alles möglich. Von unseren persönlichen Erfolgen und Heilungen bis zu unseren Krankheiten und Niederlagen, von unseren größten Ängsten bis zu unseren tiefsten Sehnsüchten: alles beginnt in dieser Ursuppe aus Potential.“

Durch die „Verwirklicher“ Imagination, Erwartung, Urteilen, Leidenschaft und Gebet galvanisieren wir manche dieser Möglichkeiten in die Existenz. Durch unsere Überzeugungen über das, was wir sind, was wir haben und nicht haben und wie wir sein sollten, hauchen wir unseren größten Freuden und unseren tiefsten Leiden Leben ein.“

Aus dem Buch: „Im Einklang mit der göttlichen Matrix“ von Gregg Braden

In unserer heutigen Kultur gehen wir davon aus, dass das Gehirn das zentrale Organ des Menschen ist. Spannenderweise entdeckt man während des Studiums des alten Wissens aller indigener Völker dieser Welt die Aussage, dass es nicht das Gehirn ist, mit dem wir Menschen mit der Welt verbunden sind, sondern unser Herz. Nicht nur das unser Herz seit Menschengedenken das stärkste Symbol für die Liebe ist und als das Zentrum unserer Gefühle gilt, es finden sich auch in jeder Sprache Hinweise und Redensweisen, die in besonderer Weise das Herz mit Zuständen und Befindlichkeiten des Menschen in Verbindung bringen. So heißt es zum Beispiel: „Sie ist an gebrochenem Herzen gestorben“ oder: „Er fasste sich ein Herz“ und nicht zuletzt sagt auch der kleine Prinz in dem Buch von Antoine de Saint-Exupéry: „Das Ding gibt, die man nur mit dem Herzen sieht...“ Im Jahre 1993 untersuchte das HeartMath-Institute¹ Herz-Hirn-Wechselwirkungen und stieß dabei sozusagen nebenbei auf die erstaunliche Entdeckung, dass das Herz von einem enormen Energiefeld umgeben ist. In der Tat ist das Energiefeld des Herzens mit heutigen Messinstrumenten im Radius von zweieinhalb Metern um den Menschen herum nachweisbar. Und obwohl man bisher in wissenschaftlichen Kreisen davon ausgegangen ist, dass das Gehirn mit seinen elektromagnetischen Impulsen das stärkste Sendeorgan im Menschen ist, fand man heraus, dass die elektrische Kraft des Herzsignals (EKG) ungefähr 60-mal stärker ist als das elektrische Signal des Gehirns (EEG) und dass das magneti-

sche Feld des Herzens sogar bis zu 5000-mal.

Insbesondere ist aber interessant, dass man herausfand, dass das Herz in erstaunlicher Weise mit dem Gehirn verbunden ist, wobei das Herz (!) dem Gehirn signalisiert, welche Hormone, Endorphine und andere körpereigenen Chemikalien erzeugt werden sollen und wie die Dosierung und Abstimmung erfolgt. Es ist also das Herz, welches Informationen verteilt und das Gehirn ist ein Organ des Körpers, welches - wie die gesamte andere Körperstruktur - Signale vom Herzen erhält und die Körperchemie steuert.

Im Weiteren wurde auch deutlich, dass unsere Emotionen und insbesondere unsere tieferen Überzeugungen sich in der Herzenergie widerspiegeln und nicht nur den jeweiligen Menschen in seiner körperlich-seelischen Grundzusammensetzung steuert, sondern auch über das Energiefeld auf andere Menschen und das gesamte uns Umgebende einwirkt. So beeinflussen unsere Überzeugungen nicht nur unser eigenes Leben, sondern auch das des gesamten Umfeldes. Und obwohl wir vermutlich in unserer Generation aufgewachsen sind mit der Annahme, von anderen und von dem uns Umgebenden getrennt zu sein, welches ursächlich für das in der Gesellschaft vorherrschende Gefühl von Isolation und Einsamkeit ist, haben sich die Sichtweisen der modernen Wissenschaft auch hier mittlerweile grundlegend gewandelt.

Heute wissen wir (oder besser: können wissen, wenn wir uns darum kümmern), dass alles mit allem verbunden ist und sich gegenseitig beeinflusst. So untersucht nicht nur Rupert Sheldrake schon seit vielen Jahren diese Wechselwirkung und beschreibt seine Entdeckungen in seinen Büchern über das „morphische Feld“, sondern zahlreiche andere Wissenschaftler verschiedener Wissenschaftszweige beteiligen sich mittlerweile an dieser Forschung und bestätigen diese Verbindung und wechselseitige Einflussnahme. Im Bereich der Quantenphysikalischen Forschung² wollte man die Wechselwirkung der Photonen (Energie des Lichtes) auf die DNA untersuchen und stellte fest, dass sich die DNA, wie auch die Photonen selbst, in gegenseitiger Anwesenheit auf

Die Arbeit mit der Zeitlinie

Eine hypnotische Reise
durch deine Lebenszeit

- CD 1: Veränderung
der Vergangenheit**
- CD 2: Erschaffung einer
unwiderstehlichen
Zukunft**



Weitere Info und Bestellmöglichkeit unter:
www.integrative-prozessbegleitung.net
Telefon: 07244 – 737 24 66

¹ Website des HeartMath-Institute: www.heartmathbenelux.com/index.php?lang=de

² Experimente der Wissenschaftler Vladimir Poponin und Peter Gariaev (1995)



besondere Weise anordneten und veränderten. Diese Veränderung blieb sogar bestehen, wenn die Bestandteile des Experimentes, also Photon und DNA, wieder voneinander „getrennt“ wurden. Und nicht nur das, die DNA wie auch die Photonen behielten ihre veränderte Struktur bei, sie standen nun auch in einer dauerhaften Beziehung, was man daran entdecken konnte, dass wenn jeweils auf eines der Bestandteile eingewirkt wurde, diese Veränderung auch bei dem anderen Bestandteil zu messen war. Die Photonen und die DNA waren immer noch miteinander verbunden, obwohl man sie physisch voneinander getrennt hatte. Sie schienen durch ein Feld miteinander verbunden, welches in diesem Wissenschaftszweig Quantenfeld genannt wird, wobei diese Verbindung völlig unabhängig von der Entfernung (Raum) ist, wie auch ohne jegliche zeitliche Verzögerung geschieht.³ Mittlerweile hat dieses Feld in den verschiedenen Wissenschaftszweigen viele Namen erhalten. So heißt es bei den Quantenphysikern zwar Quantenfeld, ist aber vermutlich identisch mit dem von Rupert Sheldrake geprägten Begriff des morphischen Feldes. An anderer Stelle wird es auch Urgrund, Matrix oder Quantenhologramm genannt oder schlicht Geist des Universums. Weit ältere Bezeichnungen aus der schamanischen Welt bezeichnen dieses Feld auch als Nagual. In transpersonalen-psychotherapeutischen Methoden benennt man dieses alles miteinander verbindende Feld auch als „Kollektiv“, bzw. als das „kollektive Unbewusste“ (vergl. C.G. Jung Bewusstes – Unbewusstes – kollektives Unbewusstes), wobei das Unbewusste des Menschen auf besondere Weise mit diesem kollektiven Unbewussten verbunden ist. Dieses energetische Feld stellt also gleichermaßen eine Verbindung innerhalb eines Menschen als Informationsträgermatrix dar und dient als Medium der Verbindung zwischen scheinbar getrennten Menschen bzw. Wesenheiten. Die DNA ist die Grundlage des „Lebendigen“ und galt bislang als unveränderbar, wobei weitere Experimente gezeigt haben, dass je nach gedanklicher Innenwelt die DNA eines Menschen sich verkürzen bzw. verlängern kann und sogar codierte Sequenzen ab bzw. anschaltet, je nach mentaler Befindlichkeit des Menschen. So wirken Gedanken nicht nur auf „unbelebte“ Materie (in diesem Lichte betrachtet wird die Unterscheidung in „belebte und „unbelebte“ Materie immer künstlicher) ein, wie auf Wasserkristalle, was die Forschung von Masaru Emoto sehr eindrucksvoll aufzeigt, sondern auch auf „belebte“ Materie wie die DNA, die ja die Grundlage alles Lebendigen und unserer Körperlichkeit ist. Im medizinischen Bereich weiß man heute, dass alleine der Einfluss der Gedanken die Widerstandskraft im Menschen bis zu 300.000-mal erhöhen kann und selbst schon bestehende Erkrankungen auf wunderbare Weise verschwinden können, wenn sich das Denken des Menschen ändert.⁴ Und man weiß mittlerweile auch, dass nicht nur die Gedanken des betreffenden Menschen Auswirkungen auf seine Befindlichkeit bzw. Erkrankung haben, sondern insbesondere auch die Gedanken und die „Einstellung“ des Behandlers. In diesem Lichte wird auch noch einmal überdeutlich, wie

unsinnig die Diagnose in unserem herkömmlichen medizinischen System ist und wie häufig damit Dinge „festgeschrieben“ werden und der Krankheitsverlauf alleine durch die Tatsache der Diagnose maßgeblich beeinflusst wird.⁵ Zusammenfassend können wir davon ausgehen, dass unsere Gedanken direkt unsere Befindlichkeit steuern und dass wir auch mit unseren Gedanken und insbesondere unseren Herzensenergien mit dem uns Umgebenden verbunden sind. Diese Tatsache wird ebenfalls in allen indigenen spirituellen Methoden beschrieben, so z.B. im Huna-Schamanismus und im Ho’oponopono. Die mächtigsten oder stärksten Gedanken scheinen sich um Freude, Liebe, Dankbarkeit und Anerkennung zu drehen.

Weiterführende Literatur:

Rupert Sheldrake „Das schöpferische Universum“
 Candace B. Pert „Die Moleküle der Gefühle“
 Joe Dispenza „Evolve your brain – The science of changing your mind“
 Gregg Braden „Im Einklang mit der göttlichen Matrix: Wie wir mit Allem verbunden sind“
 Gregg Braden „Der Realitäts-Code: Wie Sie Ihre Wirklichkeit verändern können“
 Bruce Lipton „Intelligente Zellen: Wie Erfahrungen unsere Gene steuern“
 Amit Goswami „Das bewusste Universum: Wie Bewusstsein die materielle Welt erschafft“



Rudolf Engemann

Kooperationspartner der DGAM für die Ausbildung zum Gesundheitspraktiker für Integrative Prozessbegleitung

³ Veröffentlicht in dem Artikel: „Local and Nonlocal Effects of Coherent Heart Frequencies on Confirmational Changes of DNA“ und in dem Buch „Im Einklang mit der göttlichen Matrix“ von Gregg Braden

⁴ Vergl. Joe Dispenza „Evolve your brain – The science of changing your mind“

⁵ Vergl. meinen Artikel: „Gedanken zur Prozessbegleitung“ (http://integrative-prozessbegleitung.net/downloads/Gedanken_zur_Prozessbegleitung.pdf)

Blanche Wittmans Busen und ärztlicher Bluthochdruck

*Einführung in die Besonderheiten des
Übertragungsgeschehens bei psycho-
somatischen Erkrankungen*

Sie war jung. Sie war schön. Alle wussten, dass Doktor Jean-Martin Charcot seine LieblingspatientInnen hatte. Sie gehörte zu ihnen. Bis zu fünfmal täglich führte er seine hypnotischen Seancen im Kreise der Kollegen durch. Alle mit Frack und hochgeschlossenen Hemden. Manche mit Zwickel. Alle waren begierig, sie zu sehen. Die Frauen der Salpetriere von Paris.

Brouillet hinterließ der Nachwelt ein wunderbares Gemälde dieser Szene:



Wir⁽⁵⁾ dürfen darüber fantasieren, was die Herren Doktoren im Raum denn wohl so besonders an diesen Seancen angezogen hat.

Blanches Mieder war eng geschnürt. Sie konnte kaum atmen. All diese Herren um sie herum und dann die Berührungen des Doktors. Charcot hatte Kenntnisse über Akupressurpunkte. Er griff unter ihren Rock, auf die Innenseite ihrer Beine. Man stelle sich das vor: zu einer Zeit, Ende des 19. Jahrhunderts. Wir vermuten richtig, dass er einige Punkte am Lebermeridian berührte und Blanche bekam auf der Stelle starke Strömungsempfindungen im Leib, die sie zu vulkanischen Ausbrüchen von Lebensenergie führten. Diese wurden als Merkmale ihrer hysterischen Erkrankung verstanden. Und Charcot war geschickt darin, sie anschließend durch weitere Berührungen wieder zu beruhigen und ihre Symptomatik zum Abklingen zu bringen.

Im Publikum saß der uns allen bekannte Sigmund Freud in jungen Jahren.

Freud kehrte begeistert über die neuen Behandlungsmöglichkeiten nach Wien zurück und begann, damit zu arbeiten. Er hatte keine der heutigen für KörperpsychotherapeutInnen vergleichbaren Qualifikationen: keine 600 Stunden Grundagentraining in Körperpsychotherapie; keine Supervision; keine Begrifflichkeiten zum Umgang mit dem vasomotorischen Zyklus⁽⁶⁾, und es geschah, was geschehen musste: In einer seiner Behandlungen sprang seine Patientin am Ende der Sitzung auf und umarmte ihn inniglich aus Dankbarkeit für jene Erleichterung, die sie erfahren hatte. Überwältigt und von seelischem Schmerz berührt versuchte Freud, fortan Wege zu seelischer Erleichterung ohne Berührung zu finden.⁽⁷⁾

Am Anfang steht Beziehung

John Bowlby, der mit Anna Freud und Melanie Klein zusammenarbeitete entwickelte aus Feldstudien über verwaiste Kinder seine Bindungstheorie. Ihr zentrales Axiom ist, dass Bindung ein erlerntes, sich selbst regulierendes System sei. Und es war John Bowlby, der uns verständlich machte, was wir heute in der Szene mit Blanche Wittman sehen können: Übertragung ist ein Wechselspiel zwischen PatientInnen und ihren BehandlerInnen.⁽¹⁰⁾

Die in vielen Studien gut belegte Bindungsforschung^(11,12) lässt uns etwas grundlegendes entdecken: die Voraussetzung für jede Art sozialer Wahrnehmung, und natürlich besonders im Umgang mit KlientInnen, ist eine Wahrnehmung des eigenen, körperlichen Selbst. Werde ich mir meiner Befindlichkeiten in Gegenwart einer/s KlientIn bewusst, erlange ich Zugang zu Ressourcen für therapeutische Strategien.

In vielen beruflichen Supervisionen taucht diese Frage von KollegInnen wieder neu auf: Sollen wir wirklich auf unsere eigenen Empfindungen im Therapieprozess achten? Müssten wir nicht gerade lernen, diese zurückzustellen hinter eine Wahrnehmung des/r KlientIn? Und immer wieder lautet die Antwort, dass ohne ein Eingeständnis in das Besondere der momentanen eigenen Befindlichkeit die Pforte zur Wahrnehmung des Anderen verschlossen bleibt. Wir sind existenziell unseren eigenen Sinnen ausgeliefert; oder wie Merleau-Ponty es ausdrückte: **„Wir können die Welt nur deshalb denken, weil wir sie zunächst erfahren.“**⁽¹³⁾

Das erste mir bekannte psychiatrische Lehrbuch, das neben dem diagnostischen Blick des Behandlers auf die PatientInnen auch das spezifische Empfinden der/s BehandlerIn in der Begegnung thematisierte, ist von Klaus Dörner und Ursula Plog.⁽¹⁵⁾ Sie unternehmen die Beschreibung jener spezifischen Veränderungen unserer Selbstwahrnehmung, während wir mit PatientInnen mit bestimmten Beschwerdebildern in Kontakt treten - wie sie übrigens die einzigen mir bekannten Autoren sind, die sich die Mühe geben, das Erleben der Betroffenen aus der Innenansicht zu beschreiben: Wie fühlt sich eine Person, die aufgrund einer beginnenden Demenz bemerkt, dass ihr die Geschichte dessen, was sie im Leben gewesen ist, verloren geht.⁽¹⁶⁾

Tauchen Körpersymptome auf, wird der Beziehungsdialog verändert. In manchen Beziehungen treten die Bedürfnisse des Symptoms anstelle eines Dialoges über die wechselseitigen Empfindungen: „Du musst dich jetzt zusammennehmen. Wegen seinem Bluthochdruck darf Vati sich nicht mehr so aufregen!“; oder „Halte dich heute zurück,

Mutti hat die ganze Nacht wegen ihrer Haut nicht schlafen können!“ In anderen Beziehungen tritt der Austausch über das Symptom in den Mittelpunkt des ganzen familiären Dialoges. Und andere Bedürfnisse, wie jene nach Nähe/Kontakt oder nach Abgrenzung und Individuation finden keine Berücksichtigung mehr. Aspekte, die Alexander Mitscherlich bereits 1961 beschrieb.⁽¹⁷⁾ So entdeckt Klein-Greta, dass die ungeliebte Reise zu den Freunden der Eltern unterbrochen werden kann, weil sie mal ‚Pipi machen‘ muss. Wird die Kombination zwischen Miktionsverhalten und Veränderung der familiären Beschäftigungen häufiger auftreten, lernt Klein-Greta, dass sie mit ihrer Blase einen Einfluss zugunsten ihrer eigenen Bedürfnisse nehmen kann.⁽¹⁸⁾

Hier sei nur zwei Beispiel aus dem psychosomatischen Praxisalltag genannt, wie sich für geübte BehandlerInnen Veränderungen des Dialoges wahrnehmen lassen:

Kopfschmerzen: Du fühlst im Kontakt eine Schläfrigkeit/Stumpfheit im Augenausdruck; es mag dir eine Spannung im Nacken und im Rückenbereich/am Blasenmeridian entstehen; bei Migräne-PatientInnen magst du auch eindrückliche visuelle Veränderungen erleben; du wunderst dich über den raschen, abrupten Themenwechsel im Gespräch. Und es erscheint dir schwierig, die Konzentration deiner/s GesprächspartnerIn vom Schmerz weg, hin zu einem tieferen Verständnis der abgewehrten emotionalen Aspekte im Kontakt zu bewegen.⁽¹⁹⁾

Asthma: Das Gefühl der Anstrengung beim Atmen überträgt sich; auch die Atemfrequenz ist i.d.R. erhöht; bei Übungen können sie sich nicht wirklich entspannen (Sympathikotonie!); du spürst Empfindungen von Angst im Raum, die aber nicht verbalisiert werden (können); ich empfinde häufig eine auffällige Reduktion des Atem-Verständnisses auf das bloß physische (Nicht-)Funktionieren - die im Atem angelegte Bindungsdynamik wird rasch abgewehrt;

Für die körperpsychotherapeutische Behandlung können diese Selbstbeobachtungen eine Erweiterung der Diagnostik bedeuten: Als Behandelnde erlaubt uns das genaue Wahrnehmen des Übertragungsgeschehens ein Feedback über die Besonderheiten der psychosomatischen Erkrankung unseres Gegenübers. Es tauchen andere Fragen auf: Was ist jener Konflikt, den die neurodermitisch erkrankte Klientin auf dem Wege des Kratzens agiert, anstatt einen Beziehungsdialo- g zu gestalten? Welche Spannung manifestiert sich wiederholt im Kopfschmerz unseres Patienten und wie könnte er dieser Spannung in unserem Dialog einen anderen Ausdruck geben?

Die Beziehung als aktiver Partner im Dialog

Doch bis hierhin würden wir noch immer fokussiert bleiben auf den Dialog zwischen KlientIn und TherapeutIn; inklusive jener Haltung, die besagt, dass einer von beiden die Beziehung formt und entwickelt. Im Sinne des therapeutischen Auftrages; wenn es gut geht. Wir würden einräumen, dass nach dem Bekanntwerden der Spiegel-Nervenzellen durch Giacomo Rizzolatti⁽²³⁾ der Dialog weniger einseitig geworden ist. Es ist heute nicht mehr wie zu Freuds Zeiten, als Blanche Wittmans Hysterien behandelt wurden, ohne über die Rolle der neugierig erregten Doktoren im Raum besonders nachzudenken. Heute wissen wir, dass unsere Haltung und unser Verhalten sich ganz wesentlich auf die Gestaltung der therapeutischen Beziehung auswirken. Wir wissen, dass der Versuch der therapeutischen Neutralität das Lernen in dieser Beziehung erschwert und dass es im Gegenteil wichtig für eine Genesung unserer KlientInnen geworden ist, die Deformation und Unvollständigkeit des Beziehungsdialo- ges aufzulösen und neu zu gestalten.

Wir betreten also einen Bereich der therapeutischen Beziehung, in dem weder die/der KlientIn aktiv projizieren, noch der/die TherapeutIn gezielt mit Gegenübertragungstechniken arbeitet (denn dann könnten wir beschreiben, mit welcher Intention wir welches Verhalten unternommen hätten). Vielmehr scheinen sich beide in einer Art Trancezustand zu befinden.

So wie KollegInnen früher glaubten, einen scheinbar objektiven Beobachterstatus beschreibbarer psychischer Erkrankungen einnehmen zu können, so mussten wir lernen, dass wir Teil eines Dialoges sind, der zu einem Teilaspekt durch unser Verhalten und unsere eigenen Auslassungen im Kontakt mitbestimmt wird. Wir wurden in unserem Verhalten vollständiger und nun müssen wir uns offensichtlich damit auseinandersetzen, dass es Wirklichkeiten gibt, die ihrerseits unser Handeln und das unserer KlientInnen beeinflussen, ohne dass wir diese choreographieren könnten. Eine beunruhigende Situation, die uns die Gewissheit nimmt, zu wissen, wer wir sind und was wir in der Psychotherapie eigentlich tun.

Arnold Mindell, seines Zeichens Physiker und Jung'scher Analytiker, nähert sich mit naturwissenschaftlichen Erklärungen diesem Phänomen in seinem Buch: ‚Der verborgene Code des Bewusstseins‘. Er schreibt: ‚Was immer Sie in der Konsensusrealität beobachten - sei es ein Elektron, ein Tier, das Universum oder eine andere Person - wird im Bereich des Träumens zu etwas von Ihnen untrennbaren. In der Konsensusrealität kann man nicht sagen, wo der Quantenflirt entstand - ob in Ihnen oder in mir. Die Ununterscheidbarkeit erscheint in der Mathematik der Physik als Symmetrie (...) **In der Nicht-Konsensus-Realität könnte das, was wir du nennen, ebenso gut ich genannt werden.**‘⁽²⁶⁾

Nun werden einige KollegInnen meinen, dass das doch bekannte Übertragungsphänomene bei niedrig strukturierten KlientInnen mit schwachen Ich-Grenzen seien. Vielleicht. Vielleicht aber weist uns Mindell auf etwas viel Tiefgehenderes hin und unser Erschrecken darüber verhindert unser Erkennen. So wie es den Entdeckern der quantenphysikalischen Grundlagen in den 20er Jahren des letzten Jahrhunderts erging: Wir befinden uns mit unserer Wahrnehmung in einem Kokon. Erinnern wir uns an Merlot-Pointys Aussage weiter oben in diesem Text. Erinnern wir uns also an die Notwendigkeit, immer wieder unser eigenes Befinden an den Anfang unserer Wahrnehmungen im therapeutischen Dialog stellen zu müssen. Ohne Zweifel ist es wichtig, die Einschränkungen der eigenen Wahrnehmungsmöglichkeiten im Rahmen unserer Lehranalyse genauer zu erkunden und zu erweitern zu versuchen. Ebenso, wie es wichtig ist, unsere eigenen Wahrnehmungen unser Berufsleben lang supervisorischem Feedback auszusetzen. Und trotz all dieser Bemühun-

gen scheint es noch etwas Weitergehendes in der therapeutischen Beziehung zu geben.

Andere KollegInnen werden auf die pränatalen Matrixen verweisen, wie Stanislaw Grof sie uns in seinem Werk ‚Topographie des Unbewussten‘ übermittelt hat.⁽²⁷⁾ Sicher müssen wir uns damit beschäftigen, ob sich der uns öffnende Erfahrungsraum möglicherweise aus einer Regression in vorsprachliche, ja vorgeburtliche Erlebensweisen der KlientInnen erklären ließe. Vielleicht. Wir haben uns zu fragen, ob wir mit einer Situation, die Ken Wilber die Prä-/Trans-Verwechslung nennt, zu tun haben.⁽²⁸⁾ d.h. Ob wir möglicherweise den regressiven Zustand der Erlebens im Mutterbauch (=prä-rational) verwechseln mit dem Kontakt der Person zu einem post-rationalen, weitgehenden Kontakt zu einem ‚umfassend Unbekannten‘.⁽²⁹⁾ Wir können uns vor der Therapie Informationen über die Erlebniswelt der KlientInnen einholen, um den Kontext der Übertragungserfahrungen definieren zu können und bleiben notwendig diesem Unbekannten ausgeliefert. Wir können uns dem Größenwahn hingeben, alle Hintergründe der KlientInnen genau zu kennen, oder dem Zwang erliegen, alle Therapieerfahrung im Kontrollierbaren halten zu wollen. Es mag sein, dass wir Angst vor dem großen, weiten Unbekannten empfinden; und auch unsere kindliche Befürchtung vor dem Überwältigt-Werden durch die Gefühle Erwachsener mag auf dieser Ebene eine Rolle spielen.

Und es bleibt, dass wir den neuen, aus der Quantenphysik kommenden Interpretationen des Übertragungsgeschehens einen Raum geben können: Wir sind gemeinsam mit unseren KlientInnen Teil einer Wirklichkeit, die auf uns wirkt. Und wir können nicht ausschließen: Psychosomatische Symptome könnten auch ‚Bewusstseinskräfte von Wesen aus parallelen Welten sein, die uns auf die nächsten Schritte unserer menschlichen Evolution hinweisen‘.⁽³⁰⁾ Er schreibt das als Physiker und er fordert uns damit auch auf, die psychotischen Interpretationen der Wirklichkeit betroffener KlientInnen von jenen, deren Symptome ein gewisses Genie zur Korrektur von Lebenserfahrungen beinhalten, unterscheiden zu lernen.



Literaturhinweise

(nicht alle Hinweise sind im Text aufgeführt, da dieser eine stark gekürzte Fassung ist. Die ausführliche Version ist, wie alle Artikel auf www.dgam.de zu finden oder über den Autor erhältlich)

- (1) aus: Möller, Laux, Deister (Hrsg.); Psychiatrie; Stuttgart 1996; S. 220; Gemälde von 1887
- (2) Reinhold Dörrzapf; Eros, Ehe, Hosenteufel; München 1998; S. 298ff
- (5) **Wenn ich von ‚wir‘ und ‚uns‘ spreche**, so verwende ich diesen Begriff in diesem Artikel undifferenziert als sprachliches Mittel, um eine einnehmende, Identifikation auslösende Haltung bei jenen LeserInnen auszulösen, die selbst im Bereich der Körperpsychotherapie mit Berührungen arbeiten.
- (6) Anton Eckert; in: Postural Integration; Eine Methode ganzheitlicher Körperarbeit; Berlin 1992; S. 9
- (7) Sigmund Freud; An autobiographical Study; London 1959; pp. 1-74; sinngemäße Übersetzung durch den Autor
- (8) Bioenergetik; München 1975; S. 12
- (9) Karl Heinz Brisch; Bindungsstörungen; Stuttgart 1999; S. 30
- (10) Karl Heinz Brisch; a.a.O.; S. 35ff
- (11) Karl Heinz Brisch; a.a.O.; S. 44ff
- (12) Die Lebenserfahrung des Säuglings; Stuttgart 1998
- (13) Merleau-Ponty; Das Primat der Wahrnehmung; Frankfurt/Main 2003; S. 34
- (14) Sandra & Matthew Blakeslee; Der Geist im Körper; Heidelberg 2009; S. 13
- (15) Irren ist menschlich, Bonn 1996
- (16) Dörner/Plog; a.a.O.; Kapitel ‚Landschaft ohne Boden‘; S. 245f
- (17) in: Psyche; Band 15/1; Die Chronifizierung psychosomatischen Geschehens; S. 1-25
- (18) Thure von Uexhüll; Psychosomatische Medizin; München 1996; S. 1061f
- (19) Isabell Azoulay; Schmerz – die Entzauberung eines Mythos; Berlin 2000
- (20) Gerd Rudolf; Psychotherapeutische Medizin und Psychosomatik; Stuttgart 2000; S. 252
- (21) Thure von Uexhüll; a.a.O.; S. 909
- (22) Thure von Uexhüll; a.a.O.; S. 841
- (23) Premotor Cortex and the Recognition of Motor Actions; Cognitive Brain Research 3: 131-141; 1996; in: Joachim Bauer; Das Gedächtnis des Körpers; Frankfurt/Main 2002; S. 12
- (24) München 1990; S. 146ff; oder in Tor Norretranders ‚Spüre die Welt‘, Reinbek 1994; S. 18ff
- (25) Manfred Thielen (Hrsg.); Körper-Gefühl-Denken; Körperpsychotherapie und Selbstregulation; Gießen 2009; S. 387ff



Bernhard Schlage

Wie innen so außen?

Eine Chance für den Frieden

In dieser Vorweihnachtszeit wird von vielen Seiten der Friede geschworen. Aber auf der Welt herrscht an vielen Orten Krieg.

Kriege brechen aus, wenn Intoleranz unvorstellbare Ausmaße annimmt, wenn wir den Wert des Lebens nicht zu schätzen wissen.

Natürlich setzen sich viele Politiker für den Frieden ein, aber Frieden ist keine Sache die von Institutionen erschaffen werden kann.

Kriege werden von Menschen angezettelt und dem äußeren Krieg geht immer ein innerer Krieg voraus. Der Krieg im Inneren ist gefährlich, denn er ist ein Feuer, das schwer zu löschen ist. Konflikte und Kriege werden geführt, weil der Friede im Inneren nicht gefunden wird -weil er sich nicht entfalten kann. Wir zetteln Kriege an mit den Nachbarn, mit dem Chef, mit der Mutter mit dem Partner, warum?

Im Grunde suchen wir alle nach etwas, wir können es Erfolg nennen, eine glückliche Beziehung, Geld oder Ruhe – dem, was wir suchen geben wir viele Namen, weil wir nicht wissen, was wir wirklich brauchen.

Denn das, wonach wir suchen ist nicht draußen. Es ist in uns.

Zu leben ist keine Aufgabe; wenn wir das Beste vom Leben wollen. Wir können tief in uns nach dem Besten schürfen. Wir können herausholen, was wir brauchen, und den Rest zurücklassen. Wollen wir nach Frieden schürfen, müssen wir das Kostbare suchen und das Wertlose zurücklassen.

Zufriedenheit ist ein gutes Gefühl

Frieden ist ein gutes Gefühl

Frieden ist kein Ding über das wir diskutieren können.

Wir müssen diese Gefühle tief empfinden lernen. Frieden muss gefühlt werden. Eine unserer größten menschlichen Stärken ist die Fähigkeit zu fühlen. Wir sind hier, um von Dankbarkeit, Liebe und Verstehen erfüllt zu sein.

Der Frieden wartet darauf sich eins zu fühlen, nicht entzweit durch all die Probleme, die unser Leben spalten. Friede herrscht, wenn das Herz nicht mehr im Zwiespalt ist, wenn die inneren Kämpfe ein Ende gefunden haben.

Wenn wir nicht mehr auf unserem scheinbaren Recht bestehen, wenn unsere Bewertungen schweigen. Dann kann er in unser Herz einziehen und ihm folgt die Gelassenheit, nach der wir uns sehnen.

Frieden muss gefühlt werden, Liebe muss gefühlt werden, Wahrheit muss gefühlt werden. Das Leben ist eine Reise. Wir sind Reisende im Zug des Lebens und wir leben im Augenblick des Jetzt. Die Reise des Lebens ist so wundervoll, dass sie keines Zieles bedarf.

Der Frieden in unserem Herzen ist wie ein Samenkorn in der Wüste, das darauf wartet zu sprießen. Wenn wir dieses Samenkorn im Inneren erblühen lassen, dann wird äußerer Frieden möglich. Wir müssen dem Frieden eine Chance geben.

Ilona Steinert



SCHULEN FÜR NATURHEILKUNDE
UND HEILPRAXIS GMBH

Ausbildungen zum/zur

Heilpraktiker/in

Heilpraktiker/in für Psychotherapie

Teilzeit-, Vollzeit- und Fernstudiengänge

Förderung durch die Bundesagentur für Arbeit möglich:

Vollzeit Ausbildungen zum Heilpraktiker oder
Heilpraktiker für Psychotherapie

Zertifiziert nach AZVV
und DIN EN ISO 9001



Unsere Fachausbildungen u. a.:

- Trad. Chinesische Medizin • Klassische Homöopathie • Ayurvedische Medizin
- Klientenzentrierte Gesprächsführung • Ohrakupunktur • Fußreflexzonentherapie
- Wirbelsäulentherapie nach Dorn und Breuss

Unser Programm schicken wir Ihnen gerne zu:

amara Schule Hannover • Lister Meile 33 • 30161 Hannover

Tel.: 0511/3886680 • e-mail: info@amara.de • www.amara.de

Hannover • Hamburg • Bremen • München • Braunschweig • Wolfenbüttel • Göttingen • Bielefeld



Yung und Yang -

Älterwerden auf Chinesisch

Das Denken in Kreisläufen ist unserem westlich geprägten Kulturkreis nicht allzu vertraut. „Ja“ heißt bei uns ‚ja‘ und „nein“ heißt ‚nein‘. Das ist unverbrüchlich, denn es gibt eine klar definierte Linie, die beide Begriffe voneinander trennt.

Nicht so bei anderen Völkern: Stellen Sie sich vor, Sie haben einen Chinesen der alten Schule zu Gast und fragen ihn, ob er zum Dessert Obst möchte. Was macht der höfliche Asiate? Er lächelt freundlich und wird mit erhobenen Händen ablehnen. Wer jetzt nichts mehr anbietet, blamiert sich. Vielleicht lächelt der Asiate aber auch und nickt zustimmend. Doch auch hier ist zur Vorsicht geraten. Wir wissen nicht, ob er wirklich noch etwas möchte oder nur aus Höflichkeit annimmt. Wollen wir der Sache auf den Grund gehen, gilt es zu enthüllen, was nun wirklich gemeint ist: War es nun ein ‚Ja‘ oder ein ‚Nein‘ oder sogar beides zusammen? Und ich höre mich denken. . . „Beides zusammen, das ist paradox. Das gibt es doch gar nicht.“

Doch ist das Paradoxon nicht auch Teil unseres westlichen Lebens? Je mehr Licht wir in eine Sache bringen möchten, desto mehr Schatten tauchen auf. Oder auf das Alter bezogen: Je älter wir werden, desto mehr träumen wir von der Jugend. Ganz anders denkt ein Kind: Es wünscht sich nichts sehnlicher als endlich älter zu sein. Oder chinesisch gesagt: Yin zieht Yang an und umgekehrt. Yin und Yang bedingen einander, so wie Licht und Schatten untrennbar zusammengehören.

Können wir uns das wirklich vorstellen? Bei mir war es jedenfalls so: Ich habe Yin und Yang lange Zeit als zwei voneinander getrennte Aspekte betrachtet, denn immer wieder nahm das lineare Denken das Zepter in die Hand. Links steht Yin und rechts steht Yang. Dazwischen gibt es die schon erwähnte Linie, die beide voneinander trennt.

Doch mit der Trennlinie kommen wir dem Phänomen nicht näher. Wir müssen ein anderes geometrisches Muster zu Rate ziehen: Das ist der Kreis.

Doch bei dieser Vorstellung beschwert sich unser Gehirn. Kreise sind ihm nicht sehr vertraut. Erinnern wir uns! Es begann schon in unserer Kindheit: Die Sandkiste, in der wir spielten, war viereckig. Die Schulbänke standen in ordentlichen Reihen. Und bei der Berufswahl hieß es: Willst du nun deinen Schulabschluss und was Gescheites lernen oder lieber bei der Müllabfuhr enden? „Entweder-oder“ – hier geht es um klare Entscheidungen, weit und breit ist kein „sowohl als auch“ in Sicht.

„Shen“ – der HerzVerstand

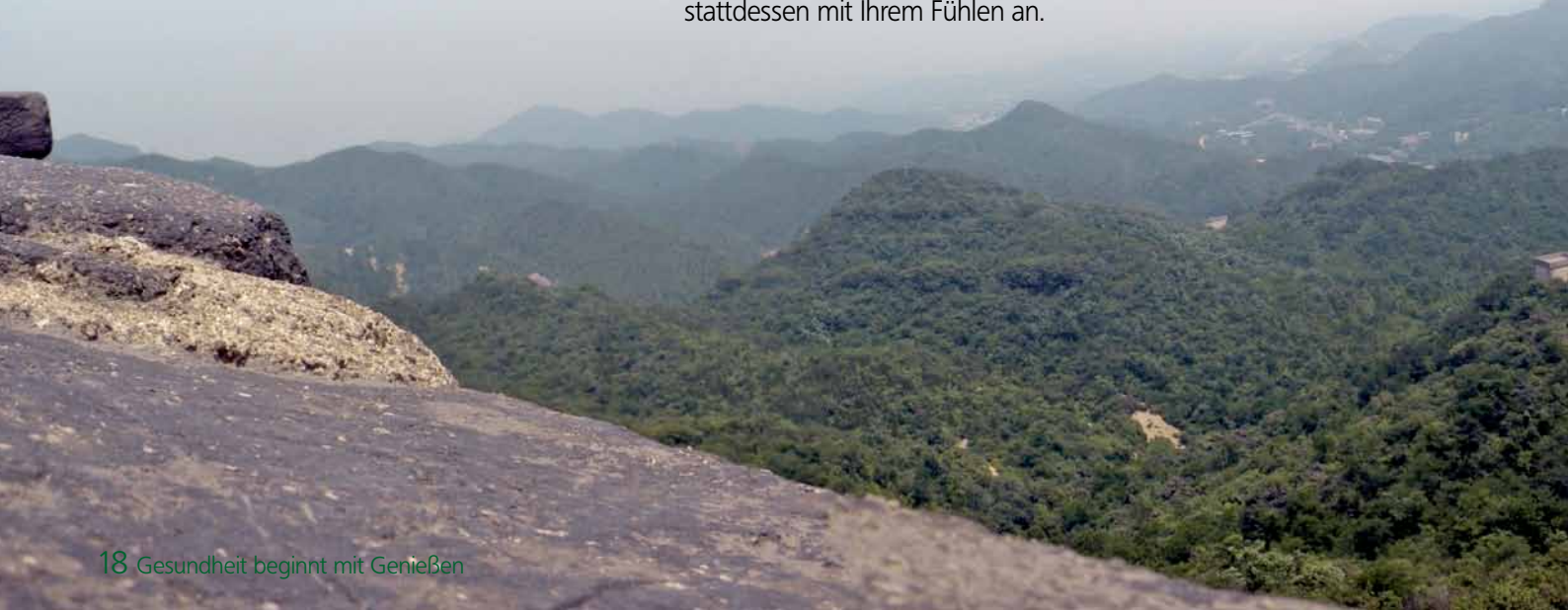
Warum dann kreisförmiges Denken, wenn sich unsere Denkgewohnheiten so dagegen wehren? Kreise scheinen nirgendwo anzufangen und ebenso wenig zu enden. ‚Im Kreis zu denken‘ macht alles viel komplexer. Alle Gesichtspunkte sind ständig in Bewegung, viele Möglichkeiten wirbeln in unserem Kopf herum und wir fragen uns, wie können wir uns bei dieser Vielfalt orientieren?

Wo finden wir unsere vertraute ‚Wenn-dann-Logik‘?

Jetzt brauchen wir eine neue Instanz. Wieder hilft uns die asiatische Denkweise weiter. Die Chinesen nennen diese geistige Instanz seit alters her „Shen“. Und die Übersetzung dieses Wortes ist absolut poetisch. Es geht hier um den ‚HerzVerstand‘. Er zieht seine Kraft nicht aus dem Gehirn, sondern ist in seinem eigenen elektromagnetischen Feld zu Hause – dem Feld des Herzens.

An dieser Stelle lade ich Sie ein zu einem Experiment. Lassen Sie sich doch mal drauf ein. Nehmen Sie mehrere tiefe Atemzüge und spüren in Ihren Herz-Raum hinein. Von hier aus können Sie ganz gelassen auf das Zwillingsspärchen Yin und Yang schauen. Beide befinden sich auf einer Kreisbahn - auf einem geschlossenen Kreis. Damit nicht genug: Die beiden bewegen sich auch noch. Vielleicht stellen Sie sich vor, wie zwei Planeten, die einander gegenüber stehen, miteinander fangen spielen. Und was gerade noch Yang war ist im nächsten Moment Yin. Und was gerade noch nach Sommer schmeckte, da weht Ihnen schon der Geruch von Herbst entgegen.

Sie sagen, dass ist Ihnen zu verwirrend? Ihr Kopf kommt nicht mehr mit? Ja, das stimmt wohl, denn unser gewohntes Denken braucht Statik, um den Dingen eine Bedeutung und ein Urteil zu geben. Folgen Sie jedoch der Bewegung, wird Ihr ‚Shen‘ aktiv. Die Bedeutungen verblassen, folgen Sie den Bewegungen einfach so, als würden Sie dem Strömen eines Flusses zusehen. Sind Sie so weit? Können Sie sich in diesem Prozess des Strömens wahrnehmen? Wenn ja, dann ist Ihr HerzVerstand aktiv. Jetzt spüren Sie Zustimmung und Gelassenheit. Begrifflichkeiten treten in den Hintergrund, und sie freunden sich stattdessen mit Ihrem Fühlen an.



Die 5 Wandlungsphasen im Lebenskreislauf

Bei den alten Chinesen stellt dieses Experiment jedoch das Leben selbst dar. In Ihrer Philosophie ist jeder Mensch auf dieser Kreisbahn unterwegs. In diesem Lebenskreislauf, den die Chinesen auch die 5 Wandlungsphasen nennen, sind wir zu Hause; und in dem wir mit dem Leben mit fließen wandeln wir uns.

Wir steigen in der Kindheit ein. Hier sind wir geprägt durch die Neugierde und Offenheit der sogenannten **Holz Energie**. Wir spüren viel Potenzial, viele Möglichkeiten und die unbändige Lust, uns auszubreiten und alles in Besitz zu nehmen. Entscheidungen fallen - manches gefällt uns gut auf unserer Kreisbahn, manches gefällt uns weniger. Wir entdecken unsere Talente und einiges wird uns zur Last. Mit nicht zu bremsendem Wachstum entwickeln wir uns in einer bestimmten Weise. Flexibel wie ein Baum passen wir uns ganz unserer individuellen Umgebung an.

Werden wir nicht zu sehr beschnitten, spüren wir die lodernde **Energie des Feuers**. Wir ergreifen einen Beruf, gründen eine Familie, verwirklichen unsere Ideen und powern, was das Zeug hält. Die Welt liegt uns zu Füßen, und wir werden uns dessen erst bewusst, wenn der Zustand vergeht.

In der nächsten Wandlungsphase genießen wir die Früchte, die dieser Lebensabschnitt für uns bereit hält. Es sind die Früchte unserer Arbeit, der Lohn unseres Schaffens. Wir sind in der **Wandlungsphase Erde** angekommen, in der Mitte. Wir beginnen zu reflektieren, und nicht selten stürzt uns dieses Nachgrübeln in eine Sinnkrise. Es geht vorüber, denken wir bei uns. Unser Körper wird runder, unbeweglicher, Krankheiten hinterlassen Spuren: Chronische Zipperlein erinnern uns daran, dass wir den Höhepunkt überschritten haben. Über uns steht die milde Sonne des Spätsommers. Wir bekommen das erste graue Haar.

Unerbittlich geht die Bewegung weiter. Das Herz könnte uns jetzt schwer werden. Wir häufen Besitztümer an, und die **Zeit des Metalls** bricht an. Jetzt könnten wir zu denen gehören, die aus ihrem reichen Erfahrungsschatz schöpfen. Wenn wir jetzt keine moralischen Grundsätze gebildet haben, uns politisch und gesellschaftlich engagieren, kann es leicht passieren, dass wir zu trauern beginnen. Wir sammeln schöne Gegenstände, spielen Golf und fahren Mercedes. Wir zergliedern die Zeit und walzen jeden Moment wie einen Kuchenteig aus. Und wir zerkauen unsere Speisen, als gälte es, der Nahrung so viel Essenz wie nur möglich zu entziehen. Wir wissen: Die Zeit wird knapp – zumindest auf dieser Kreisbahn.

Auf unserem Lebenskreis vollenden wir nun die Umlaufbahn. Wir gelangen in die **Phase des Wassers**. Oftmals suchen wir die Einsamkeit, ziehen uns zurück, freiwillig oder unfreiwillig und gelangen mit ein bisschen Glück zu Weisheit.

Es ist eine Weisheit, die unserem Herzen entspringt. Sie sagt uns, dass wir nun in einen neuen Umlauf gehen werden. Es scheint unsere letzte Runde zu sein. Das Haar erhält einen lichten Kranz. Wir werden leicht und leichter, wir machen uns bereit zum Fliegen. Wohin, wissen wir nicht. Wir ahnen es nur. Zur Seite steht uns eine tiefe innere Sicherheit, vergleichbar mit dem Vertrauen des Säuglings vor dem ersten Atemzug in dieser Welt. Wir fühlen uns wie im Mutterleib, kurz vor der Geburt. Und da spüren wir: Das ist nicht das Ende. Wir sind wieder am Anfang, bereit zum Absprung.

Sind wir nun jung oder alt? Oder sind wir vielmehr beides, jung **und** alt und vielleicht noch etwas ganz anderes? Es spielt keine Rolle mehr.



Ricarda und Wolfram Geisler
Bayreuth, September 2011
www.tao-touch.de

Foto unten: Ktausz



Paqo

„Die Kraft des Ich im Jetzt“

Peruanische Hochanden: ich stehe inmitten dieser Berge, deren schroffe Form mit jedem Blick betont, dass ich mich hier in der Wildnis befinde. Zugleich weist diese eigentümlich abgerundete Form der Berge, die fast feminin wirkt, auf das Alter dieser Berge hin; alt, wild, weiblich – Pachamama eben, Mutter Erde.

Der Berg vor mir scheint auf mich herabzuschauen. Es gibt hier Pumas, scheint sein Blick zu sagen, und Kondore. Es gibt hier Schluchten. Mein Blick weitet sich, umfasst weitere Berge, erahnt Täler. Diese Weite des Landes lässt keinen Zweifel: hier kann man allen ernstes verloren gehen. Dies ist kein Spiel, dies ist das Leben. Und mir wird klar: dies ist in der Tat das wahre Leben, und kein Zeitvertreib. Ein peruanisches Sprichwort sagt: Was liegt hinter diesem Berg? Noch ein Berg. So ist das Leben, so sind die Anden hier in Peru.

Ich bin nicht allein hier, zum Glück. Porfirio ist bei mir, mein Compadre. Ebenso Francesco und Nicolas. Sie gehören zum Stamm der Q'eros, einem Stamm, der sich in den Weiten der Berge 500 Jahre lang vor den Spaniern verborgen gehalten hat und nur inkognito in die Täler ging, um den Kontakt zu halten zu den anderen so genannten Indios. Es galt, den Kontakt zur eigenen Kultur zu erhalten, die Verbindung mit Himmel und Erde.

Es ist eine Weile her, seit wir die letzte Straße verlassen haben. Seitdem geht es Berg hoch, Berg runter. Ich sitze inzwischen auf einem Pferd. Es ist mir unmöglich, hier in 5000 Metern Höhe genug Luft in meine Lungen zu bekommen, um mit meinen drei Begleitern mithalten zu können. Vor kurzem ging ein kurzer, aber heftiger Schneeregenschauer auf uns nieder. Meine Kleidung ist feucht, mir ist kalt. Wir setzen unverdrossen unseren Weg fort: noch ein Tal. Man kann die Täler gut voneinander unterscheiden; jedes Tal ist ganz anders als das davor; auch wie das Leben.

Während wir einen Pfad entlanggehen, der keinen Meter breit ist, schaue ich nach links den Abhang hinunter. Ich hoffe, dass mein Pferd genauso gerne lebt wie ich. Und während mein Blick über das Tal unter uns schweift, schweifen meine Gedanken ab. Zurück geht meine Aufmerksamkeit, in die Vergangenheit. Ich denke an die Geschichte, die mir Alberto Villoldo mal erzählt hat. Es ist schon merkwürdig. Ich bin Alberto nur einmal begegnet. Wir hatten zwar zum Teil die gleichen Lehrer, aber nun ja, es war nicht zur gleichen Zeit.

Ein alter Paqo sprach einmal mit einem jungen Mann. Dieser junge Mann war sehr stolz auf seine Errungenschaften. Er hatte es geschafft, ein Haus am Ufer des Flusses zu bauen. Außerdem formte er das Ufergelände um, schuf Ackerflächen, eine Anlegestelle für Boote und vieles mehr. Neben seiner Arbeit für sich und seine Familie war



er ein Schüler des alten Mannes, um in der Kunst des Webens von Energien bewandert zu werden, um ein Paqo zu werden. Auch diese Fertigkeiten hatte er zum Einsatz gebracht, um seine Ziele rund ums Haus zu erreichen. Nun war er im Gespräch mit seinem Lehrer, um ihm davon zu berichten.

„Sieh“ sprach der junge Mann, „wie weit ich als Paqo schon gekommen bin. Der Fluss des Samiy und Saiwa haben mich unterstützt und ich habe meine Ziele erreicht. Findest Du nicht auch, dass ich schon weit gekommen bin?“ fragte er den alten Mann. „Jaja“ antwortete dieser, „nur was heißt ‚weit‘?“ „Du hast durch harte Arbeit und durch klugen Einsatz Deiner Fähigkeiten als Paqo all dies geschaffen. Das ist gut. Du hast Dein Haus am Fluss, Dein Land und Dein Boot. Das ist gut.“ Bestätigte der alte Paqo. „Schau, ich bin ganz ehrlich zu Dir: ich weiß selbst auch nicht, was ‚weit‘ bedeutet. Aber während Du Dich mühest, am Ufer des Flusses zu erreichen, was Du Dir als Ziel gesetzt hast, gehe ich stromaufwärts auf die Quelle zu, tauche meine Hand ins Wasser und lenke den Fluss um, so dass er woanders lang fließt und sich die Ufer, die Du so gut kennst, gänzlich verändern. Wer weiß schon, was weit ist!“

Paqos, das sind Mystiker, Heiler und Magier einer Tradition, die über 5000 Jahre nachweisbar ist. Selbst in Caral, der ältesten Stadt in ganz Amerika, hat man Überreste von Symbolen und Gegenständen gefunden, die auch heute noch in einigen Traditionen der Paqos Verwendung finden. Ihre Linien sind ungebrochen. Vor 5000 Jahren, als Caral als Stadtstaat seine Hochphase hatte, war die Tradition, wie



es scheint, schon ausgeprägt. Man findet ihre Spuren wie fletchas (magische Pfeile), Quipus (Knotenschnüre, eine alte Schriftform) und verschiedene typische Symbole immer wieder in den Kulturen, die im Laufe der Jahrtausende in den Andenregionen auftauchen, darunter Moche, Urcos und natürlich Inka. Man findet diese lebendige Tradition nicht nur in Peru, sondern auch in Ecuador, in Chile, in Bolivien und in Teilen des großen Dschungels, darunter Regionen in Argentinien und natürlich Brasilien.

Als wir im Dorf der Q'ero ankommen, bin ich durchnässt. Die mit einbrechender Dunkelheit extrem werdende Kälte kühlt mich aus. Während sich Porfirio, mein Compadre, mit Nicolas darum kümmert, dass die Pferde abgesattelt werden und alle gut untergebracht werden, beginnt Franzesco damit, ein Feuer anzuzünden. Ich schaue ihm dabei zu und zittere in Schüben, unkontrolliert.

In die aufkommenden Flammen starrend geht mir eine Übung durch den Sinn, über die ich mal gelesen hatte. Sie nennt sich „Goldener Ofen“ und stammt aus Tibet. Dieses hochspirituelle Volk lebt dort ja unter recht ähnlichen Bedingungen wie die Menschen hier: sehr hoch und sehr kalt. Was mir sehr gefällt an beiden Traditionen ist, dass Spiritualität mit einem ausgesprochen Sinn für Praktisches verbunden ist. Lernt man bei den Paqos die Divination, also das Lesen aus den Cocablättern, wird diese Lehre beendet durch eine Prüfung. Wenn dann mal ein Llama abhanden kommt, hat der zu prüfende herauszubekommen, wo sich dieses Llama befindet und was ihm zugestoßen ist. Hat er seine Lesung beendet, gehen ein paar nachschauen, ob es stimmt. Ist das der Fall, dann hat der Prüfling bestanden.

Wer unter solchen Bedingungen lebt wie die Q'eros in den Anden und die Tibeter im Himalaya, der hat keine Zeit, sich mit etwas zu beschäftigen, dass ihm nicht spürbar hilft. Vielleicht sind diese Traditionen deshalb so hoch entwickelt in ihrer Spiritualität, weil sie sich immer wieder dem Praxistest aussetzen mussten, weil sie einen spürbaren Beitrag zum Überleben leisten mussten, um bestehen zu bleiben. Der ‚Goldene Ofen‘, so hatte ich gelesen, ist eine Prüfung der energetischen Kraft, die an Ernsthaftigkeit nichts zu wünschen übrig lässt. Der Prüfling geht in ein nasses Tuch gehüllt in die Kälte der Nacht hinaus und ‚fährt‘ seine Energie so hoch, dass durch die entstehende Hitze das Tuch trocknet und er eben nicht erfriert.

Nun, auch wenn es nicht so geplant war, so erfülle ich doch alle Voraussetzungen, um diesen Test nun abzulegen. Ich lasse meine Aufmerksamkeit auf meinen Atem gleiten und von da zum Zentrum meiner Energie: je nach Kultur nennt man es Hara, unteres Dan T'ien oder Cosqo und diesen Ball lasse ich nun immer größer werden, bis er über meinen Körper hinaus ausstrahlt. Es funktioniert. Das Gefühl von Kälte weicht, die Zitteranfälle lassen nach und hören auf. Faszinierend.

Wie sagte der alte Paqo noch in der Geschichte? So weit oben zur

Quelle hin wie möglich in den Strom des Flusses, der Energie, des Lebens, der Welt eingreifen und so den Verlauf des Flusses und seine Ufer verändern; also die Realität. Ist das damit gemeint? So wie die Nagual, die Mystiker, Heiler und Magier Mittelamerikas von der manifesten Realität als ‚Tonal‘ sprechen, eine Insel, die vom ‚Nagual‘, dem Meer der Mystik umspült und so verändert wird?

Da fällt mir eine andere Geschichte ein. Diese wurde mir erzählt von dem Lehrer, von dem ich wohl am meisten gelernt habe: Don Americo Yabar Zeballos. Er und Don Juan Nunez del Prado sind die beiden, die als erste Nichtindianer von den Paqos der Q'ero in die Tradition eingeführt wurden. Ich habe das Glück, beide zu Lehrern zu haben.

Americo erzählte mir einmal eine Geschichte, als er mit einigen Q'eros durch die Anden wanderte. Es hatte wohl Unstimmigkeiten gegeben, die Stimmung war getrübt. Passend dazu trübte sich das Wetter ein. Es begann zu nieseln, dann wurde Schnee daraus. Americo fiel das Verhalten einer Indianerin auf, die entrüstet schien. Das fand er als Reaktion sonderbar. Schließlich drehte sie sich um zu ihren Mann und zischte ihn an, „Hör sofort damit auf!“ „Ein bisschen noch!“, war sein Antwort.

Als wir in den ersten Regen kamen, hatte ich noch gedacht, wir haben Pech mit dem Wetter. Nun aber denke ich, dass es ein Glück ist, diese Prüfung machen zu dürfen. Es ist gut, sich dem Praxistest zu stellen. Ich gehe diesen Weg ja nicht, um mir selbst und anderen schöne Geschichten erzählen zu können. Es muss nicht unterhaltsam sein. Aber es muss real sein, wirksam sein, eine überprüfbare Veränderung bewirken.

Wie geschieht das eigentlich? Vom ‚Goldenen Ofen‘ hatte ich nur gelesen. Die körperlichen, mentalen und geistigen Wahrnehmungen im Umgang mit ‚Energie‘ sind mir vertraut. Ich habe nicht gezweifelt, ob ich das kann. Ich habe mir auch nicht durch ‚Positive Affirmationen‘ einzureden versucht, dass ich das kann. Ich habe einfach das getan, was ich ‚meine Energie fließen lassen‘ nenne und die Freude genossen, dies zu spüren.



Die Wärme gespürt und mich gefreut. Es ist meine subjektive Wahrheit! Es ist kein Glaubenskonzept, keine Religion. Sondern ich erfahre es ganz real: es wird mir warm!

Positives Denken ist
nur Pfeifen im dunklen Wald;
Inbrünstiges Glauben ist
nur Pfeifen im dunklen Wald;
Das Einhalten von bestimmten Ritualen ist
nur Pfeifen im dunklen Wald.

Welches Gefühl stellt sich denn ein, wenn man weiß, dass ein wunderbares Ereignis auf einen zu kommt: wenn man weiß, dass man eine wichtige Prüfung bestanden hat und tags drauf die begehrte Urkunde bekommen wird; wenn man weiß, dass man morgen etwas erhalten wird, was man sich schon lange wünscht; dass ein geliebter Mensch wiederkommen wird. Es ist Vorfreude – einfach Freude, Gewissheit.

Gewissheit ist die große Schwester des Glaubens. Der kleine Bruder Glauben hat die Ungewissheit im Gepäck. Dadurch die Inbrunst. Es ist eben die Inbrunst, die das Pfeifen im dunklen Wald ist. Die Inbrunst soll die Ungewissheit bannen. Die Inbrunst hat Angst vor der Ungewissheit. Deshalb behaupten so viele Inbrünstige, dass ihre subjektive Wahrheit eine objektive sei; ihr individuelles Erleben allgemeingültig. Das Andersglaubende Ungläubige sein, Unerwachte. Deshalb reden Inbrünstige so viel über ihren Glauben, wollen überzeugen, missionieren.



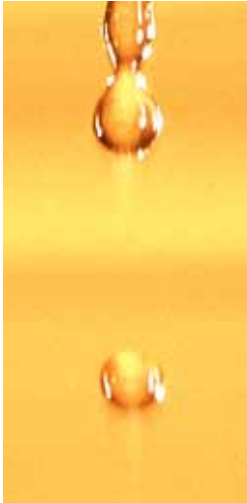
Die Gewissheit geht strahlend zum Strand. Die große Schwester der Vorfreude durch Gewissheit wiederum ist die Liebe. Munay heißt das auf Quechua. Darin ist die Freude des Werdens, die Freude des Tuns. Darin ist die Hingabe eines tibetischen Mönches an sein Sandmandala oder die eines Paqos an ein Haiwa Riski. Darin ist das Gefühl des Einsseins mit all dem. Hier hinein, mitten in die Gewissheit, Freude, Liebe, also mitten hinein ins Munay findet man nicht so ohne weiteres. Eine wichtige Errungenschaft als Voraussetzung ist die innere Klarheit, die Fähigkeit, den Fokus zu setzen. Auch dies hat mir Americo in einer Geschichte verdeutlicht.

Americo war nach langen Jahren der Ausbildung auf dem Weg zu einem Lehrer ganz besonderer Art. Er hatte viel von ihm gehört und sich deshalb auf die Suche begeben. Zu Pferd ritt er in die Region, von der es hieß, hier würde dieser Meister leben. Schließlich sah er ihn im Hang einer Bergflanke sitzen. Neben ihm schien noch ein weiterer zu sitzen. Vorsichtig ritt Americo näher. Schließlich erkannte er, dass der andere, der neben dem ehrwürdigen Alten saß, kein Mensch, sondern ein Kondor war. Sie saßen nur wenige Meter auseinander, dieser Alte und der Kondor. Vor Ehrfurcht stieg Americo ab, band sein Pferd an und ging mit äußerster Vorsicht langsam näher, sehr darauf bedacht, kein Geräusch zu machen. Er war noch ein gutes Stück entfernt, als der Kondor seine Flügel ausbreitete zu diesen majestätischen 3 Metern und davonflog. Langsam ging er weiter. Der alte Lehrer rührte sich nicht. Schließlich rief Americo aus mehreren Metern Entfernung einen Gruß. Der Alte antwortete: „Du hast meinen Lehrer verjagt mit Deinem Lärm!“, „Aber ich habe doch überhaupt keinen Laut gemacht. Nicht ein Steinchen hat sich gelöst.“ „Das meine ich nicht. Ich meine den Lärm in Deinem Kopf!“

Paqo ist eine uralte, lebendige Tradition. Mann kann ihr begegnen. Man darf sie verändern. Sie ist keine Religion. Porfirio ist der Vater meiner Patentochter, das bedeutet Conpadre. Nächstes Jahr werde ich ihn vielleicht wieder sehen, wenn ich wieder dort bin. Und vielleicht werden mich Interessierte begleiten. Auch Americo werde ich nächstes Jahr wieder sehen. Vielleicht in Cusco, bestimmt aber in Deutschland, denn er wird uns nächstes Jahr besuchen. Weiterhin gibt es immer mal wieder Wochenendworkshops zu diesen Themen.

Wer Interesse hat schreibt mir unter
kontakt@michael-schippel.de





Die Lebendige Aromakunde stellt sich vor...

Die Tagung in Bad Meinberg bot mir die Gelegenheit, ein wenig ausführlicher über die Besonderheiten der ‚lebendigen Aromakunde‘ zu sprechen. Dankbar sah ich in 14 interessierte Gesichter, die trotz bärenstarker Parallel-Veranstaltung (der Schamane Temimou Ayouwa) zu mir kamen.



Zur Begrüßung gab es eine frisch-duftende Essenz auf den Handrücken, nur 1 Tröpfchen, und dies war mehr als genug.

Im nu erstrahlte der Raum in neuem Duft-Glanze und so ganz nebenbei war mir auch die Aufmerksamkeit der bereits durch vorige Veranstaltungen leicht ermüdeten Teilnehmer sicher. In solchen Momenten nehme ich gerne die Essenz der Zitronenschale. Sie sorgt SOFORT für einen klaren Kopf, für erhöhte Konzentrationsfähigkeit, sie macht sozusagen Platz für Neues.

Gerne beschreibe ich an dieser Stelle die Grundzüge der Arbeit eines ‚Aromakundigen‘. Die Natur kennt keine ‚gegens‘, sie kennt nur ein ‚für‘ etwas sein. So lehren wir z.B. nicht, dass ‚Lavendel GEGEN Stress‘ zu nehmen wäre. In der ‚lebendigen Aromakunde‘ sorgt der Lavendel u.a. für den rechten Rhythmus eines Menschen. Wenn der Mensch SEINEN rechten Rhythmus im Stande ist zu leben, so verfügt er über innewohnende Kraftquellen, die ihn –lavendelgleich– immer wieder aufladen. Er befindet sich somit in SEINEM rechten Rhythmus was ihn in druckvollen bzw. unangenehmen Situationen nicht ‚gestresst‘ reagieren lässt. Kann ein Mensch jedoch –aus familiären/beruflichen Gründen– SEINEN eigenen Rhythmus dauerhaft nicht leben, wird er in der Lebendigen Aromakunde-Arbeit ein Thema mit dem Lavendel wieder erkennen und diese Thematik nicht sofort als seine eigene annehmen können. Dies ist der Moment, wo wir in der ‚lebendigen Aromakunde‘ sagen könnten: ‚Herzlichen Glückwunsch, Du hast Deinen Duft gefunden!‘. Natürlich gibt es kein ‚Muss‘ in der Aromakunde. Es handelt sich immer um ein Angebot an einen Menschen, den wir mit der Methode der ‚lebendigen Aromakunde‘ begleiten in Form von Gesprächen, Aufstellungen, Massagen oder ähnlichem. Wenn ein Klient keine Zeit bzw. keinen Raum hat mit dem gewählten ÄÖ zu arbeiten, kann das auch bedeuten zu einem späteren Zeitpunkt zu beginnen oder in kleineren Schritten, ähnlich dem Zwiebel-Schälen vor zu gehen.

Die Aromatherapie ist ein weiteres Arbeitsfeld mit den ÄÖ. Es schaut was beim Menschen gerade an Symptomen (körperlich-geistig-seelisch) sich zeigt und gibt dann einen entsprechenden Duft in Form von Massage, Verdampfen, etc.

An dieser Stelle möchte ich ausdrücklich betonen: Diese beiden Methoden haben jede ihre Berechtigung, sind voneinander völlig verschieden und können sich im Idealfall bestens ergänzen. Für die gesundheitspraktische Arbeit halten wir die zuerst genannte Aromabegleitung für geeigneter.

Mit den Teilnehmern habe ich dann noch ein kleines Duft-Spiel durchgeführt. So sollten zwei völlig verschiedene Düfte wahrgenommen werden.

Die Frage war: ‚Wo in Deinem Körper spürst Du den Duft?, Welche Bilder entstehen beim riechen des Dufts?‘ und ‚Aus welchem Teil der Pflanze könnte dieser Duft destilliert/gepresst sein?‘.

Es ging um Palmarosa und die Atlas-Zeder. Die Palmarosa schenkt uns etwas Unerwartetes. Dieses Geschenk kommt in der Regel von außen auf uns zu und führt zu unvermittelter Freude. Sie lebt das Prinzip der Gebenden, die ihre Kraft aus dem Miteinander im Geben und Nehmen schöpft. Dabei ist die Palmarosa die Gebende.

Eine nicht enden wollende Gabe, die wir im –idealen– mütterlichen Prinzip wieder finden. – Wenn so ein Mensch einmal ‚leer‘ läuft, wäre ihm mit dieser gleichen –Gebenden– Kraft geholfen.

Die Zeder ist ein eher vom männlichen Prinzip geprägtes Wesen. Sie steht für den ‚Alten‘, den ‚Weisen‘ in uns. Sie schenkt uns den dauerhaften Halt, den wir in manch Krisenzeit dringend benötigen. Die Zeder scheint zu flüstern: ‚...lehn Dich ruhig an mich, ich spüre Dich kaum, Du störst mich nicht, ich gebe Dir an Kraft was Du zum Leben JETZT brauchst!‘

Herrlich sich solcher Pflanzenwesen anvertrauen zu dürfen.

Den Vortrag rundete eine gegenseitige Handmassage ab. Die jeweils Massage-Gebenden hatten die Wahl zwischen beiden vorgestellten Düften. Die Basis war ein Aprikosenkernöl in edelster Rohkost-Qualität (bei 37° gepresst). Palmarosa und Zeder wurden in etwa zu gleichen Teilen von den Teilnehmern gewählt, so dass der Raum pünktlich mit einer feinen Duft-Melange versehen, dem nächsten Redner überlassen wurde.

© Katja Heinen



Katja Anna Heinen
HP Psychotherapie
Gesundheitspraktikerin^{BfG}
im Fachbereich Aromakunde
Inhaberin der Firma ‚Senti !‘
www.senti-berlin.de

Workshop:

Die Handeinreibung mit Ätherischen Ölen als spirituelle Erfahrung in der (Kranken-) Pflege

Mein Anliegen war es, Themen wie Spiritualität, Ätherische Öle und Lebendige Aromakunde, Arbeitsmethoden und Profession miteinander zu verknüpfen, um eine eigene Grundhaltung im Umgang mit Menschen und ätherischen Ölen transparent zu machen.

Gerade in einem Bereich wie der Pflege (professionell wie ehrenamtlich) kann man mit einem Tropfen eines Ätherischen Öls in Basisöl verdünnt, und einer einfachen Methode wie z.B. einer kurzen Handeinreibung sehr schnell intensive, vertrauensvolle Beziehungen aufbauen und den Patienten oder Bewohner in einer besonderen Lebenssituation begleiten. Dabei geht es nicht um ein weiteres Therapieangebot, sondern um Begleitung ohne den Anspruch von Führung oder Kontrolle. Der Empfangende erhält durch das Ätherische Öl möglicherweise Impulse, um seinen eigenen Weg zur Lösungsfindung zu erfahren, so der ganzheitliche Grundgedanke der Lebendigen Aromakunde.

Im Begriff Spiritualität begegnen wir vielen weiteren Verbindungswörtern wie z.B. „Vertrauen“. Die Ätherischen Öle des Vetivers und des Kardamoms wurden gemeinsam „erschnuppert“. In der Vetiver-Gruppe entstanden Assoziationen wie intensiver Geruch von Herbstlaub und Erde, Farbstimmungen im bräunlichen Bereich, Wärmegefühl im Beckenbereich. Die Kardamom-Gruppe fremdelte etwas mit dem Geruch, es war Unsicherheit zu spüren, weil man den Duft „nicht vorher zuordnen“ konnte, bzw. keine Vorab-Informationen erhalten hatte, aber man konnte gut durchatmen.... Beide Gruppen waren somit sofort in den jeweiligen Duftthematiken angekommen: in der Lebendigen Aromakunde hat Vetiver sehr viel mit dem Thema „Vertrauen in Mutter Natur, Ur-Vertrauen“ zu tun, Kardamom eher mit dem Thema „Vertrauen und Gewißheit“, das wir alle Gast sind auf dieser Welt und angenommen werden, so wie wir sind.

Die Technik der Handeinreibung ist hierbei nicht von Bedeutung, es geht eher um eine intuitive Berührung, es wurde kurz demonstriert. Zu einem Austausch von Einreibungen innerhalb der Gruppen reichte die Zeit nicht mehr, es entwickelte sich vorher noch ein intensives Fragen- und Assoziationsgespräch. So schnell können 90 Minuten vergehen!

Andrea Chuks, Berlin

Website: www.aromakunde-netzwerk.de

e-mail: info@aromakunde-netzwerk.de

a.chuks@gmx.de



Fotos: Vetiver-Bündel © 2005 David Monniaux, Kardamom: Rainer Zenz, Kongress: Sonja Tiemeyer

Berühre mich, bitte!

Wäre ich Dein Baby, berühre mich, bitte. Ich brauche Deine Berührung in einer Art, wie Du es Dir nicht vorstellen kannst. Nicht bloß waschen, Windeln wechseln und füttern, sondern drücke mich ganz nah an Dich, küsse mein Gesicht und streichle meinen Körper. Deine beruhigende, sanfte Berührung bedeutet Sicherheit und Liebe.

Wäre ich Dein Kind, berühre mich, bitte. Auch wenn ich mich Dir widersetze, Dich sogar wegstoße, halte ein und finde Wege um meine Bedürfnisse zu erfüllen. Deine Umarmung vor dem Schlafengehen hilft mir, meine Träume zu versüßen. Deine Umarmung am Tage sagt mir, was Du wirklich fühlst.

Wäre ich Dein Teenager, berühre mich, bitte. Denke nur nicht, weil ich beinahe erwachsen bin, brauche ich nicht mehr zu wissen, dass Du Dich immer noch um mich sorgst. Ich brauche Deine liebenden Arme, ich brauche eine zärtliche Stimme. Wenn der Weg steinig und holprig wird, erwacht das Kind in mir.

Wäre ich Dein Freund, berühre mich, bitte. Deine wärmende Umarmung zeigt mir Deine Sorge um mich. Wenn ich niedergeschlagen bin, gib mir Deine heilende Berührung die Sicherheit geliebt und nicht allein zu sein. Deine – ist vielleicht die einzige tröstende Berührung, die ich bekomme.

Wäre ich Dein Lebenspartner, berühre mich, bitte. Du magst vielleicht denken, Deine Leidenschaft reiche aus, aber nur Deine Arme halten meine Ängste im Zaum. Ich brauche Deine zärtliche Berührung als Erinnerung, wegen meines Daseins geliebt zu werden.

Wäre ich Dein erwachsenes Kind, berühre mich, bitte. Jetzt habe ich vielleicht meine eigene Familie, die mich trägt. Aber wenn ich verletzt bin, brauche ich immer noch die Arme meiner Mama und meines Vaters. Wenn man selbst Mutter oder Vater ist, sieht man die Dinge anders. Ich schätze und bewundere Euch jetzt mehr.

Wäre ich Deine Mutter oder Dein Vater, die alt werden, berühre mich, bitte. Genauso wie ich berührt wurde als ich noch jünger war. Halte meine Hand, setze Dich zu mir, gib Kraft und Wärme meinem müden Körper mit Deiner Nähe. Obwohl meine Haut jetzt faltig und runzlig ist, sie liebt es immer noch, berührt zu werden.

Sei nicht ängstlich! Berühre mich einfach!

(Verfasser unbekannt)

Workshop:

Spiritualität erleben im Spiegel der Natur

Wir erleben die Pflanzenwelt der freien Natur als Räume und Oasen, in denen wir auftanken und aufatmen können. Von dieser konzentrierten Weisheit der Natur lernen wir immer wieder gerne, uns als Teil des Ganzen zu verstehen.

Unsere Konzentration beruht darauf – sich insbesondere auf die heimischen Pflanzen einzulassen, die in unserer unmittelbaren Umgebung wachsen - und

hat zum Ziel, Menschen im gesundheits-praktischen Sinne zu einem direkten, persönlichen Umgang mit den jeweiligen Pflanzen ihrer natürlichen Umwelt zu ermuntern und zu ermutigen.

Resümee zum Wokshop von Sabine:

Unser Seminarworkshop war gut besucht, die Teilnehmergruppe auf dem Kongress war sichtlich interessiert an einer konstruktiven Gruppen – bzw. Familienarbeit und motiviert hierfür aktiv mit der Natur in näheren Kontakt zu treten. Sowohl unsere Baummeditation, als auch die am Wege befindlichen Pflanzen haben hierbei eine besondere Aufmerksamkeit gefunden.

Mit dem Holunder Begrüßungs-Drink im Leib wärmte sich spürbar das ganze Erleben innerlich und äußerlich wohligh zu einer Gesamt-schau des Genießens und des Daseins überhaupt.

Aus meiner Sicht als Familienhelferin – konnte ich innerhalb kürzester Zeit diese Teilnehmergruppe, wie einen kleinen Familienverband erwachen sehen, in gegenseitiger Achtsamkeit und im Verbund mit der Natur.

Es zeigte sich bereits die erste Herbstfärbung, die uns in einem besonderen Maße zur Stille einlud. Duft und Spürbarkeit der Pflanzen brauchte keine Worte mehr.

Die natürlichen Jahresrhythmen annehmen, positiv nutzen und bewusst in den Alltag integrieren. In diesem Sinne erlebe ich eine Verbindung zwischen Beruf & Berufung.

Ich integriere die Idee der Spiritualität im Spiegel der Natur u.a. in meine Arbeit als Einzel(fall)Helferin bei Familienbegleitungen. Im Umgang mit besonders empfindsamen Personen, die oft wegen ihrer Sensibilität als Behinderte gelten - können deren geäußerten, sichtlichen Empfindungen uns und ihnen selbst Zugänge über die Pflanzenwelt auf eigene Weise erkennen und erschließen lassen.



Häufig sind Personen mit entsprechenden Diagnosen „austherapiert“ bzw. lehnen weitere „Krankheits-„ Behandlungen ab. Eine regelmäßige Unterstützung und Begleitung des Alltags im gesundheitspraktischen Sinne unter Einbeziehung der Natur, wird jedoch von den Betroffenen und deren Familien in vielen Fällen dankbar angenommen.

Auf Basis-Erfahrung der Begabtenförderung – d.h. als Projektpatin der Tobias Stiftung, habe ich meine Arbeit als Einzel-Begleitung in hilfesusuchenden Familien mit speziellen Balance-Angeboten zwischen Aktion / und Erholung spezialisiert. Hierbei haben wir hyperaktiven Kindern und Jugendlichen mehr als nur Schadensbegrenzungen bieten können. Es wurden sehr beeindruckende Förderkonzepte.

Sabine Bugschat



Ich bin auf dem Lande aufgewachsen, auf einem traditionellen Bauernhof, stets mit der Natur verbunden und dabei sehr bewusst - im Lauf der Jahreszeiten. Heute bin ich sehr dankbar, meinen Wohnort in einer kleinen Waldsiedlung im Norden von Berlin zu haben. Wald und Wiesen direkt vor dem Haus. Im Einklang mit der Natur und den Jahreszeiten zu leben, stellt das Herzstück meiner gesundheitspraktischen Arbeit dar. Als Gesundheitspraktikerin, leite ich hauptsächlich Naturwanderungen, Kräuterwanderungen und Kräuterkurse, Waldmeditationen und Jahreskreisfeste – wie z.B. das Kräuterweihfest an. Diese Seminar-Veranstaltungen vermitteln meine tiefe Verbundenheit zur Natur, insbesondere zu Wildkräutern, Bäumen und Pflanzenseelen. Den Menschen die Augen und das Herz zu öffnen für die Natur, das ist eine große Aufgabe, die mir sehr wichtig erscheint. Unser uraltes Wissen einfach und verständlich zu verbreiten und wieder aktuell in die Welt zu tragen, darin sehe ich meine Aufgabe. Es sind bedeutsame, erfüllende Erfahrungen für mich in den letzten Jahren geworden und immer wieder eine Herausforderung. Die Natur ist für mich ein Ort, der uns immer da empfängt, wo wir uns innerlich gerade befinden.

Resümee zum Workshop von Heidi

In unserem Workshop begrüßten wir die Teilnehmer mit einem Gläschen Holundersaft. Hierbei wird die Stärke des Holunders spürbar. Den Rhythmus der Jahreszeiten wahrnehmen, erkennen und darin bewusst zu leben – als Lebensmotto.

Die abschließende Baummeditation war für uns alle ein Erlebnis die wunderschönen Naturelemente, die unsere Seminargebäude umgaben, als eigene Wesenheiten wahrzunehmen. Somit nutzten wir den „Seminarraum Natur“, um von dem konzentrierten Wissen dieser Natur zu lernen und zu lehren.

Durch unseren Workshop erlebten die Teilnehmer die Möglichkeit, auf einfache Weise wieder in Kontakt mit der Natur zu kommen - zu lernen und zu lehren. Einen neuen Blickwinkel zu sich selbst zu bekommen und die Natur als Kraftoase zu erleben.

In diesem Sinne beginnt für mich Gesundheit mit Genießen.

Heidi Clemens

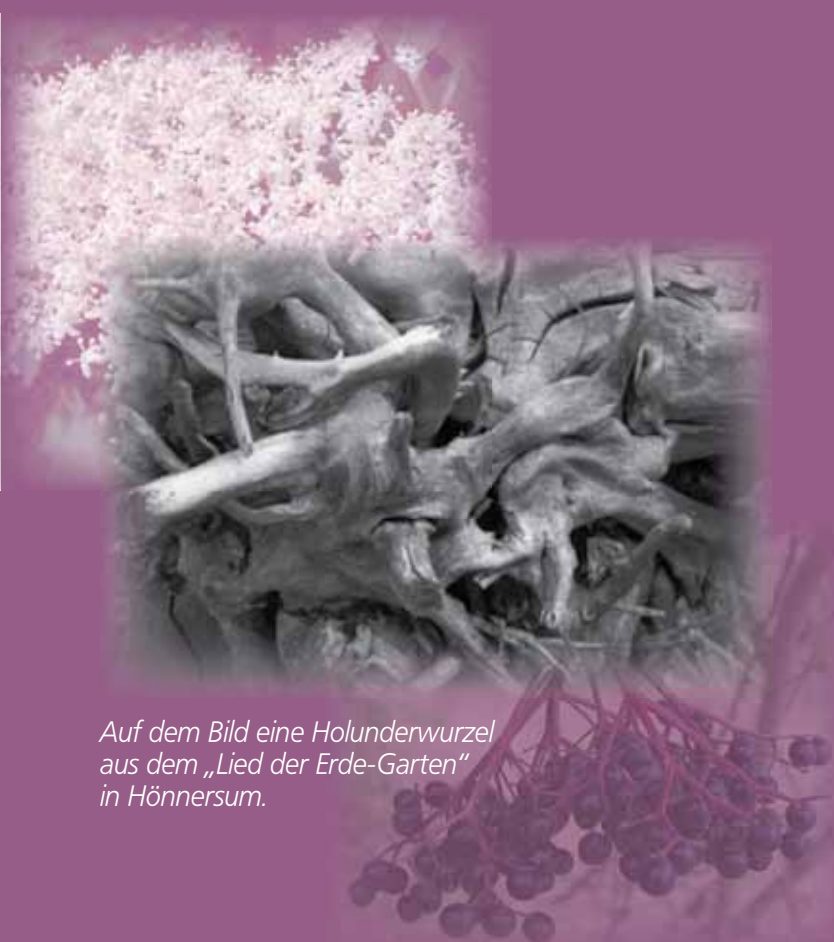


Der Schwarze Holunder

Wenn wir in alten Kräuterbüchern nachlesen, hat der Holunder diese besondere Wesenheit. Ein heiliger Strauch mit Schutz und Segen für die Gesundheit.

Dank seiner Kräfte aus Blüten, Blatt, Rinde und Frucht.

Der Holunder, der im Frühjahr seine Blüten nach oben richtet – sich der Sonne entgegen streckt und im Herbst die Früchte nach unten hängen lässt – zur Erde gesenkt, trägt die gesamte Kraft des Jahres in sich.



Auf dem Bild eine Holunderwurzel aus dem „Lied der Erde-Garten“ in Hönnersum.

Schließlich hatte Ztork doch noch einen Beweis für intelligentes Leben gefunden



Connection im Abo –
damit auch dieser Planet
eine Chance hat

Aktion 2011:
DGAM-Mitglieder können
den Abopreis frei bestimmen!
(Minimum: 20 Euro/Jahr)

Das Magazin fürs Wesentliche

connection *spirit*

10 Ausgaben im Jahr,
darunter zwei Doppelnummern

Connection AG · Hauptstraße 5
D-84494 Niedertaufkirchen

Fon: 08639-9834-14
www.connection.de

vertrieb@connection.de

Das Angebot für DGAM Mitglieder aus 2010 gilt auch in diesem Jahr!

Es bleibt dabei: DGAM Mitglieder können den Abopreis für 10 Ausgaben von Connection selbst bestimmen – ab 20,- Euro aufwärts.

Dieser Minimalpreis deckt einige Grundkosten, wie Wolf Schneider im Schreiben an DGAM Mitglieder 2010 erläuterte. Er schrieb weiter: Wie viel du drauf legst, entscheidest nun du. Wir akzeptieren jede Entscheidung ab 20,- Euro im Jahr (1.67 Euro (/ Monat), vorausgesetzt, du bist ein DGAM-Mitglied.

Wir glauben, dass unsere Leser sehr wohl imstande sind, ihren finanziellen Verhältnissen gemäß den Abopreis fair selbst zu bestimmen. Normalerweise kostet das *connection spirit* Abo 47,- Euro im Jahr. Einige von euch werden aufgrund ihrer **Wertschätzung** für die Zeitschrift dafür mehr bezahlen wollen, andere weniger. Wir akzeptieren beides.

Wir wollen mit diesem Angebot unserer so sehr vom Geld bestimmten Welt mal auf andere Weise begegnen: mit einer **Ökonomie des Vertrauens**. Ich habe diese Zeitschrift »Das Magazin fürs Wesentliche genannt«, weil ich meine, dass die Beschäftigung mit Liebe und Tod, Bewusstsein und Gesundheit, Sexualität und Umwelt »wesentlich« ist. Sie ist mein Beitrag dazu, auf der Erde und in unserer Gesellschaft Verhältnisse zu schaffen oder aufrecht zu erhalten, die ein menschenwürdiges Leben, Gesundheit, Glück und Liebe erlauben. Die DGAM mit ihrem Motto »Gesundheit beginnt mit Genießen« steht mir von daher sehr nahe. Auch deshalb möchte ich gerne diejenigen unter euch, die sich mit diesen wesentlichen Themen weiterhin beschäftigen wollen, als Leser unserer Zeitschrift behalten – und vertraue.

Die Abobestellung geht ganz einfach:
Deine Anschrift und ggf. emailadresse, und
ich möchte *connection spirit* beziehen und
entscheide mich für einen Jahresabopreis
von Euro
zusammen mit Deiner Mitgliedsnummer
- falls zur Hand -
per Telefon: 08639 9834-14 (Irmgard Hauer)

Oder per Post an:
Hauptstr. 5, D-84494 Niedertaufkirchen

Oder per
E-Mail an: vertrieb@connection.de

Mit herzlichem Gruß
Wolf Schneider
Hrsg. von *connection spirit*

Worte, die Gesundheit fördern

Beispiele Aus der Werbe- und Gesprächsberatung

Die folgenden Beispiele stammen aus der Beratung für gesundheitspraktische Gesprächsführung und Werbung. Im BfG Mitgliederforum können PraktikerInnen weitere Beispiele finden oder auch Fragen und Beispiele diskutieren.

Implizite Bedeutungen - Wirkung durch unbewusst Mitgesagtes

Oder: der Sender macht Angebote –
die Auswahl trifft der Empfänger

Der Sender einer Botschaft sendet immer mehrere Botschaften. Einige davon sind ihm bewusst, das sind die ‚gemeinten‘ Botschaften, andere, ereignen sich unbewusst.

Die Bedeutung der Botschaft macht der Empfänger anhand des angebotenen Sprachmaterials, das der Sender produziert.

Als ‚Sender‘ können wir aufgrund unserer Erfahrungen ein wenig spekulieren, welche Bedeutung ein Satz bekommt, aber sicher ist das nicht. Viel Streit und viel Misserfolg und Bitterkeit entstehen dadurch, dass man bei Missverständnissen darum streitet, was die eigentliche Bedeutung eines Satzes sei. Dieser Streit ist im Prinzip ein Machtkampf. Die Alternative ist, zu akzeptieren, dass Worte und Sätze unterschiedliche Bedeutungen haben können. Bedeutung ist keine Frage der Logik, sondern der Gefühle. Bedeutend ist das, was an Gefühlen angeregt wird.

Als Beispiele wähle ich einige Formulierungen, die eine Nähe zum Praxisfeld der Spiritualität haben.

Wieder in die Mitte kommen – wird gerne als Werbespruch genommen. Gemeint ist vielleicht einfach eine Einladung, sich mehr auf sich selbst zu besinnen, mehr Achtsamkeit und das Ziel, ruhiger und ausgeglichener zu werden. Die Aussage hat aber mögliche bedeutungsvolle Implikationen: Zunächst, dass es eine Mitte gibt und dass ein in der Mitte sein, besser ist, als nicht in der Mitte zu sein. In unserer Kultur ist ‚Mitte‘ zwar oft positiv besetzt, sie wird mit Zentrum verbunden und damit mit Macht. Aber es gibt nicht wenige Menschen, die einerseits wie alle anderen auch ‚die Mitte‘ suchen– wo aber gleichzeitig ängstliche psychische Anteile dagegen sind, denn ‚in der Mitte sein‘ wird mit ‚im Mittelpunkt stehen‘ verbunden. . Jemand, für den sich ‚am Rande sein‘ besser anfühlt, als in der Mitte zu sein, wird von der Werbung unangenehm berührt.

Das harmlos erscheinende Wörtchen ‚wieder‘ hat zusätzliche Implikationen. Es macht nur dann Sinn, wenn man mal in der Mitte war, diese Mitte verloren hat und nun wieder zurück will. An dem ‚Wieder‘ können komplexe Geschichten hängen. Zum Beispiel die Paradies-Verlust-Geschichte. Es gab ein Paradies (in der Mutter sein, in der Kind-

heit sein, in der Ur-verbundenheit mit Natur oder Kosmos sein) aus sündhafter Schuld oder weil man das Opfer böser Mächte wurde, ist man aus dem Paradies herausgeflogen – und strebt nun danach ‚wieder‘ zurück zu kehren.

Die Formulierung gehört zu der geradezu archaischen Symbolik von ‚Vertrieben und Heimat‘. Von Entwurzelung und neuen Boden finden. Die Werbung aktiviert, ob bewusst oder unbewusst, einen großen Gefühlskomplex.

In der Praxis wird man die Wirkung der impliziten Bedeutungen zum Beispiel daran merken, dass Kunden sehr schnell sagen: ja, ich weiß, ich habe nicht gut genug auf mein Inneres gehört und bin jetzt unter Stress und muss zu meiner Mitte finden; (Selbstvorwurf, Selbstbeschuldigung) oder: Ja, durch den Berufsstress bin ich aus meiner Mitte gedrängt worden (Schulduweisung). Beide Reaktionen weisen darauf hin, dass die Bedeutung der Werbung bei diesen Kunden mit Schuldkomplexen verbunden wird.

Ähnliche Implikationen haben Bilder wie: **Zurück zur Natur** oder **wieder in Harmonie** kommen

Die Natur oder die Harmonie sollen positive Gefühle und Bilder der Sehnsucht anregen und gleichzeitig wird der Verlust beklagt oder angeklagt. Derjenige, der mit diesen Aussagen wirbt, verspricht, behilflich zu sein im ‚Wieder‘ finden oder im ‚Zurück‘ kommen.

Alternative Anregungen

Sich aus der Mitte tragen lassen, leiten lassen, bewegen lassen; aus der Mitte die Kraft schöpfen. Dieses Bild setzt das ‚Ich‘ nicht in die Mitte, die Mitte ist dann kein Ort, zu dem man geht oder den man verlassen hat, sondern die Mitte ist etwas, das in Beziehung tritt zu einem Bewusstsein. ‚Mitte‘ ist auch hier positiv aufgeladen, aber nicht als ein Ziel, sondern als ein aktiver Ort.

Das Bild Harmonie kann durch Balance ersetzt werden. Balancen assoziieren eine wechselnde Dynamik, eine beständige Arbeit des



Ausgleichens von Gewichten. Harmonie assoziiert oft ein entweder oder, denn Disharmonie und Harmonie sind relativ harte Gegensätze. Inbalancen hingegen wirken gefühlsbezogen weicher, sie klingen eher nach vorübergehend.

Beispiel: ‚Endlich‘

Viele aktuelle Werbesprüche sind nicht mehr auf ‚zurück‘ ausgerichtet, sondern auf Zukunft.

Wollen Sie Ihr Leben positiv verändern?

Endlich glücklich und frei! Selbstbewusst-kraftvoll-zuversichtlich!

Endlich aufatmen...loslassen...lachen...durchstarten...erfolgreich sein!

Die Werbung klingt begeistert und ist begeisternd gemeint und wirkt – bei vielen – auch so. Auch sie wirkt mit dem uralten Bildkomplex des Paradiesversprechens. Implizit wird das Leben, so wie man es jetzt lebt, als wenig positiv, als unfrei, unglücklich, wenig selbstbewusst und ohne Zuversicht dargestellt. Indirekt wird hier die innere Aufmerksamkeit sehr brutal auf Leiderfahrungen ausgerichtet. Ohne diese Leiderfahrungen zu assoziieren würde das ‚endlich‘ keine Wirkung haben.

Bildkomplexe dieser Art sind sehr wirksam für Kunden, denen es sehr schlecht geht, die fast verzweifelt sind, die sich ohnmächtig und gefangen fühlen. Das Benutzen dieses Komplexes fördert allerdings als Nebenwirkung die Abhängigkeit von dem und von der, die hier wirbt. Niemand mit humanistischem Anspruch sollte so werben.

Alternativen:

Man kann das ‚endlich‘ weglassen und stattdessen mit sogenannten relativ-Formeln arbeiten: Glücklicher werden, freier werden, kraftvoller, zuversichtlicher, leichter das loslassen können, was gehen will und kraftvoller festhalten können, was wichtig ist, zu neuen Ufern starten, Gutes mitnehmen, weniger gutes zurücklassen, Balast aussuchen und fallen lassen....

Beispiel **‚Völlig positiv ausgerichtet‘** - mit einfachen, sanften und effektiven Lösungswegen zum Erfolg, um völlig positiv und gesund ausgerichtet zu sein“

Das Grundbild ist hier der Weg und die Richtung. Es gibt Lösungswege, die einfach, sanft und effektiv sind – damit wird implizite alles, was nicht sanft, einfach und effektiv ist zum Problemweg. Zur den Gefühlen, die in uns durch Sprache ausgelöst werden, gehören auch die mitgesprochenen Gegensätze.

Das Wort ‚völlig‘ ist mit Fülle und Ganzheit verbunden, was dann impliziert, dass alle anderen eben nur halb und fast leer und nicht ganz da sind.

Viele werden, wenn sie so eine Werbung lesen eine doppelte Reaktion haben: eher abgestoßen oder verärgert zu sein, wer will schon ausgerichtet werden?! und zugleich zu merken, dass die ‚richtende‘ Wirkung doch einsetzt. In so einer Formel schwingt etwas faschistoid machtvoll mit, ein totalitärer Anspruch.

Alle Sätze, die mit harten Gegensätzen oder sogar mit Polen arbeiten, verstärken unbewusste Ängste. Denn sie zwingen im Unbewussten ein Sortieren nach Polen und damit zu einer Bewertung. Psychische gesunde Wirklichkeit lebt aber nicht nach dem Entweder Oder Prinzip, sondern nach dem Sowohl als Auch Prinzip – oder nach dem Mal so und mal anders Prinzip. Völlig positiv ist deshalb völlig negativ weit weg von Gesundheit.

Kunden haben ‚falsche‘ Glaubenssätze und Erwartungen

Zum Beispiel kommen Kunden und sagen, sie wollten zurück in ihre Mitte, sie wollten sich endlich wieder ausrichten oder endlich positiv werden. Nun mit der Weisheit impliziter Bedeutungen um die Ecke zu kommen ist vermutlich wenig effektiv. Denn auf der emotionalen Ebene ist mit den Aussagen ein stabilisierendes Glaubenssystem verbunden. Wenn man Implikationen aufdeckt, so wie wir es unter Fachleuten natürlich tun, dann nicht mit dem Zweck, diese Formulierungen einfach wegzulassen, sondern der Zweck ist, zu prüfen, ob die Implikationen noch ‚wirklich‘ geglaubt werden oder ob sie im Konflikt sind mit anderen Bildern. Wenn jemand z.B. aus der Erziehung ein ‚Zurück zur Natur‘ geerbt hat und inzwischen ein ‚hin zur Kultur‘ entwickelt hat, dann ist das Erkennen dieses Konfliktes sehr hilfreich. Man kann einfach verschiedene Bilder anbieten und fragen, ob beide oder noch dritte aktiv sind und wie die Kräfteverhältnisse sind.

Eine weitere Möglichkeit besteht darin, Bilder, egal wie sie sind, aufzugreifen und sie dann mit Erleben zu füllen.

Zum Beispiel:

Wie werden Sie spüren können, wenn Sie in der Mitte sind, wenn sie wieder zur Natur zurückgekehrt sind, wenn die neue Harmonie, die vielleicht eine altbekannte Heimat ist, beginnt zu wachsen. Gibt es in Ihnen einen Sensor, ein Gespür, dass Ihrem Bewusstsein anzeigt, so wie ein Kompass, wann die Mitte nahe ist? Oder werden Sie mehr und mehr in die Mitte kommen, ohne es bewusst zu bemerken, sondern Sie werden es an den Folgen bemerken, daran, wie andere Sie anschauen, oder einfach daran, dass Sie sich kräftiger fühlen oder leichter ...

Dieses Erwartungsgeplauder regt den Kunden an, auf die ein oder andere Weise in die Zukunft zu fühlen und dabei ‚in die Mitte kommen‘ im Gehirn mit konkreten Bildern zu verbinden. Wenn es gelingt, diese Erwartungsvisionen möglichst sinnlich, konkret, körperlich zu formulieren, wird die eventuell gefährvolle Einseitigkeit des Glaubenssystems automatisch aufgelöst.



Einige kleine Passagen mit den Beratungskomentaren

GESUNDHEIT- unser größtes Hab und Gut

dieses Bild hat Nebenwirkungen: Gesundheit als Besitz, nicht als Fähigkeit, nicht als ein inneres Werden und Können – sondern wie ein Auto, wie einen Gegenstand ... Alternativen: Gesundheit – die man fühlen kann; Gesundheit aus dem Innersten – oder Gesundheit unser schönstes Können – oder Gesundheit, die wachsen kann ...

Brauchen Sie eine Auszeit vom Trubel des Alltags und wünschen Sie sich die nötige Erholung und innere Ruhe?

Diese Formel folgt einem bestimmten Werbemuster, es suggeriert etwas. Das kann gut wirken, kann aber auch irgendwie schief wirken. Alternativ: Sich eine Auszeit nehmen, sich eine Zeit der Erholung gönnen – zwei Stunden, die nur Ihnen gehören, zwei Stunden, in denen ihre Energiequellen auftanken ...

Für unsere Gesundheit ist es wichtig, Phasen der Anspannung und Entspannung in einen gesunden Einklang zu bringen. Zu selten haben wir jedoch die Zeit, uns diese Auszeit zu nehmen.

Dieser Satz klingt irgendwie moralisch pädagogisch, wie ein Zeigefinger; soll er so wirken? Alternative: Ich kann mit Ihnen ihre ideale Balance von Entspannung und gesunder Spannung erarbeiten.

Der Inhalt meiner Arbeit kann für Sie eine Gelegenheit sein etwas Gutes für Ihre Gesundheit zu tun, sie zu erhalten und präventiv zu stärken.

Das klingt sehr sanft, wahlweise durchaus aggressiver: Meine ... Anwendung stärkt ihre inneren Energiequellen, fördert ihre inneren Balancen, stärkt ihre Gesundheit ...

Das Wort präventiv macht, dass die Leute an mögliche Krankheiten denken – wozu? Sie sollen an Schönes, Lebendiges denken

Möchten Sie wissen wie es um Ihren Mineralstoffhaushalt steht?

Das klingt schon bedrohlich - alternativ: Möchten Sie ihren Mineralstoffhaushalt verbessern? Möchten Sie sich optimal mit den Bausteinen guter Leistungsfähigkeit versorgen?

Die Schüßler Salze erfahren in den letzten Jahren eine zunehmende Attraktivität. Bereits im Jahr 1873 führte Dr. Schüßler das Entstehen vieler Befindlichkeitsstörungen auf ein Ungleichgewicht im Mineralstoffhaushalt zurück.

Solche Formeln machen rechtliche Probleme und sie lenken die Aufmerksamkeit auf die Störung. Alternativ: Dr.konnte die Bedeutung der Salze für eine gute, stabile Gesundheit nachweisen ...

Durch die gezielte Zufuhr der Mineralstoffe konnte Dr. Schüßler erstaunliche Erfolge erzielen. Die Schüßler Salze sind potenziert und in ihren Molekülen vereinzelt, damit sie vom Körper optimal aufgenommen werden können.

Der Klang ist wissenschaftlich, zielgenau. Kunden verstehen die Inhalte nicht, aber den Klang. Soll diese Wirkung erzeugt werden? Alternativ: Salze lenken und regulieren Stoffwechselprozesse, sie bewirken eine unmittelbare Stärkung des Organismus sowie eine Anregung der Lebens- und Selbstregulationskräfte.

Lange bevor der Körper Beschwerden und Krankheiten entwickelt, zeigt er ganz besondere Bedarfe an.

Diese Formel ist wenig gesundheitsfördernd, eher im Gegenteil. Die Aufmerksamkeit wird auf Mangel gelenkt. Außerdem deutet sich an, dass hier ein Fachmann gefragt werden muss, der die Anzeichen verstehen kann. Einfacher: der Körper hat seine eigene Sprache, um uns zu zeigen, was ihm gut tut und was er braucht.



Weihnachten -

die Zeit der Ruhe, der Harmonie, des Friedens ...

doch die Realität gestaltet sich häufig gegenteilig: Hektik, Unzufriedenheit, Stress ... alle Jahre wieder. Alle Jahre wieder ... obwohl viele Menschen immer wieder betonen, dass sie „das nicht mehr mitmachen wollen“ und „es im nächsten Jahr ganz bestimmt anders wird“. Nur wenigen gelingt es. Ich sinniere in der Adventszeit immer wieder einmal mit meinen Kundinnen und Kunden darüber, was denn nun eigentlich so stressig an der Advents- und Weihnachtszeit ist. Häufig stellen wir dabei fest, dass bereits die Erwartung, ja, die Verpflichtung, dass diese Zeit eine besondere Zeit zu sein hat und dann auch noch harmonisch und friedvoll sein muss, eine riesige Anforderung darstellt. Schon als Kind galt es, in dieser Zeit der Erwartungsspannung besonders brav und lieb zu sein, denn sonst der Weihnachtsmann wusste schließlich alles. Welch ein Stress! Sollten wir vielleicht heute einfach akzeptieren lernen, dass die Advents- und Weihnachtszeit eine spannende, aufregende, arbeitsreiche Zeit ist? Dann haben wir auch hin und wieder zur Belohnung ein stilles, gemütliches Stündchen verdient ... einfach so, ein bisschen Ruhe, Harmonie und Frieden mit uns selbst..

Verschiedene Blütenessenzen von Dr. Bach bieten sich an, die fürsorglichen Stimmen in uns zu stärken, so dass wir uns nicht in Verpflichtungen verlieren und Wichtiges besser von Unwichtigem unterscheiden können.

Holzapfel Crap Apple



Der Holzapfel ist der echte, wilde Apfelbaum, mehr Busch als Baum und häufig recht kümmerlich. Er ist nicht perfekt, hat aber einen wunderschönen Reiz, wenn im Mai eine Unmenge weiß/rosafarbene Blüten einen süßlichen Duft verströmen. Und so kann uns die Essenz des Holzapfels unterstützen, unsere eigene Unvollkommenheit zu ertragen, unseren Perfektionismus loszulassen, so dass Einzelheiten und Kleinigkeiten eine angemessene Wertung bekommen können und das Übergeordnete an Wichtigkeit für uns gewinnt. Vielleicht macht es Sinn, darüber zu sinnieren, was Dir ganz persönlich das Wichtigste an Weihnachten ist?

*Ich wünsche eine freudige
Advents- und Weihnachtszeit!*

Inge Baumgarte

DGAM Dozentin für Gesundheitspraxis
HP f. Psychotherapie



Wer mehr über die Wirkung von Bachblüten erfahren möchte, kann am 21. Jan. 2012 noch in die Ausbildung zum/r Bachblütenberater/in einsteigen.
Nähere Infos: Gesundheitspraxis Inge Baumgarte, 31275 Lehrte,
Web: leben-lernen.info und www.programm-dgam.de

Ulme Elm



Die Essenz der Ulme lehrt uns die aktive und die passive Seite, Leistung und Entspannung gleichermaßen wichtig zu nehmen. Sie stärkt in uns die Erkenntnis, dass keine übermenschlichen Leistungen und Opfer von uns verlangt werden, so dass wir zufrieden sein können mit dem, was wir mit unseren Möglichkeiten schaffen. Wenn uns die Arbeit über den Kopf wächst oder wir uns zuviel zugemutet haben, was ja gerade in der Vorweihnachtszeit leicht geschieht, hilft uns die Blüte schnell wieder Boden unter die Füße zu bekommen. Auch wenn wir das Gefühl haben, vor einem unüberwindbaren Berg von Verpflichtungen zu stehen, kann die Essenz der Ulme die Gelassenheit in uns stärken. Wir schaffen alles, was wichtig ist.

Hainbuche Hornbeam



Dr. Bach ordnete der Hainbuche die geistige Frische zu, so dass diese Essenz eine Unterstützung ist, wenn wir uns geistig/mental erschöpft und kraftlos fühlen und wir uns kaum aufraffen können, die nächste Arbeit zu beginnen. Häufig tritt diese Form der Erschöpfung nach übermäßiger Kopfarbeit, aber auch nach immer wiederkehrenden Routinearbeiten auf. Jedes Jahr zu Weihnachten die gleichen Aufgaben!!! Schlaf hilft nicht, sondern erschöpft noch mehr. So ein Gefühl der Lustlosigkeit steht der Advents- und Weihnachtsfreude sehr im Wege. Neben der Essenz der Hainbuche wird uns Bewegung in frischer Luft gut tun - und ... raus aus der Routine, Veränderungen wagen. Manchmal brauchen wir ein Mehr an Spannung.

Neues aus der Regionalstelle Freiburg

Gesundheit heißt Lebenslust statt Lebensfrust:

*Die neue Ausbildung in Freiburg GesundheitspraktikerIn^{BfG}
für Energie & Stoffwechselbalance*

Körperliches Wohlbefinden, seelische Ausgeglichenheit, Optimismus und Freude sind wichtige Fundamente im Leben. Denn mit ihnen können wir unsere vielfältigen Aufgaben des Alltags schwingvoller bewältigen. Nun kann der Mensch sich aufgrund seines Lebensstiles regenerieren oder degenerieren.

Während in einer früheren Ausbildung der Schwerpunkt auf Entspannung lag, gehen wir mit dieser Fortbildung einen Schritt weiter, unser neuer Schwerpunkt ist:

Undogmatisches Wissen und Anwendungen zur Revitalisierung und Verjüngung.

Alle Zellen, Organe und Systeme im Körper sowie im Gehirn sehnen sich nach aufbauenden Energien. Die sensiblen Zellen und Gewebe brauchen heilsame Nahrung wie der Durstende das Wasser in der Wüste. Unsere Teilnehmer lernen viele verschiedene Massage Anwendungen in einer liebevollen Haltung weiterzugeben und sich dabei die einzigartigen Energiequalitäten natürlicher Pflanzen und Mineralstoffe zu nutze zu machen.

Einige Ausbildungsinhalte:

- Die Honigmassage aus der russischen Volksmedizin
- Körperpackungen mit Gelle Royal
- Die Rosenöl/Salzmassage
- Körperpackung mit Salz, Öl, Honig & Algen
- Heilkreide Packungen, Bauch & Rückenmassage mit echtem Bernstein und Algen
- Vino Anwendungen mit Traubenkeröl, -kleie und Traubentrester
- Kirschkernel Körper Massagen mit Kirschkernelstempeln
- Sauerkirschextrakte zur verjüngenden Gesichtsmassage
- Die Durchführung eines Meridianausgleiches
- Das Wissen um lebendiges Wasser & Salz
- Die Grundlagen basischer Ernährung werden praktisch erfahrbar
- Die Herstellung von Kristallsalzsole

Wir könnten diesen Kurs auch „Energie für alle Zellen“ nennen. Das Vitalprogramm für Körper, Geist und Seele, zu dessen Durchführung ich mich mit zwei interessanten Frauen, die ich zu Gesundheitspraktikerinnen ausgebildet und schon jahrelang intensiv begleite, gleichgesinnt zusammengetan habe:

Ilona Steinert, Martina Wassmer und Annette Gebhardt bieten zuerst den Teilnehmern die persönliche Erfahrung energetischer Aufladung der Körper, Haut und Gehirnzellen sowie des Nervensystems und wir machen ihnen außerdem Mut das Wissen und die Anwendungen mit Klienten zu teilen. Wir hoffen dass unseren Teilnehmern das Teilen dieser beglückenden Erfahrungen reichlich belohnt wird.
Start: 10./11.3.2012

Ilona Steinert, DGAM Regionalstelle Freiburg

Info und Programm unter www.dgam-freiburg.de oder 0761/381357



Eine neue Dozentin stellt sich vor

Und erstens kommt es anders und zweitens als man denkt...



Ich wurde 1965 in einem kleinen Ort im Südschwarzwald geboren, rings um mich herum bodenständige Menschen!

Schon in meiner Kindheit habe ich es geliebt, mit Zahlen umzugehen und da lag eine Banklehre nicht fern. Das Studium der Betriebswirtschaft hat mich dann zur Buchhaltung geführt und diese Arbeit schien wie geschaffen für mich.

2004 kam ich durch Ilona Steinert & Helga Mohrmann zum ersten Mal mit Massagen in Berührung und...welch Wunder: ich hatte ein Gefühl in meinen Händen.

2006 habe ich dann die Ausbildung zur Gesundheitspraktikerin für Entspannung & Vitalität gemacht und 2007 die Fortbildung zur Gesundheitspraktikerin für Meditation. Seit dieser Zeit habe ich fortlaufend daran gearbeitet, mir meine gesundheitspraktische Tätigkeit erst auf- und dann auszubauen. Das ging nicht immer nur bergauf. Auf meinem Weg gab es durchaus auch Pausen und Hindernisse. Die ersten Volkshochschulkurse wurden nicht voll und manchmal kam wochenlang keine Kundin. Mein Ziel habe ich dank den regelmäßigen Einzelsitzungen bei Ilona Steinert nicht aus den Augen verloren. Mir wurde klar, dass es einen Zusammenhang zwischen den verinnerlichten Werten meiner auf Sicherheit bedachten Familie und meinem Versuch, selbstständig zu arbeiten, gab. Mein Durchhaltevermögen, an diesen Themen dranzubleiben und nicht aufzugeben, habe ich wohl meiner Zielstrebigkeit aus der buchhalterischen Arbeit zu verdanken. Seit zwei Jahren bin ich mit verschiedenen Entspannungskursen Dozentin an der Volkshochschule und gebe für die DGAM Regionalstelle Freiburg Fortbildungstage in vielen, unterschiedlichen Massagetechniken. Aus dem anfänglichen „ein bisschen nebenher“ hat sich ein gutes 2. Standbein entwickelt.

Die Freude, Menschen liebevoll und achtsam zu berühren, ist mir nicht vergangen, sondern zu einer Kraftquelle für mich geworden.

Martina Wassmer



Erste Freiburger Freizeit für Gesundheitspraktikerinnen vom 2.3.-5.3.2012

Wir haben uns ganz spontan entschlossen einmal im Jahr eine Freizeit für Gesundheitspraktikerinnen ins Leben zu rufen und waren von der 1. Minute an begeistert von dieser Idee. Mit ihr möchten wir ein Zeichen setzen für ein schwesterliches Zusammengehörigkeitsgefühl unter uns Gesundheitspraktikerinnen.

Obwohl wir alle verschieden sind, verschiedene Methoden ausüben, so sind wir doch Gefährtinnen auf dem Weg zu unserer eigenen Gesundheit und der unserer Klienten.

Viele Frauen tragen tiefe Wunden von Neid, Eifersucht und Konkurrenzdenken unter Frauen in sich. Mit Männern gelingt ihnen der Kontakt scheinbar konfliktfreier.

Andere haben, wie wir beide, ihre Schwestern viel zu früh durch Tod verloren.

Gerade deshalb möchten wir ins Frauenland einladen und ein Zeichen setzen für einen wohlwollenden, schwesterlichen Umgang unter Frauen. Mit einer Schwester führt man intensive Gespräche, da berührt man Saiten in sich die durch männliche Partner nicht so leicht ins Schwingen kommen.

Eine Schwester die uns verwöhnt, kann durch ihre Fürsorge die zarte Seite unserer Seele zum Klingen bringe, das belebt die spirituellen Energien in uns und hat eine beglückende Wirkung auf unser Herz.

Es erwarten Dich drei Tage mit Candlelight Dinner und vielen gemeinsamen Aktivitäten in der schönen Stadt Freiburg, darüber hinaus bekommst du 5 Einzelsitzungen und natürlich ist genügend Raum für gemütliche Gespräche am Kamin.

Wir wünschen uns, dass die miteinander geteilte Zeit Dich mit neuer Lebendigkeit erfüllt, damit du an Kraft und Freude gewinnst, um dich weiterhin liebevoll um die Klienten und deine Familie zu kümmern.

Ilona Steinert

Martina Wassmer

DGAM Regionalstelle Freiburg

Seminarpreis 320,00 Euro plus 185,00 Euro für Unterkunft und Vollverpflegung.

Infos und Programm anfordern unter:

iosteiner@aol.com oder 0761/381357

Aktuelle Kurshinweise der Regionalstellen

Ausführliche Informationen immer aktuell auf:

www.dgam.de / Bildungsprogramm und durch das zentrale Servicebüro Hannover

Zum Vormerken 2013:

DGAM Kongress: Gesundheit und sinnliches Erleben 15. bis 20 März 2013

Tagungsort für 120-150 Personen wird noch gesucht

Supervision und Praxisberatung

Durch DGAM AusbildungsdozentenInnen – auf Anfrage und mit Tagesseminaren in den Regionalstellen Hannover, Köln, Freiburg, München und Berlin

Hannover

Ausbildung zum/r

DozentIn für gesundheitspraktische Kommunikation

Mit Intensivausbildung in dialogischer aktiver Imagination

4 Wochenenden. Erster Kurs: 27.-29. Januar

Leitung: Gerhard Tiemeyer

Praxisseminare:

Kommunizieren mit gesunder Wirkung

3 März: Ziele finden, die erreichbar sind.

Von der diffusen Erwartung zur erfolgreichen Veränderung

4. März: ‚Hausaufgaben‘, die gemacht werden

Leitung: Gerhard Tiemeyer

Neue Starttermine für Kurse

mit Inge Baumgarte

Entspannungspädagoge/in 7. Januar 2012

Kloppftechniken in der Gesundheitspraxis 10- bis 11. Februar 2012

Bachblütenberatung in der Gesundheitspraxis

21. Januar 2012

Zertifizierungskurse zum/r GesundheitspraktikerIn^{BfG} für aktive PraktikerInnen

Kurs 1: 19., 20. Mai Kurs 2: 7., 8. Juli

Leitung: Gerhard Tiemeyer

München

Ausbildung zum/zur GesundheitspraktikerIn^{BfG}

Persönlichkeitsbildung-Beratung und

Entspannung/Vitalität 6 WE

Orientierungskurs 24./25.3.2012

Mit Michael Zinzen

Freiburg

Neu: GesundheitspraktikerIn für Energie und Stoffwechselbalance

21.1.12 Beauty & Wickel Rügener Heilkreide

25.2.12 Wellnessmassage mit Honig Balsam

2.3.12 Anti-Age Augenmassage

1.4.12 Ohrmassage & Ohrkerzenritual

jeweils 10-18 Uhr

Berlin

Ausbildung-Weiterbildungsangebote in Berlin / Brandenburg. Kurse und Projekte mit Sabine Bugschat und Heidi Clemens. Details und Termine gerne auf Anfrage

Der **Jahres-Kräuterkurs** beginnt im März 2012.

Jahresgruppen und Ausbildungen

GesundheitspraktikerIn^{BfG} für Naturkunde

Naturwanderungen; Jahreskreisfeste / Kräuterweihfeste - mit Abschluss GP Entspannung & Vitalität

Ausbildungsseminare für Familien und Einzelfall u. Gruppenbegleitung

Konzeptionelles Training / aktive Konzeptbegleitung / Jahreskleingruppen – mit Abschluss **GesundheitspraktikerIn^{BfG} für Persönlichkeitsbildung**

Supervision zum Thema : Gesundheitspraxis und Einzelfallhelfer bei Ämtern f. Soziales in Übereinstimmung mit den eigenen - jeweiligen, individuellen Methoden

Köln

Jeden 3. Donnerstagsabend im Monat finden Meditation und spirituelle Gespräche statt.

Zeit: 18.30 - 21.30 Uhr. Bitte vorher anmelden.

Ausbildungen:

GesundheitspraktikerIn^{BfG} für Persönlichkeitsbildung

In 2 Blöcken mit Zertifizierung u. Hausarbeit verpflichtend.

Start: 1. Block 2. - 4.3.2012, 2. Block 23. - 5.3.2012,

Supervision für Gesundheitspraktiker

Thema: Arbeiten mit inneren Bildern

25.2.2012, Zeit: 10-17uhr

Praxisseminar und Supervision:

Thema: **Aktivierende Gesprächsführung und Marketing**

Datum 30./31.3.2012, Zeit Sa. 10-18 Uhr u. So. 10-16 Uhr

Spiritueeller Workshop

Thema: **(Alte) Beziehungen kreativ neu (er)- Leben**

Datum : 10./ 11.03.2012, Zeit Sa. 10-18uhr u. So 10-16uhr

Schamanische Ausbildung

3 Blöcke je 3 Wochenenden

Dozenten: Temimou Ayouwa und Cornelia Promny

Start des 1. Blockes: 21.01/ 22.01.2012

Seminar:

Befriedung des inneren Kriegers

Dozenten: Temimou Ayouwa und Cornelia Promny

Adressen:

Regionalstelle Aachen

Birgit Aulich, Bahnstr. 5, 52499 Baesweiler,
Tel.: 02401-979586,
Fax: 02401-608459, aachen@dgam.de

Regionalstelle Berlin

Sabine Bugschat, Tel.: 03362 / 590436
s.bugschat@gmx.de
Heidi Clemens, Tel.: 03301 / 701290
heidi.clemens@t-online.de
Lehnitzerstr. 24, 16515 Oranienburg

Regionalstelle Elmshorn

Nancy Holst, Gärtnerstr. 71, 25335 Elmshorn
Tel. 04121/7013002, elmshorn@dgam.de
www.homo-vitalis.de

Regionalstelle Freiburg

Ilona Steinert, Hexentalstr. 18b, 79249 Merzhausen,
Tel.: 0761-381357, Fax: 0761-2852931
E-mail: freiburg@dgam.de
www.dgam-freiburg.de
Neu: Tagesseminare Massagetechniken
Neu: GesundheitspraktikerIn für Energie und
Stoffwechselbalance ab 2012
Aktuell: GesundheitspraktikerIn für Meditation:
Praxiskurs Lanzarote: 5 Tage ab 7. November

Regionalstelle Hannover

Gerhard Tiemeyer, Großer Garten 4 - 30938 Burgwedel,
Tel.: 05139-278101, E-mail: tiemeyer@dgam.de
Neue Fachweiterbildungen mit Inge Baumgarte
• *Weiterbildung Klopftechniken in der Gesundheitspraxis:*
26.-27. November
• *Blütenberatung in der Gesundheitspraxis:*
ab 22. Oktober
• *Ausbildung GesundheitspraktikerIn und Entspannungs-*
pädagogin ab Januar 2012

DGAM DozentenInnen Ausbildung für Gesundheitspraxis,
4 Intensivwochenenden ab 27.-29. Januar

Regionalstelle Köln

Cornelia Promny, Honschaftsstr 383 - 51061 Köln
koeln@dgam.de Tel.: 0221-4202423 Fax: 0221-4758079
Aktuell: Schamanischer Workshop 8./9.10
Gesundheitspraktische Zertifizierungskurse in Frankfurt
ab 7./9.10., Köln: 1.-3.10, und Bayreuth 4.-6.11.
Bitte Details anfragen

Regionalstelle Minden

Praxis für Naturheilkunde
Roswitha Rohlfing
Südfelder Straße 57
32425 Minden-Stemmer
Telefon: 0 57 04 / 12 11
roswitha-rohlfing@t-online.de
Ausführlicher Bericht in der kommenden Ausgabe

Regionalstelle München

Michael Zinzen, Putzbrunner Str. 70, 81739 München,
Tel.: 089-26024766 Fax: 089-26023167
muenchen@dgam.de,
www.gesundheitspraxis-online.de

Aktuell:

GesundheitspraktikerIn für Persönlichkeitsbildung
6 Wochenenden Beginn 24./25. September

Regionalstelle Münster

Christine Schlatter, Buckenkamp 27, 48301 Nottuln,
Tel.: 02502-8762, E-mail: muenster@dgam.de

Regionalstelle Saarland

Marliese Grenner, In Friedhofstr. 7, 66606 St.Wendel,
Tel.: 06854-908149 Fax: 06854-70907284
www.franziskushaus.eu, saarland@dgam.de
Aktuell: GesundheitspraktikerIn für Persönlichkeits-
bildung 6 Wochenenden Beginn Oktober
Schamanischer Workshop 26./27.11.

Regionalstelle Stuttgart

Peter Gehrke, Bowtech – Gesundheit und Wohlbefinden
Olgastrasse 25, 73779 Deizisau, Telefon + Fax: 07153 –
923 900 E-mail: stuttgart@dgam.de
Aktuell: Zertifizierungskurs Gesundheitspraxis f. Bowtech
in Österreich, 25. - 27. November

Regionalstelle Vogtland

Martina und Peter Högger, Irchwitz Str. 18, 07973 Greiz,
03661 - 45 89 56, vogtland@dgam.de

Zentrales Servicebüro

DGAM Service Hannover
Lister Meile 33 im Hof
30161 Hannover
Tel.: 0511 5349479
Fax: 0511 3742270
service@dgam.de

Serviceteam Hannover:
Monika Mohr, Jasmin Ebeling



Vorstand: Dr. phil Georg Klaus
Nordfelder Reihe 8, 30159 Hannover, Tel. 0511-14279
und Gerhard Tiemeyer – Geschäftsführung,
Adresse siehe Regionalstelle Hannover



Deutsche Gesellschaft für Alternative Medizin

Unsere Kooperationspartner

Mit bundesweiten Angeboten

Amara Schulen für Naturheilkunde und Heilpraxis

Qualifikationsentwicklung, und Projekte zur Praxisförderung
In Hannover, Hamburg, Bielefeld, Bremen, Wolfenbüttel,
Göttingen, München. Zentral: Lister Meile 33, 30161 Hannover,
Tel.: 0511-33 65 36 51, info@amara.de www.amara.de

Bowen Akademie Weiterbildung Bowtech-Gesundheitspraktiker/innen für Entspannung und Vitalität

Bowen Akademie, A-4203 Altenberg Tel.: 0676 6175 813
bowtech@bowen-akademie.com www.bowen-akademie.com

Do it Wellnessakademie International - Jürgen Woltd und Renate Suchy
Gesundheitspraktisch anerkannte Ausbildung, Kooperation für Fitness und
Gesundheitspraxis, Heinrichstraße 10 44623 Herne Tel.: 0 23 23 - 5 48 68
www.bodysense.de info@wellnessakademie.de

Uta Akademie Aus- und Weiterbildungen für Körper, Geist und Seele

Gesundheitspraktische Weiterbildungen, Kooperation in Bezug auf
Praxisberatung und Rechtsfragen, Venloher Strasse 5-7 50672 Köln
Tel.: 0221-57407-30 info@uta-akademie.de, www.uta-akademie.de

ShenDo Shiatsu Netzwerk e.V.

Gesundheitspraktisch anerkannte Ausbildung
Kooperation in Bezug auf Berufsordnung und Praxisberatung
Aus- und Weiterbildungen im gesamten Bundesgebiet
Infos zentral : Neuwiese 19 86911 Riederer Tel./Fax: 08807 - 206 584
shendoshiatsu@web.de www.shendo.de

Institut für Integrative Prozessbegleitung

Ausbildung mit integrierter Zertifizierung als Gesundheitspraktiker/in
Am Behnckenhof 15, 23554 Lübeck, 0451 / 400 57 80
www.integrative-prozessbegleitung.net, Kursort: Karlsruhe

Aquamunda Institut München

Bahnhofstrasse 2, 82194 Gröbenzell, Tel. 089 - 74 94 68 80
www.aquamunda.de, Aquamunda Watsu
Ausbildungen mit integrierter Weiterbildung zum Gesundheitspraktiker BfG

Institut für Spirituelle Psychologie Ausbildung zum/r MeditationslehrerIn

Dipl.-Psych. Eckhart Wunderle & Kara Hefti, HP; Parsbergstr.11,
82110 Germering Tel.: 089-83 29 70,
e-wunderle@t-online.de, www.spirituelle-psychologie.com

Region Berlin

Zentrum für Harmonische Bewegung - Jochen Knau

Ausbildung Zen-Shiatsu-Gesundheitspraktiker/innen
Milastraße 4 - 10437 Berlin-Prenzlauer Berg Tel.: 030 - 6246950
www.aikido-zenshiatsu.de

Region „West“

Haus für Persönlichkeitsbildung & Entspannung - Sabine Lahme

Gesundheitspraktische- und Reiki Ausbildung
Igelweg 6; 41352 Korschenbroich Tel.: 02161-82 94 13
Info@reiki-korschenbroich.de www.reiki-korschenbroich.de

Institut für Herzensklänge - Marion Brüsselbach

GesundheitspraktikerinBfG für Persönlichkeitsbildung Trauerbegleitung
Im Winkel 6, 50354 Hürth, Tel: 02234 - 71 38 247
Mobil: 0171 9939 109, E-mail: info@herzensklaenge.de,
www.herzensklaenge.de

Freies Institut für Aromatherapie Köln - Soham Topam

Gesundheitspraktische Ausbildung und Aromawellness
Stollwerckstr. 21 51149 Köln Tel: 02203. 91 27 78
info@freies-institut-fuer-aromatherapie.de, www.freies-institut-fuer-aroma-
therapie.de

Ausbildungsinstitut für Traditionelle Thai Yoga Massage

Evelyn Unger, Ausbildung zum Gesundheitspraktiker für Entspannung und
Vitalität für TTYM, Ostmerheimer Straße 259; 51109 Köln Tel.: 0221-98 90
364, evelynunger@web.de, www.thaimassage.de

NIRODHA - Institut für KLANG, Yoga & Entspannung

Wolfgang Conzen
Gesundheitspraktische Ausbildung und Klangschaalen
Germanenstrasse 2; 53819 Neuenkirchen-Seelscheid Tel.02247-921070
info@wohlbefinden-durch-entspannung.de www.nirodha.de

Region Süd

Spirituelle Schule Stefan Bratzel

Ausbildung zum/r Gesundheitspraktiker/in für spirituelle Wegbegleitung
Ludwig-Wilhelm-Str. 11, 76437 Rastatt Tel.: 07222-158450
info@spirituelle-schule.de www.spirituelle-schule.de

TAO Touch Akademie

Wolfram & Ricarda Geiszler
Ausbildung TAO Touch GesundheitspraktikerIn
Markgrafenallee 44 - 95448 Bayreuth

Schule für angewandte Energiearbeit Joachim H. Roth

Am Heiligersgrund 2, 96450 Coburg, Tel.: 09561 235972
Mail: info@roth-coburg.de, www.roth-coburg.de
Ausbildung zum Gesundheitspraktiker für Persönlichkeitsbildung
mit Schwerpunkt Lebensberatung.

Region Nord

amevita - Ganzheitliches Centrum, Hannover

Gesundheitspraktische Weiterbildungen in Klangschaalen
und Massage-Techniken
Ziegelstr. 8, 30519 Hannover, 0511-98594613
123@a-me-vita.com, www.a-me-vita.com

Neu: Bernhard Schlage

Steinmetzstr.24; 30163 Hannover
tel/fax 0511 161 42 11
Kooperation zur Praxisberatung; Aus- und Weiterbildungen
sind entsprechend den Richtlinien der DGAM anerkannt
Körperpsychotherapie(DGK/EABP)
Psychosomatik, Schamanische Traumarbeit
Publikationsliste unter www.bernhardschlage.de

Gesundheitspraktikerservice
www.gesundheitspraktikerservice.de

**Der Exklusivservice
für die DGAM**

Zusammen mit der Deutschen Gesellschaft
für Alternative Medizin und den Amara
Heilpraktikerschulen haben wir ein Konzept
entwickelt, das auf den jeweiligen Versiche-
rungsbedarf ausgerichtet ist.

- Gesundheitspraktiker
- Heilpraktiker für Psychotherapie
- Heilpraktiker

- Informationsbroschüren
- Existenzgründung
- „Naturheilkundlicher Förderpreis“
- Spezialversicherung für Schüler
- Berufshaftpflicht-Spezialabsicherung
- Praxisinhalt und Praxisunterbrechung
- Gruppenversicherung Verdienstausfall
- Spezialkrankenversicherung
- Rentenvorsorge
- Zusatzversicherung zur GKV

Ihr Partner der Naturheilkunde

Continental Landesdirektion
Zellerer und Renner GmbH
Forstnieder Allee 70
81476 München
Fon 0800 2384757 (kostenfrei)
Fax 089 74112239
dgam.continental.info
www.gesundheitspraktikerservice.de

**Die
Continental**