

Unsere Themen unter anderem:

Motivation

Bewegen, was uns bewegt



Motivieren ohne Motivation

Tempel des Träumens



Neue Sexualkultur

Aktuelles aus der DGAM



Inhalt:

Wie können wir bewegen, was uns bewegt

Gerhard Tiemeyer _____ Seite 4

Warum bin ich noch nicht da wo ich gern sein möchte?

Ilona Steinert _____ Seite 8

Mach doch Dein Leben einfach zur Castingshow!

Ilona Steinert _____ Seite 9

Wenn ich nicht motiviert bin, wie kann ich mich motivieren?

Michael Schippel _____ Seite 10

Schlangenkräfte in der Ägäis

Bernhard Schlage _____ Seite 14

„Hey Du, hilf mir, mein Leben zu verändern!“

Wolfram & Ricarda Geisler _____ Seite 16

Weibliche Sexualität

Inari H. Hanel _____ Seite 18

Schlafstörungen

Georg Klaus _____ Seite 20

i got a feeling

Martin Henglein _____ Seite 22

Das Wunder der Wandlung

Sakina K. Sievers, Nirgun W. Loh _____ Seite 26

Lebens- und Berufswege Teil 2

Martina Högger, Gerhard Tiemeyer _____ Seite 28

Öl des Monats: Litsea

Tina Böhm _____ Seite 32

Worte, die Gesundheit fördern Beispiele aus der Werbe- und Gesprächsberatung

Gerhard Tiemeyer _____ Seite 33

Bachblüten zum Thema: Entscheiden

Inge Baumgarte _____ Seite 35

Die DGAM wächst

Gerhard Tiemeyer _____ Seite 36

Aktuelle Kurshinweise der Regionalstellen

Adressen _____ Seite 39

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



Comic: Klaus Böhm



Liebe Mitglieder, liebe Interessentinnen und Interessenten

Wie ein Drache scheint ein Wesen namens ‚freier Markt‘ uns zu bedrohen. Wir wissen oder könnten wissen, dass dieser Drache aus Menschen besteht, die hochmotiviert sind, zu spekulieren, zu gewinnen, Macht zu erleben und reich zu werden. Zugleich greift wie ein Virus depressive Demotivation um sich. Millionen Menschen leben ohne Lebensfeuer. Nun ist die DGAM kein Verein für Wirtschaftspolitik, aber, wie im Großen, so im Kleinen, erleben wir im Alltag immer häufiger das Pendeln zwischen zwanghafter, zerstörerischer Hochmotivation und kraftloser Bewegungslosigkeit. Wir sind in der DGAM in dem Interesse miteinander verbunden, solche Konflikte in unserer menschlich allzumenschlichen Alltagspolitik zu lösen. Politik, die wir in der Praxis miteinander machen können und die Menschen mit sich selbst gestalten können.
Die Artikel, die wir in dieser Ausgabe zusammengestellt haben, reflektieren auf unterschiedliche Weise die Frage, was gute Motivation sein kann und wie wir sie aktiv gestalten können. Gutes reflektieren setzt eine gewisse Muße voraus, etwas Freiheit von Handlungsdruck und Emotionen. In diesem Sinne wünschen wir allen LeserInnen möglichst viele Mußestunden, die zum Lesen und Sinnieren einladen.

Mit herzlichen Grüßen

*Gerhard Tiemeyer und Georg Klaus
Im Vorstand der DGAM*

Suchst Du Spaß oder Freude?

Der große Unterschied zwischen beiden

In den USA und Großbritannien nehmen etwa 20 Millionen Menschen regelmäßig Prozac ein. Prozac mit dem Wirkstoff Fluoxetin gilt als „Glückspille“. Kann es sein das etwas mit uns nicht stimmt? Wir werfen eine Pille ein und gleich geht es uns besser? Woher kommt der Zwang, ständig gute Gefühle haben zu **müssen**? Haben wir den natürlichen Umgang auch mit negativen Emotionen verlernt? Ist aus einem verständlichem Wunsch nach dem Angenehmen eine zerstörerische Sucht geworden?

Wir lesen in Internet, in den Life Style Magazinen und in Ratgebern, wie wichtig Begeisterung ist. Wir sollen gut gelaunt aus dem Bett springen, lächelnd unseren Partner wach küssen, mit Leichtigkeit die Kinder für die Schule fertig machen und anschließend voller Tatendrang ins Büro gehen. Dort begrüßen wir die Kollegen strahlend und haben für alle ein aufmunterndes Wort. Alles Dunkle verwandeln wir sofort in Licht.

Die Arbeit soll Spaß machen
Die Beziehung soll Spaß machen
Die Kinder sollen uns Spaß machen
Das Leben soll Spaß machen.

Alles soll gut tun, Schmerz soll vermieden werden. Vorsicht Spaßgesellschaft, erleben wir nicht den Zwang gut drauf sein zu müssen?

Der Wunsch, ja die Forderung nach Spaß, führt in einen Teufelskreis: Denn vor allen die anderen sollen meine Erwartungen erfüllen: Mein Partner ist für den Beziehungsspaß verantwortlich, meine Klienten sollen von mir begeistert sein, mein Chef soll mich freudig fördern.

Kommt Angst, Trauer oder Ärger auf, bin ich verunsichert.

Wie soll ich damit umgehen? Was stimmt nicht mit mir?

Viele Menschen unterstellen einen Zusammenhang zwischen Begeisterung und Leistung, ohne den Zusammenhang tiefer hinterfragt zu haben. Meine Erfahrung, auch mit Gesundheitspraktikern, ist eine andere.

Eine Frau kommt begeistert in eine Raindrop Ausbildung. Sie hat im Urlaub selbst ein Anwendung erhalten und schwärmt in höchsten

Tönen, ach wie toll doch alles war und das diese Arbeit genau das richtige für sie ist! Während des Theorieteiles hält das quirliche Interesse noch an, aber als die Praxis beginnt wird das stehen an der Massageliege anstrengend, das Erlernen der ungewohnten Massagegriffe kompliziert und das kürzen der Fingernägel zur Zumutung. Plupp, die Luftblase ist dahin. Wenig später hören wir, das sie nur eventuell mit dieser Technik arbeiten möchte.

Kein Job, kein Partner, kein Leben kann immer nur Spaß machen. Je größer die Erwartung, umso tiefer die Enttäuschung. Es empfiehlt sich generell Spaß und Freude zu unterscheiden. Spaß ist eine oberflächliche kurzfristige Befriedigung. Freude hat mehr Tiefgang und wirkt länger nach.

Es gibt viele Dinge, die haben mit Übung, Ausdauer und Verantwortung zu tun. Diese Worte kommen nicht immer gut an, beschreiben aber die Wahrheit. In meiner Jugend habe ich den bengalischen Dichter Tagore gelesen, aber nicht verstanden:

Ich schlief und träumte, das Leben sei Freude
Ich erwachte und sah, das Leben war Pflicht
Ich handelte und siehe, die Pflicht war Freude.

Heute Jahrzehnte später, kann ich mich dem nur anschließen. Der Spaß ist zu luftig, entscheidend ist die Wirkung: bei der Arbeit, in der Partnerschaft, mit unseren Klienten und in unserem Leben. Was zählt ist der „Output“ das, was am Ende rauskommt und das kann dann richtig Freude bereiten.

Ilona Steinert

Wie können wir bewegen, was uns bewegt

Von Gerhard Tiemeyer

Motiviert zu sein bedeutet, dass Kräfte in uns unsere Muskeln, Augen, Gehirn, Gefühle, ganze Handlungskomplexe bewegen. Die stärkste Form der Motivation ist zugleich eine, die Unfreiheit bedeutet: ‚es‘ hat mich gepackt, ich ‚muss‘, ‚es‘ treibt oder ‚zwingt‘ mich. Diese Unfreiheit ist manchmal für eine Zeit gewollt, das ist die Hingabe an etwas, dass stärker ist als mein bewusster Wille. Normalerweise allerdings versucht etwas in uns, das ‚Ich‘, die vielen inneren Bewegungsimpulse auszubalancieren, sich darin nicht zu verlieren, weder ‚gepackt‘ zu werden, noch in den Zwickmühlen von Lust und Muss, von Wünschen und Bedingungen, Norm und Gegenorm zu sehr zu leiden.

Ich werde im folgenden Text zunächst einige Möglichkeiten aufzeigen, wie wir der Erfahrung nach das bewegen können, was uns bewegt. Wie wir uns selber motivieren können. Danach werde ich einige Gedanken zu unterschiedlichen Quellen der Motivation anbieten.



Ein-Bildung als beste Selbstmotivation

Nach allem, was wir aktuell aus der Wissenschaft und traditionell seit Jahrtausenden wissen, ist die effektivste Form der Selbstmotivation relativ einfach:

Lass ein Bild entstehen, von dem, was Du tun wirst. Lass die sinnlichen Erfahrungen lebendig werden, die Du haben wirst, stell Dir vor, wie es sein wird, wenn Du zum Beispiel eine bestimmte Arbeit tun wirst, wie Du anfängst, wie Du eine kleine Krise haben wirst, wie das Thema oder der Werkstoff sein wird, wie es früher gut ging mit der Arbeit, wie es sich gut anfühlte in den Wellen von gelingender und krisenvoller Arbeit und spüre nach, wie Du im hier und jetzt mehr oder weniger gespannt darauf bist, wie jetzt einmalig und besonders die Arbeit geschehen wird....

Die Kunst ist, die für Dich passenden Bilder zu finden und diese dann lange und oft genug zu wiederholen. Passend sind Bilder dann, wenn sie Dich emotional berühren und wenn sie im Bereich dessen liegen, was durch Dich Wirklichkeit werden kann.

Wir können uns darauf verlassen, dass, wenn wir auf diese Weise vorgehen, unser Körper, unser Verstand, unsere Psyche, kurzum alles in uns sich darin engagiert, die Bilder Realität werden zu lassen.

Früher nannte man diese Selbstmotivationstechnik: ‚Du musst glauben‘. Das, was man glauben sollte oder wollte wurde mit einer sehr bildreichen Praxis der Einbildung vermittelt. Zum Beispiel die Bilder von dem, was Gott oder Götter tun können und tun werden. Viele Bittgebete sind durch die bildliche Kraft wirkende Selbstmotivationen.

Eine andere Formulierung für diese Motivationstechnik lautet: ‚Du musst wirklich wollen‘. Die in dieser Formel wirkende Aufforderung ist: Bilde Dir sehr gut und immer wieder etwas ein, erschaffe Dir Deine Einbildung und diese wird Deine Wirklichkeit, das ist das, was wirkt, bilden.

Das ‚Bildern‘ wird auch in den drei Standardtechniken der Motivation eingesetzt, die unseren Alltag und unsere Gesellschaft meines Erachtens recht krankheitsfördernd prägen:

Motivation durch Angst: Da es reales Leid und reale Angst genug gibt, ist es leicht, Bilder von Bedrohungen und Ängste sehr sinnlich dramatisch und oft zu erzählen. Dies ist noch immer die bevorzugte Motivationsform all derer, die Kontrolle und Distanz gegenüber anderen Menschen und zu sich selbst haben müssen. Die bewegende Kraft entsteht durch ein uraltes Bild. Die Welt wird aufgeteilt in eine gute und sichere Seite und eine wilde, gefährvolle, böse Seite – und dazwischen wird Distanz durch Mauern, Waffen, Opfer und ähnliches geschaffen. Machtvolle Wächter, Behüter und Beschwörer bieten ihre Dienste an.

Motivation durch Teilhabe an hohen, edlen Kollektivzielen: Es werden oft mit Urbildern der Sehnsucht verbundene Visionen gemalt, wie das gelobte Land, die Erlösung, die Befreiung, die Einheit, die Harmonie, die allumfassende Liebe, die Traumfamilie, das sichere, ruhige und reiche Alter, die Einheit mit der Natur.... Diese Motivation funktioniert nur, wenn der Alltag fortdauernd das Gegenteil der Ideale ist. Kollektivdruck und charismatische Persönlichkeiten in Verbindung mit Kontrolltechniken gehören zu diesem Motivationssystem.

Motivation aus Vernunftgründen wird immer wieder gern versucht: „Das musst Du doch einsehen und wenn Du es erst einsehst, dann

wirst Du auch....“ Menschen, die auf diese Weise andere und oft auch sich selbst quälen, muss man sagen: Der Verstand hat wissenschaftlich inzwischen erkannt, dass er nicht als erstes kommt und dass er recht schwach ist. Motivation beginnt mit Gefühlen und dann kommt der Verstand dazu.

Motivation in Zwickmühlen:

Da ist ein Wille und da ist ein anderer Wille, zwei Wünsche, die sich widersprechen, zwei Ansprüche, die nicht gleichzeitig zu erfüllen sind. Da sind Engelchen und Bengelchen und da ist das gute Gewissen und die kraftvolle Lust und der Mensch und das ‚Ich‘ leiden dazwischen. Klassischerweise wird nach der höheren Autorität gesucht, nach dem, was ein Machtwort sprechen kann und dann befindet man sich wieder im bekannten Motivationssystem von Angst und Macht. Die Alternative bei Zwickmühlen ist, die innere Diskussion bewusst zu führen. Mit Techniken aus dem NLP oder der dialogischen aktiven Imagination oder der inneren Teamarbeit gibt es sehr effektive Lösungsmöglichkeiten für Zwickmühlen. Die Prinzipien sind auch im Teamtraining erprobt:

- Alle zu einem Thema Anwesenden haben gleiche Rechte, allen wird unterstellt, dass sie gute Absichten haben
- für eine begrenzte Zeit muss der Handlungsdruck und mit ihm der Gefühlsdruck gering sein. Hohe Emotionswellen lassen, ebenso wie manche Krankheiten, keine kreative, teamorientierte Arbeit zu. Es wird
- zwischen der Arbeit an Zielen, der Klärung der Werte, was hat welchen Wert für welche Beteiligten, und der konkreten Arbeit am Weg, der Verwirklichung unterschieden.
- Konflikte gelten als normale produktive Differenzen und werden in Form von Kompromissen in die Arbeit integriert. Kompromisse müssen so sein, dass alle praktisch relevanten Anteile mitwirken oder zumindest akzeptieren können. Behinderungen und ungünstige Bedingungen werden, wenn nicht direkt veränderbar, in die Arbeit produktiv integriert. Es wird jeder ‚Krieg‘, d.h. jedes ausschließende Handeln vermieden.

Es werden Überprüfungen vereinbart, ob das, was alle machen wollen auch funktioniert, ob sich Ziele verändern, ob Kräfte ausreichen usw... Das hört sich für manche vielleicht technisch an, ist es aber, wenn man es wirklich offen gestaltet keineswegs. Dies wird vielleicht deutlicher, wenn ich im Folgenden die verschiedenen Ebenen der inneren Motivationsgespräche darstelle.

Die Alltagsebene der Motivation

Die alltäglichen Diskussionen ob man nun noch eine Stunde länger arbeitet oder ins Bett geht, ob man Fleisch oder Gemüse isst, ob man dies oder jenes tun oder lassen, sagen oder nicht sagen – und vor allem, wie man es sagen soll – all dies kann müde machen, wenn die Diskussionen eher Streitereien, fast schon Kämpfe sind. Es lohnt sich, alleine oder mit Hilfe anderer, dann einmal die Themen, die aktiv sind, die Wünsche, Bedenkenträger, die ja’s und nein’s etwas aus der Distanz und in Ruhe zu betrachten und mit ihnen Kompromisse auszuhandeln. Wie z.B.:

- erst das eine, dann das andere
- das eine tun und gleichzeitig das andere berücksichtigen
- etwas erproben, überprüfen und dann neu entscheiden;
z.B.: der innere Bedenkenträger wartet 2 Wochen und dann erst wird geprüft.

Sekundärmotivation, wenn sie bewusst gewählt wird, ist ebenfalls eine sehr gute Form, Zwickmühlen zu entschärfen:

Man möchte ein schönes Auto fahren oder Kinder auf dem Weg ins Leben begleiten und braucht Geld dafür. Eigentlich möchte man nicht für Geld arbeiten, aber für das Ziel ‚beißt man in den sauren Apfel‘, der durch seinen Zweck versüßt wird. Mit vielen sogenannten Trieben,

Bedürfnissen und Wünschen kann man, wenn man sie ernst nimmt und akzeptierend anspricht, sehr gut Umwege oder sogar Wandlungen in andere Wege aushandeln. Das Risiko bei dieser Art Umwegsmotivation ist, dass man sich verläuft und den eigentlichen Zweck ‚vergisst‘. Der Weg, der eigentlich ‚zweite Wahl‘ ist und nur Mittel zu einem anderen Zweck, kann eine Eigendynamik gewinnen. Besonders verführerisch scheinen Geld und Macht zu sein. Manchmal benutzt auch unsere Lebensinnkraft diesen Trick. Hierzu gleich unten etwas mehr.

Wer mit Menschen im Sinne von Lebensberatung und Alltagsunterstützung arbeiten möchte, wird sich aus NLP, DAI, Teamcoaching usw. eine Vielzahl von Anregungen für gute Kompromissarbeit erarbeiten. Sie sind immer so gut, wie mit diesen Techniken alle Beteiligten gleichberechtigt behandelt werden. Wenn diese Techniken zur Durchsetzung von äußeren Zielen oder von Machtansprüchen benutzt werden, wirken sie oft sehr zerstörerisch.

Die Ebene der Lebens-Sinne

Wohl jeder kennt jenes Sehnen, das uns sehr mächtig bewegen kann. Das Sehnen zu einem anderen Menschen hin, das Sehnen nach einem Ziel in der Arbeit oder einem Land oder einem Berggipfel, einem Kind oder manchmal auch dem Tod.

Diese Kräfte sind stärker als die Alltagsmotive, in denen Muss und Lust, diese oder jene Bedürfnisse und Bedingungen miteinander ringen.

Der oft zitierte Spruch von Antoine des Saint-Exupéry ist immer wieder beachtenswert: „Wenn Du ein Schiff bauen willst, dann trommle nicht Männer zusammen um Holz zu beschaffen, Aufgaben zu vergeben und die Arbeit einzuteilen, sondern lehre die Männer die Sehnsucht nach dem weiten, endlosen Meer.“

Aber wie kann man Sehnen bewegen? Wie kann man in sich selbst spüren, welches Sehnen in uns angelegt ist?

Die üble Form, mit Sehnsucht zu manipulieren ist, einerseits Druck, Leid und Wüste herzustellen und gleichzeitig die Oase, die Freiheit und ewiges Wohlbefinden zu predigen. Diese Herrschaftstechnik sollte mehr und mehr unterwandert werden.

Wachgeküsst werden

Manches schlummert in uns und sendet heimlich Signale aus, dass irgend jemand oder irgend etwas dort draußen kommt, um es zu erwecken.

Das Bewusstsein bemerkt dies daran, irgendwie belebt zu werden. Im wahrsten Sinne des Wortes scheinen Geister zu erwachen, man ist inspiriert. Diese Inspiration kann von Menschen ausgehen oder von Landschaften, Büchern, Projekten, wie magisch wirkenden Objekten.

Das Bewusstsein erkennt sehr oft nicht das, was in der Tiefe des Unbewussten erwacht. Es sucht gute Gründe für dieses eigenartige Gefühl der Inspiration. Solche Gründe können sein: Beziehungsattraktivität, gut für die Arbeit, wichtig aus intellektuellen Gründen, ‚ach‘ das gönne ich mir mal, ‚warum nicht‘ – oder sogar ein Gefühl, wie verliebt zu sein. Es gibt sogar die Reaktion, das, was inspiriert, anzugreifen und sofort wegmachen zu wollen – allerdings nicht konsequent, immer nur so weit, dass der Reiz noch erhalten bleibt.

Nach dem Prinzip der Projektion ist es etwas in uns, das dafür sorgt, dass der Andere oder das Andere uns inspirieren kann. Es lohnt sich, gelegentlich genauer nachzuspüren ob das, was das Bewusstsein meint, was uns da bewegt, wirklich das ist, was wir denken.

Sogar das Gefühl der Verliebtheit kann eine Art Sekundärmotivation, ein Trick des Unbewussten, um das in uns ins Leben kommen zu lassen, was unser Bewusstsein zunächst nicht zulassen kann. Wenn unser Bewusstsein stimmig mit den inneren Wesentlichen Kräften ist, wird uns die Liebe nicht überraschen und dann können wir auch damit umgehen. Aber der Normalfall, eben, Normalfall, ist, dass unsere Wesenskräfte im Konflikt ste-

hen mit den Selbst-Bildern, dem, was wir meinen, was sein soll. Deshalb sucht sich das Wesentliche in uns Umwege über ‚offiziell‘ erlaubte Gefühle.

Das klingt für diejenigen, die eine sehr romantisch umfassende Vorstellung von Liebe haben, wie Missbrauch. Für sie ist Liebe immer ‚ganz oder gar nicht‘. Ich glaube, dass hier eine Verwechslung der Ebenen aktiv ist. Die umfassende Liebe ist eine spirituelle Erfahrung. Auf sie gehe ich gleich unten ein. Auf der Ebene der Entfaltung unserer Begabungen, unserer Bestimmungen und unseres Lebenssinns, ist Liebe partiell. Auf dieser Ebene ist sie auch aufteilbar und verschiebbar. Das ist sehr wichtig, denn alltagstaugliche Liebe darf nicht ‚total‘ sein. Folge Deinem Herzen, egal was ist – mag für Filmdramen geeignet sein, aber nicht für den Alltag. Für den Alltag heißt es eher: Frage Dein Herz, was es will und rede mit ihm über die Wege. So bedeutet nach meiner Meinung ein Eheversprechen, bewusst manche ‚Lieben‘, sei es zu Menschen oder zu Arbeiten immer wieder mit dem einen Partner zu teilen um sich auf dem gemeinsamen Lebensweg immer wieder neu zu beleben. Manchmal muss dem Herzen auch gesagt werden, dass die ethischen Werte ein Realisieren nicht zulassen und dass man es bittet, zu trauern oder die Herzenswünsche gut zu wandeln. Zu sublimieren bedeutet, Wünsche, Bedürfnisse, Komplexe, die nicht ins Leben integriert werden können, zu wandeln in solche, die im Leben weniger ‚Nebenwirkungen‘ haben. Diese Sublimationsfähigkeit kann heute oft bewußt geschehen. Dann wird die Autonomie und das Selbstwertgefühl gesteigert, denn die Energien der Wünsche bleibt erhalten, es wird nichts geopfert und keine Bitterkeit entsteht.

Lieben und sich zu Ärgern sind energetisch und psychologisch ähnliche Prozesse. Menschen, über die ich mich aufrege, sind belebend. Wenn ich wissen will, was in meinem Leben noch wichtig sein wird, wenn ich wissen will, was in mir sich sehnt, ins Leben zu kommen, dann kann ich auch schauen, über wen und über was ich mich aufrege, eben aufrege. Aggressionen, so ich sie erkennen kann, sind ebenso wie Ängste Erregungen, um bewusst mit Anteilen, manchmal mit wesentlichen Anteilen in mir in Kontakt zu kommen und sie alltagstauglich zu wandeln.

Werbung – ein guter Weg die eigenen Motive zu erleben

Werbung basiert auf wissenschaftlichen Studien, welche Bilder in Menschen Aufmerksamkeiten bewegen. Die Bilder beziehen sich teilweise auf die alltäglichen Bedürfnisse, teilweise auf die großen und größeren Sehnsüchte. Wir können also an der Werbung sehr gut ablesen, was zur

- Anzeige -

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

Zeit die gesellschaftlich verbreitete Motivationsdynamik ist. Viele wenden sich mit Entsetzen von Werbung ab. Dann kann man lernen, was in einem aktiv ist, das man aber nicht wahr haben möchte, weil es nicht ins Selbstbild passt. Wäre man innerlich von dem, womit die Werbung reizt, unberührt, könnten wir sie locker als ästhetisch kreative Spielereien genießen und analysieren.



Die Ebene der spirituellen Erfahrung.

Bewegt werden durch das, was mehr ist, als man selbst...

Diese ‚Ebene‘ unterscheidet sich grundlegend von den beiden anderen. Der Lebenssinn ist vielleicht wie der Fluss, auf dem wir mit unseren Wünschen aber auch mit den Bedingungen von Wind und Wellen leben. Wir können dem Lebenssinnfluss nicht entgegen rudern, aber doch vielleicht sogar manchmal den Fluss etwas kanalisieren, mit viel Übung sogar mit den Winden handeln.

Die dritte Ebene wäre aber das Wasser selbst. Das, was uns hervorbringt, trägt und wieder aufnimmt. In fast allen spirituellen Lehren gibt es – zumindest für die ‚Fortgeschrittenen‘ ein Bilderverbot oder zumindest die Aufforderung, keinem Bild zu folgen. Immer wieder treffen wir hier auf paradoxe Aufforderungen: Tun ohne zu tun, das Denken denken, das Nichtwollen wollen usw.

Das, was wir vor uns waren und nach uns sein werden – diese ‚Ebene‘ ist sicherlich die mächtigste und stärkste und zugleich nicht die, die den Lebensalltag direkt bewegt. Diese Ebene ist auch die unendliche Güte, manche sagen, die allumfassende Liebe.

Aktive, bewusste Begegnungen mit dem Lebensstrom sind markiert mit den dynamischen Symbolen der wiederkehrenden Spannungen und Zyklen. Die Begegnung mit dem, was uns trägt und mit allem verbindet, lassen Symbole der Ganzheit lebendig erfahren.

Viele Gesänge, Gebete und Rituale helfen, diese Erfahrungen möglich werden zu lassen.

Nun ist aber die spirituelle Erfahrung in allen Zeiten und Kulturen immer

wieder für den Macht-Alltag missbraucht worden und auch in unserem Umfeld der alternativen Medizin, wird spirituelle Motivation, oft missbraucht. Gleichzeitig ist es für unsere Arbeit die im wahrsten Sinne des Wortes tragende Motivation.

Wenn jemand im Fluss schwimmt, so muss er den Strom spüren, er muss auch Spannung halten und oekologisch nutzen (das ist Schwimmen), er braucht auch Leuchttürme oder Ufer als Ziele – aber am meisten braucht er Vertrauen in das Element Wasser.



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

Warum bin ich noch nicht da wo ich gern sein möchte?

Warum dauert das alles so lang?

Eine Frage, die ich immer öfter höre. Viele Menschen glauben, dass Ungeduld ein Zeichen dafür ist, dass sie bereit sind, alles für ihr Ziel zu tun.

Aber das ist nur zum Teil wahr. In den meisten Fällen ist Ungeduld der Zweifel, etwas hinzukriegen. Die Sorge, etwas im Leben nicht zu schaffen, also eine innere Unsicherheit oder sogar Angst.

Ungeduld ist der Wunsch eiligen Schrittes auf ein Ziel zuzugehen. Nur dann ist man glücklich. Etwas schnell, gut und günstig zu bekommen ist in unserer Gesellschaft sogar eine angesehene Eigenschaft.

Vielleicht ist es aber ganz anders als die Gesellschaft glaubt?

Denn wer sich bewusst ist, dass er der richtige Mensch am richtigen Platz zur richtigen Zeit ist, wird nicht ungeduldig sein. Der Ungeduldige dagegen ist innerlich nicht hier im Jetzt, er ist dort in der Zukunft, an einem anderen Ort, in einem anderen, vielleicht besseren Zustand.



Dadurch verpasst er häufig einfachere oder klügere Wege. Ungeduld und Unruhe sind wie ein Ehepaar das Hand in Hand geht: Anstatt besonnen, klar zu handeln, kommt es zu Aktionismus und schwerwiegenden Schnellschüssen.

Zu früh werden zu große oder teure Projekte verwirklicht und hohe Risiken eingegangen.

Bekanntlich lenkt äußerer Aktionismus stark vom eigenen Inneren ab. Statt der gewünschten Zufriedenheit wird der Unzufriedenheit weit das Tor geöffnet. Vielleicht werden sogar Familienmitglieder oder Kollegen damit angesteckt.

Geduldige Menschen vergewaltigen nicht die Zeit, sie wissen, dass eine Idee reifen muss, bis ihre Zeit kommt, dass das Bewusstsein seine Zeit für die transformatorische Prozesse braucht.

Es gibt zwei starke innere Bilder, die Ungeduld entstehen lassen:

Wenn ein Mensch schon früh erfahren hat, dass er nicht erwünscht ist, so fühlt er sich oft fehl am Platze. Er glaubt innerlich, er muss mehr leisten, schnell sein, besser sein, um dann erwünscht zu sein.

Die unbewusste Angst vor dem Tod ist der zweite Antreiber. Die Angst setzt den Menschen innerlich unter Spannung. Alles muss schnell und sofort geschehen, denn schon übermorgen kann alles vorbei sein. Die Angst setzt ungeahnte Kräfte frei.

Mit Geduld verfolgt der Ungeduldige seine Ungeduld. Deswegen fühlt er sich innerlich wie eine Gießkanne. Er verschwendet seine Energie auf vielen Baustellen. Gleichzeitig sehnt er sich nach Ruhe, nach einem besseren Zustand, etwas was er unbewusst permanent bekämpft.

Anhalten eben doch nicht erwünscht.

Ist die innere Ungeduld extrem ausgeprägt, wachsen Unduldsamkeit und sogar Verachtung sich selbst gegenüber.

Vergessen ist der weise Bogen von etwas erreichen wollen, zu selbst zu reifen, zu sein.

Ungeduld kann also folgende Ursachen haben:

Der mangelnde Glaube an sich selbst
(dahinter steckt das Selbstbild)

Der mangelnde Glaube an andere
(dahinter steckt ein bestimmtes Menschenbild)

Der mangelnde Glaube an die Welt
(dahinter steht ein Weltbild)

Wie wird Mensch nun seiner Ungeduld Herr?

Madame Marie Curie hat diese Frage ganz genial beantwortet:

„Man muss vor nichts im Leben Angst haben, wenn man seine Angst kennt und versteht“

Erkennen und anerkennen ist also des Pudels Kern.

Ilona Steinert



Mach doch Dein Leben einfach zur Castingshow!

Schlummert nicht in vielen Altenpflegerinnen oder Frisörinnen ein Superstar?

Oder zumindest ein Topmodel?

Die Privatsender überbieten sich bei der Suche nach den Besten ...

vom singenden Pop-Sternchen über das superschlanke Topmodel bis zum Tanzgenie. Tausende von Bewerbern kämpfen um den Logenplatz in die Zukunft. Sie kämpfen um ihre Träume und um den Ausstieg aus der frustrierenden No-name-Existenz, sie möchten lieber Superstar als Krankenschwester in Freiburg sein. Obwohl den Kandidaten der Hohn der Zuschauer und die Schmach der Presse sicher sind. Trotzdem setzen sie sich der Blamage, der Demütigung aus.

Warum sind die Castingshows so erfolgreich?

Obwohl für die einen unter den Zuschauern diese Castings nur nervtötend sind, für andere sind sie ein Pflichttermin im Abendprogramm und Millionen sehen jede Woche zu!

Betrachten wir diese Sache einmal nüchtern und mit einer gewissen Distanz:

Da haben Menschen einen Traum, ein Ziel. Die Erfüllung dieses Traumes wird durch die Castingshows ermöglicht. Die Teilnehmer fallen durch ein gewisses Talent auf, wenn es für sie gut läuft.

Sie brauchen Durchsetzungskraft und Stessresistenz, Siegeswillen, Mut und Selbstbewusstsein.

Sie stellen sich schwierigen Aufgaben und meistern Herausforderungen. Sie müssen eine Persönlichkeit werden und Rückgrad beweisen.

Bei allem was sie tun gibt es Rückmeldungen über die erbrachte Leistung. Dieses Feedback muss ausgehalten und verarbeitet werden. Die Zuschauer lieben das Feedback, viele schalten nur deswegen ein, um sich an den kühlen Urteilen zu ergötzen. Der Grund dafür liegt auf der Hand, denn ohne Rückmeldung weiss ich nicht, wo ich in der Welt stehe, wie ich wirke und wie meine Leistung ankommt. War ich gut? Was kann ich optimieren?

Feedback ist genau die Resonanz die Menschen brauchen, um zu wachsen. Leider ist Feedback in unserer Kultur rar gesät. Die Menschen sehnen sich nach Rückmeldung und junge Menschen offensichtlich ganz besonders.

Jahrelang von konfliktscheuen Eltern und harmoniesüchtigen Chefs mit falsch verstandener Nachsicht und Inkonsequenz bedacht, suchen Menschen Richtung und Halt.

Wir leben in einer armen Feedbackkultur. Schmerzhaftes wird zu gerne verdrängt, um unsere Ruhe zu haben oder um geliebt zu werden. Was folgt im Leben sind innerliche Beschwerden und Ausreden statt Chancen und Möglichkeiten.



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

Wissen Sie, was die meisten Menschen auch die meisten Gesundheitspraktiker davon abhält erfolgreich zu sein?

Sie nehmen Feedback zu persönlich. Erfolgreiche Menschen nutzen negatives Feedback als Impuls. Sie denken darüber nach, welche Veränderung zum gewünschten Ergebnis führt. Sie wissen ein „nein“ heißt nicht „nein“ sondern „so nicht“ oder „noch nicht“ und nur in den seltensten Fällen „nie“. Ehrliches und kraftvolles Feedback bekommen wir selten von Menschen mit denen wir emotional verbunden sind, auch nicht von Kollegen die heimlich ein Konkurrenzthema mit uns laufen haben. Eher schon von guten Ausbildern und Dozenten. Dann liegt es an Ihnen zu entscheiden, was Sie annehmen und umsetzen.

Was nehme ich an?

Was lege ich auf Eis?

Was lehne ich ab?

Was vergesse ich sofort?

Wenn Sie so mit Feedback umgehen. werden Sie sich ständig weiter entwickeln.

Ganz nach dem Motto:

„Steh auf und werde der oder die Beste, der Du sein kannst!“

Wenn ich nicht motiviert bin, wie kann ich mich motivieren?

NLP für Selbstmotivation

Wenn ich nicht motiviert bin, wie kann ich mich motivieren? Wie kann ich dafür sorgen, dass Vorsätze auch Umsätze werden?

Klingt schwierig? Ist es aber gar nicht so unbedingt.

Und es klingt so, als ginge es bei beiden Fragen eigentlich um das Gleiche, nicht wahr? Dem ist aber nicht so. Deshalb werden wir uns zunächst einmal der ersten Frage zuwenden.

So genannte „gute Vorsätze“ werden ja gerne zu Neujahr beschlossen. Und was wird sich da nicht alles vorgenommen. Sei es mehr zu laufen, mit dem Rauchen aufzuhören, den Jobwechsel angehen, sich selbstständig machen und und und. Häufig genug bleiben solche Vorhaben auf der Strecke – oder sie werden nur halbherzig angegangen und scheitern. Wieso ist das eigentlich so?

Vielleicht sollten wir die Frage mal philosophisch angehen. Warum sollte ich mich eigentlich überhaupt für etwas motivieren, das ich nicht sowieso machen will? Wir alle wissen, wie es ist, etwas ganz und gar zu wollen. Kleine Kinder wollen oft, was immer sie wollen, ganz und gar. Motivation ist da keine Frage. Solche Momente kennen wir auch noch als Erwachsene.

Andererseits gibt es auch jene Dinge, die wir wirklich nicht machen wollen. Auch da ist Motivation keine Frage; wir sind sehr motiviert, es nicht zu machen.

Die Frage, wie man sich motiviert, ist also nur interessant in den Fällen, wo wir „eigentlich“ etwas machen wollen oder meinen, dass wir sie machen wollen sollten.

Mit anderen Worten, die Fälle, wo wir eine gewisse Motivation haben, etwas zu tun und eine gewissen Motivation haben, etwas anderes zu tun. Mit anderen Worten, wenn wir innerlich uneins sind.

Es ist unglaublich spannend, darauf zu achten, was in einem vorgeht in solchen Momenten. Im Grunde gibt es zwei Varianten. Die erste ist die, wo wir uns fragen, ob wir es tun sollten, denn einerseits wäre es ja gut, das zu tun, andererseits aber, kommt sofort die interne Erwiderung, vielleicht lieber nicht, denn... und dann kommen viele „gute“ Gründe.

Manchmal ist es in diesen Fällen so, dass es um einen „Eigentlichen Herzenswunsch“ geht. Die „guten“ Gründe dagegen können dann aus verschiedenen Quellen stammen. Manchmal wissen wir wirklich nicht, ob wir das eine oder das andere oder etwas ganz anderes wollen.



Manchmal schließlich geht es um etwas, das wir eigentlich nicht wollen, aber meinen, dass wir es wollen sollten.

Schauen wir uns dies einmal genauer an.

Die „guten“ Gründe

Gerade jetzt, wo ich diese Zeilen schreibe, sitze ich in einem Flugzeug auf meinem Heimweg von Texas. Ich war dort, um an der Beerdigung eines sehr guten Freundes teilzunehmen. Ich war da für nur einen Tag. Als ich erfuhr, dass Tom Best plötzlich gestorben war, konnte ich es zuerst nicht fassen und ich spürte den sehr starken Wunsch in mir, bei seiner Beerdigung dabei zu sein. Dann kamen alle möglichen Bedenken. Schaffe ich das in der Zeit, alles zu organisieren von Flug über Visum bis zum Mietwagen? Kann ich es mir erlauben, für eine vielleicht nur symbolische Handlung dieses Geld auszugeben? Kann ich es mir zeitlich und beruflich leisten, gerade jetzt Deutschland zu verlassen, wo so viel zu tun ist? Kann ich ihn nicht auch hier ehren, mich mit ihm verbinden? Ist es nicht verrückt, so etwas zu tun?

So ging das Gedankenkarussell zuverlässig los. All diese „guten“ Gründe wurden von skeptischen Haltungen anderer und durch hindernde Ereignisse unterstützt. Etwa bei dem Versuch, einen günstigen Flug zu finden; ich bekam nur horrenden Preise angeboten. Das Thema ließ mich zwar nicht los, ich konnte mich aber auch zu keiner Entscheidung durchringen. Im Ergebnis war ich unglücklich mit der gesamten Situation. Mein Herzenswunsch und die „guten“ Gründe hatten mich wie in einer Pattsituation mattgesetzt.

Wenn ein eigentlicher Herzenswunsch nicht an einen Termin gebunden ist, kann man in dieser Pattsituation eine sehr lange Zeit verbringen; manche verbringen ihr ganzes Leben darin. In meinem Fall musste eine schnelle Entscheidung her, oder der Zeitverlauf würde für mich die Entscheidung treffen. Ich würde mich also entscheiden, so oder so. Und nachdem ich mir innere Klarheit verschafft habe, habe ich auch entschieden.

Entscheidungen über nicht entscheiden sind allerdings für sich genommen ein interessantes Thema.

Das eine, das andere, beides oder keins von beiden – wenn wir wirklich nicht entscheiden können

Wie oft haben wir schon gehört – oder auch selbst gelebt –, dass jemand sich zu einem Thema so gar nicht entscheiden konnte. Immer wieder kam das Thema auf in Gesprächen. Immer wieder blieb es an den gleichen Stellen hängen, denn die Entscheidung war immer noch

nicht gefallen. Manchmal enden solche Phasen erst, wenn eine Wahlmöglichkeit wegfällt. Während wir zuvor beständig hin und her gewälzt haben und uns zu keiner Entscheidung durchringen konnten, fallen wir beim Wegfall einer bisherigen Wahlmöglichkeit allzu gerne in das plötzliche Vakuum hinein, das die entschwundene Wahlmöglichkeit hinterlassen hat. Erst in dem Moment, wo „Sie“ oder „Er“ nicht mehr wirbt, nicht mehr da ist, bilden wir uns ein, wir würden nun „merken“, wie sehr wir „Ihn“ oder „Sie“ eigentlich gewollt hätten. Wir schleichen so oft um einen begehrten Gegenstand herum, bis er eines Tages „plötzlich“ von einem anderen gekauft wurde. Oder wir zögern unsere Teilnahme an einem Event immer wieder hinaus, bis dieser „plötzlich“ ausverkauft ist. Manchmal ist das wirklich so, dass wir erst im Nachhinein erkennen. Oft aber ist es aber auch ganz anders.

Denn es gibt mehr als nur zwei Antworten. Die europäische Logik hat in ihrer grandiosen Entstehungszeit – im klassischen Griechenland – mehr mentale Zustände und menschliche Situationen formal beschreiben können. Wenn wir meinen, zwischen A und B wählen zu müssen, dies aber nicht vollbringen, dann gibt es auch noch die Möglichkeit, dass wir beides wollen, den Kuchen essen und behalten. Oder wir wollen keins von beiden. Dann ist das eine typische Scheinwahl. Ähnliches erleben wir, wenn uns ein Verkäufer fragt, ob wir uns lieber für Produkt A oder Produkt B entscheiden wollen. Und plötzlich haben wir das überwältigende Gefühl, wir müssten jetzt unbedingt eine Antwort haben, die Frage beantworten können. Also wägen wir ab. Kaum haben wir eine Entscheidung gefällt, irgendwie hypothetisch eigentlich – „möchten Sie sie sicher eingepackt haben?“

Und bevor wir uns versehen, haben wir etwas gekauft, ohne die Entscheidung dazu gefällt zu haben. Interessanterweise wirken hier ganz ähnliche Prinzipien wie bei der Frage nach der Motivation und nach soliden Entscheidungen.

Ich weiß, was ich will – jeden Tag neu

Zu dem Problem des Esels, der Gefahr läuft, zwischen zwei Heuhaufen zu verhungern, weil er nicht auf den Gedanken kommt, sie beide wollen zu dürfen oder einfach weiterzugehen, gibt es noch eine andere Variante. In dieser ist der interne Dialog zeitlich verzögert. Hier gehen wir ganz in einer Position auf und vertreten sie ganz und gar. Später dann, vielleicht am nächsten Tag, gehen wir in der Gegenposition ganz auf und vertreten diese ganz und gar. Eine weitere Spielart ist, sich schnell für etwas zu entscheiden, nach kurzer Zeit aber den Drive zu verlieren und von der Entscheidung wieder abzufallen.

Zu dieser Variante sind die Beispiele Legion: jetzt den Kuchen essen und morgen auf der Waage klagen; abends Wein und Tabak preisen

und sich am nächsten Morgen schwören, baldigst aufzuhören, weil es einem so schlecht geht. Mehr Sport machen wollen, aber sich nie im Jetzt bewegen. Darüber klagen, dass man im Beruf immer jemanden hat, der einem sagt, was man machen soll – in der Überlegung zur Selbständigkeit dann aber klagen, es sei so unsicher, mehr Verantwortung wollen, aber über die Mehrarbeit klagen; Ich bin mir sicher, jeder von uns kann hier eigene Beispiele beisteuern.

Bei diesen Fällen haben oft beide Seiten gute Gründe. Und das ist ein Phänomen, das wir in fast allen Dingen erkennen können – wenn wir denn wollen.

Es gibt eine Geschichte über einen weisen Mann, der in unserer Zeit tätig war. Sein Name soll hier ungenannt bleiben und er tut auch nichts zur Sache. Dieser Mann also ging eines Tages auf eine Bühne und argumentierte sehr gekonnt ins Mikrophon. Er vertrat eine bestimmte Ansicht zu einer Angelegenheit. Viele im Publikum meinten hinterher, sie wären von der Stichhaltigkeit seiner Argumente vollkommen überzeugt gewesen. Als er geendet hatte, stieg er unter großem Applaus von der Bühne. Doch anstatt nun hinter dem Vorhang zu verschwinden, ging er vor der Bühne auf die andere Seite, bestieg erneut das Podium und trat ans Mikrophon. Gespannte Stille erfüllte den Saal. Was sollte das? Was würde nun kommen? Hatte er noch etwas zu ergänzen? Noch überzeugender konnte man doch kaum sein.

Und dann begann er zu sprechen. Ganz wie zuvor waren seine Worte brillant gesetzt, seine Argumente wirkten klar und stichhaltig. Wieder schien es allen ein Beispiel von ausgesprochener Klarheit und Weisheit zu sein. Nur vertrat er diesmal die Gegenposition dessen, was er zuvor gesagt hatte. Am Ende fühlten sich die meisten nun von dieser Sichtweise überzeugt. Als er geendet hatte, lächelte er und ging.

Was sagt uns diese Geschichte? Das ein Schlag Charisma und eine gute Rhetorik Gold wert ist? Ja, schon, aber das geht am Wesentlichen vorbei.

„Entscheidungen“, „Motivation“ und was im Inneren wirklich passiert

Jede Position hat ihre meist stichhaltigen Gründe und Begründungen. Fast immer gibt es nicht „die richtige“ und „die falsche“ Entscheidung; es gibt nur Entscheidungen. Die Begründungen kommen später. Diese Reihenfolge der internen Ereignisse wurde schon in den 80er Jahren von Libbit et al. in Versuchen nachgewiesen. Wir treffen unbegründete Entscheidungen unbewusst – oder vorbewusst – und rationalisieren später.

Und genauso verhält es sich mit unseren Entscheidungen bezüglich „motiviert reagieren“, „unmotiviert reagieren“ und „nicht endgültig entscheiden“. Dies sind Entscheidungen, getroffen durch unser Unbewusstes, vom Verstand im Nachhinein



mit dem dazugehörigen Set von Argumenten unterstützt. Nur: auf der Basis welcher Kriterien treffen wir im Unbewussten die Entscheidungen, die wir treffen?

Nun sind diese intuitiven Entscheidungen nicht nur deswegen „richtig“ und nicht zu hinterfragen, weil sie eben Intuition sind und deshalb vom Unbewussten, vom Höheren Selbst oder sonst wo her kommen. Wenn wir solche Weltmodelle hinzuziehen wollen, passt vielleicht am besten die Beschreibung aus dem Huna. Hier finden wir die Dreiteilung von Ku, Lono und Kane; unteres, mittleres und höheres Selbst. Im weitesten Sinne können wir hier eine Parallele sehen zwischen dem europäischen Modell mit seiner Dreiteilung Un(ter)bewusstes, Bewusstsein und Über-Ich (das hier nicht im freudschen Sinne als Sammelort aller Regeln und Glaubenssätze, sondern als Seele oder so verstanden werden muss).

Unsere Internen Prozesse und „die“ Lösung; gemäß NLP, Huna und anderen Modellen

Es gibt im Huna eine Übung, wo der Verstand (Lono) ein Bild als Metapher kreiert, dass entweder durch das Licht des Kane ins Ku transportiert wird, oder es wird durch Atmung und Licht aufgeladen und gen Kane geschleudert und landet dann im Ku, das sowohl als Un(ter)bewusstes und auch als Körper zu verstehen ist. Dieses Ku übernimmt dann die Arbeit und folgt der Metapher – und das auch dann, wenn Lono, von vielen Dingen abgelenkt, nicht mehr erinnert, Ku diesen Auftrag gegeben zu haben. Dies ist eine ziemlich alte, und wie viele in der Psychologie und im NLP finden, ziemlich zutreffende Beschreibung unserer internen Prozesse.

Wir alle funktionieren fast immer genau so. Und deshalb haben wir auch den Eindruck, wir wären unseren Stimmungen ausgeliefert, würden dies und das eben so und nicht anders sehen und fänden das eine motivierend, das andere aber nicht. Hawaiianisch ausgedrückt befolgt Ku brav das, was ihm als Auftrag gegeben wurde. Nun haben wir uns vermutlich nie hingesetzt und Ku Aufträge erteilt. Aber alle Kategorien und die darin befindlichen Kriterien oder Maßstäbe sind uns ins Unterbewusstsein eingegeben worden: durch Erziehung, durch Vorleben, durch Erlebnisse.

Kommen wir zum Lösungsbereich. Wenn wir also annehmen, motiviert sein ist eine Entscheidung, die im Unbewussten gefällt wird, dann ist die Lösung: Aufmerksamkeit, Achtsamkeit, bewusst werden der Regungen und Strömungen im Inneren. Alle alten Traditionen sagen uns das, auch im Huna und im andinen System der Paqos, in dem ich mehr zuhause bin, wird dies nahe gelegt; auch NLP unterstützt uns auf diesem Weg. Die automatischen Prozesse nennt man im NLP

„**Strategien**“. Diese kann man ergründen – „elizitieren“ – und in der Folge verändern. Und man kann lernen, sich selbst dabei aufmerksam und achtsam wahrzunehmen; wahres Selbstmanagement!

Diese **Selbstachtsamkeit**, auf die NLP eigentlich abzielt, versetzt uns in die Lage, bewusst wahrzunehmen, auf welche Argumente wir unseren Fokus setzen und was wir neigen zu ignorieren. Arthur Schopenhauer hat einmal bedauert, dass so viele Menschen glaubten, dass der eigene Horizont auch schon der Horizont der Welt sei. Hier ist evolutionäres NLP ein Weg, diesen Umstand aufzulösen, denn eine Kernfrage in jedem NLP basierendem Coaching ist, was ist im Weltmodell und was ist außerhalb des Weltmodells, und daher für den Coachee unvorstellbar – und manchmal auch für den Coach.

Um uns in unserer Vielschichtigkeit zu ergründen, ist es gut, ein Modell des Menschen zu haben, das vielfältiges und widersprüchliches zulässt. Ein namhafter Wissenschaftler hat in Deutschland den Begriff „inneres Team“ populär gemacht. Schauen wir weiter zurück, finden wir das Modell der Persönlichkeitsanteile im NLP. Aber auch die Entwickler der NLP haben schon Erkenntnisse und Denkergebnisse vorgefunden, bei Virginia Satir und Fritz Perls, um hier nur zwei zu nennen. Die Gruppe der **Persönlichkeitsanteile** repräsentieren in ihrer Gesamtheit alle Perspektiven und Überzeugungen, die bei der jeweiligen Angelegenheit relevant, den Gesamtausgang des internen Prozesses beeinflussen. Jeden Teil kann man hinterfragen, wie man einen gesamten Menschen hinterfragen kann, nach Ziel, Motivation, Absicht. Und ähnlich einer Mediation kann man einen Weg finden, für alle Aspekte eine win-win Situation herzustellen.

In diesem Prozess finden wir auch **Ressourcen**, die wir unbewusst entschieden haben, in einem bestimmten Kontext zu deaktivieren. Hier kommt u.a. Vaihingers Fiktionalismus (Anfang des 20. Jahrhunderts) mit seinem Konzept des „Als-Ob“ hinzu, um diese Ressourcen aufzuspüren und zugänglich zu machen.

Zuweilen geschieht dies mit der Methode des **Modellings**, eine ureigene Methode des NLP – oder die eines jeden Menschen, denn kleine Kinder lernen auch schon die meisten Dinge, indem sie sie von den Großen abschauen.

Sehr spannend sind die allem Handeln, Beurteilen und Entscheiden **zu Grunde liegenden** Glaubenssätze. Was ich über mich glaube, über meinen Gegenüber und über die Welt, was ich glaube, tun oder sein zu dürfen und was ich sonst noch so an Überzeugungen und „Wahrheiten“ mitgenommen habe aus meiner Vergangenheit, entscheidet die Grenzen meiner Vorstellungskraft, die Grenzen meiner Welt, wie Schopenhauer es meinte.

Dies sind nur einige Beispiele aus dem Fundus des evolutionären NLP, die uns zeigen, wie vielschichtig wir in unserem Inneren sind. Je klarer wir uns unserer Vielschichtigkeit werden und je offener wir mit uns selbst in der Folge umgehen, desto eindeutiger wissen wir, was wir wollen und warum. Und Motivation ist dann keine Frage mehr. Wir wissen dann, was und warum wir dies wollen, was wir aus welchem Grund nicht wollen und was wir für welches Ziel in Kauf nehmen.

Und dann – wir widmen uns jetzt der zweiten Frage, ist es nur noch ein kurzer Weg, um aus einem Vorsatz einen Umsatz zu machen. Wenn wir das Ziel beschrieben haben und wissen, dass es so klar definiert uns ruft, so dass wir es kaum noch erwarten können und es im Einklang gebracht wurde mit allem, was und allen, die uns wichtig sind, dann wird es wie von selbst von uns erreicht werden. Und jetzt wird klar, die zweite Frage war gar nicht so anders und getrennt von der ersten – ihre Ant-

wort ergibt sich aus der Antwort der ersten Frage, fast wie von selbst. Lösungsansätze:

- automatische Aktion-Reaktionsketten vs. bewusste Entscheidung (Aufmerksamkeit)
- bewusste Beobachtung: auf welche Argumente setze ich meinen Fokus und was neige ich zu ignorieren?
- Wenn ich mich als Gruppe verstehe („internes Team“ = Persönlichkeitsanteile), welche Sichtweisen (er)kenne ich in mir. Wie sähe die win-win – Situation aus?
- Vaihingers (Fiktionalismus): als ob – was wäre dann, wie wäre mein Interner Prozess
- Wie macht das jemand, den ich kenne, anders; wie würde ich mich verhalten, wenn ich sie oder er wäre?
- Welche Eigenschaft hätte ich, wenn ich mich schnell entscheiden könnte?
- Welche Glaubenssätze, Erlaubnisrahmen usw. habe ich aus meiner Vergangenheit übernommen?

Michael Schippel,
NLP Lehrtrainer, Systemischer Coach
Heilpraktiker für Psychotherapie, Lebt und
lernt regelmäßig bei den Paqos in Peru
www.michael-schippel.de



- Anzeige -

**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



Erlesenes

*Eine neue Rubrik
über gute
Leseerfahrungen*

Lutz Müller Anette Müller

Wörterbuch der analytischen Psychologie

Patmosverlag 2003/2008 Neu 37,90

Wer sich für jungianische Psychologie interessiert und wer für Alltag und Beruf spannende Anregungen bekommen möchte, für den ist die Investition sicher lohnend.

Das 500 Seiten Werk ist eine durch Stichworte vernetzte Sammlung teils längerer sehr klar und relativ verständlich aufgebauter Artikel. Man kann sich sehr gut z.B. vom Stichwort Archetypen zu den einzelnen Beispielen durcharbeiten. Die Artikel zu Begriffen wie ‚Selbst‘, ‚Schatten‘, ‚Individuation‘, Traum oder Symbole lese ich immer mal wieder zur Vergewisserung und zur Anregung zum eigenen Besinnen und Nachdenken.

Lexikon der Gestalttherapie

von Stefan Blankertz und Erhard Doubrawa

Peter Hammer Verlag 2005

19,90

Ein sehr hilfreiches, gut lesbares Lexikon, mit teils ausführlichen Artikeln zu den wichtigsten Gestaltbegriffen aber auch zu vielen allgemein wichtigen Themen der humanistischen Psychologie und Therapie (z.B. Selbstregulation; Tao; Sublimation u.v.a.m.). Die beiden Autoren schreiben sachlich problembezogen. Vielfach kann man die Offenheit und die kreativen Beziehungen z.B. zu kreativen und interaktionistischen Methoden begreifen und nutzen.

www.opus-magnum.de

„opus magnum® veröffentlicht Bücher, Dissertationen, Manuskripte, Seminarunterlagen, Texte aus allen Bereichen der Wissenschaft, Kunst und Religion, die sich einer Förderung der Humanität, der Individuation, der Weisheit, der Lebenskultur und der schöpferischen Lebensgestaltung verpflichtet fühlen. Einige der Werke können kostenlos als PDF-Dateien heruntergeladen werden.“ so heißt es in der Einleitung zur Webseite und dem ist nur noch Lob hinzuzufügen.

In einer Liste der zum Teil namhaften AutorenInnen (u.a. Ingrid Riedel, Verena Kast, Lutz Müller u.v.a.) lohnt es sich immer wieder heruzustöbern.

Die ständig aktualisierte Symboldatenbank ist eine weitere Fundgrube von Anregungen.

Schlangenkräfte in der Ägäis

Berichte von einer Segelreise zu den ‚Tempeln des Träumens‘ in Griechenland

Den Himmel schauen

oder wie den TeilnehmerInnen einer spirituellen Reise zu den Tempelplätzen des Heilgottes Asklepios in der griechischen Ägäis ein blaues Wunder widerfährt.

Das eigene Auge spüren... nicht sehen... vielleicht dazu das Auge schließen... aber nicht in Gedanken abdriften... nicht Bilder sehen, sondern fühlen, was das Auge fühlt. In die schwarz-grau bis braun-orangene Farbe hinter dem geschlossenen Augenlid eintauchen und darin weicher werden, so wandelt sich die farbige Oberfläche vielleicht zu einem Changieren von Farben, die ineinanderfließen, nicht visualisieren, sondern bei der bloßen Wahrnehmung der Farbe bleiben und dann entdecken, dass sich eine räumliche Tiefe entwickelt: Sei es, dass die Farben blasser oder dunkler werden, oder sich der Herzschlag verändert und bei diesen Empfindungen verweilen. Es mag manchmal so wirken, dass es erscheint, als würde sich die Dunkelheit hinter dem Augenlid plötzlich drastisch vertiefen oder es erscheint so, als würde vor den Augen ein weicher, weiter Raum entstehen. Bei manchen Menschen entwickelt sich daraus ein Empfinden von Weichheit der Hornhaut des Auges, als könnten sie durch das Gewebe atmen. Typischerweise lösen diese Empfindungen von Tiefe oder Dunkelheit gleichermaßen eine Entspannung aus sowie auch eine Angst davor, etwas Wesentliches an Struktur zu verlieren. Doch mit einiger Übung erweitern sich unsere visuellen Fähigkeiten in diese neuen Erfahrungsbereiche hinein und wir entspannen uns mehr und mehr. Wir befinden uns auf einer zwanzig Meter langen Segeljacht auf der Überfahrt von Kos nach Kreta und auf dem Meer ergibt sich eine weitere Form des Schauens: durch die Weite des Blickes bis zum Horizont, verbunden mit den schaukelnden Bewegungen des Schiffes scheint sich etwas sehr tief in unserem Schauen zu verändern. So ist der Blick weniger auf ein Objekt gerichtet. Er wandert in der Weite umher und nachdem der Wunsch etwas Festes anzusehen sich gelöst hat, nehmen wir mehr wahr... oder mit anderen Worten: nehmen wir ‚Meer‘ wahr: Wir denken nicht mehr an das Meer oder über das Meer nach, sondern wir versinken ‚mehr und Meer‘ in unseren sinnlichen Wahrnehmungen: Das Auge folgt den andauernden sich verändernden Wogen des Wassers, gleitet über die Wasseroberfläche und tastet das ewig sich wandelnde Element ab. Wir ‚schauen‘ mal mit einem wandernden und gleitenden Auge und mal mehr mit ruhigem Blick, wobei dann das Wasser vor den Augen scheinbar fließend werden kann. Und dies vor allem, wenn wir ‚achtern‘ sitzen und schauend der Spur des Bootes im Wasser hinterhersehen.

Weswegen Blausein gleich Entspanntsein bedeutet

Goethe beschreibt in seiner Farbenlehre, dass das Blau ‚uns nach sich hinzieht‘. Wie ein Sehnen. Weswegen vermutlich im Bereich der islamischen Mystik mit dem Blau stets seelische Qualitäten wie das Sehnen nach Gotteserkenntnis verbunden worden sind.⁶ Also blau. Wenn wir eine Brille mit blauen Prismengläsern aufsetzen⁷, bewirkt dies eine Entspannung, eine Verringerung von Herzfrequenz und Blutdruck und eine Entkrampfung der Skelettmuskeln. Auch das Sprichwort ‚einen Tag blau machen‘ steht für solche Form von Entspannung. Manche sind umgeben von dieser Farbe auf unserer Überfahrt einfach in einen leichten Schlaf gefallen. Andere sind in einen Zustand entspannter, intuitiver Schau der Welt- und Selbsterfahrung geglitten, wie das sonst nur bei ausgedehnten Meditationsübungen der Fall ist.

Aus der Meteorologie⁸ wissen wir, dass die blaue Farbe des Himmels nur bis in Höhen, in denen heute Langstreckenflugzeuge verkehren, sichtbar ist. In den obersten blauen Himmelsbereichen ist die Dämmerung nicht mehr zu sehen und es entsteht der Eindruck, die Sonne würde ewig scheinen. Im Glauben der sibirischen BewohnerInnen des Altai⁹ formen sich in diesem blauen, reinen Himmel, ‚kök-ajas tengeri‘ genannt, aus den umfassenden kosmischen Kräften die verschiedenen Seelen der Menschen. Interessanterweise belegt dieser Volksglaube bereits 8 verschiedene atmosphärische Schichten. Und das, lange bevor die Meteorologie mit Hilfe von Freiballons und später der Luftfahrt das System der heute gültigen 7 verschiedenen Schichten der Atmosphäre entwickelt hat. Können wir also möglicherweise diese verschiedenen Himmelsbereiche auch spürend erkennen?

Wer kann Unendlichkeit fühlen?

Goethe meinte in seiner ‚Witterungslehre‘¹⁰, dass Menschen mit ‚kränklicher Natur‘ oder ‚höherer Bildung‘ zu dieser Sichtweise des Himmels nicht in der Lage seien. Der amerikanische Wissenschaftler Demeo, der sich in den achtziger Jahren mit der künstlichen Erzeugung von Regen befasst hat, beschrieb etwas ausführlicher, welche persönlichen Fähigkeiten den Interessierten zu einem fühlenden Forscher des Himmels machen: z.B. ‚Tiefe, volle Atmung, emotionale Ausdrucksfähigkeit, spontaner Respekt vor der Natur, Unterscheidungsfähigkeit zwischen atmosphärischer Stagnation und Erregung.‘¹¹ Reinhold Messner dagegen beschreibt diese Wahrnehmung als allgemein menschliche Möglichkeit: ‚Der Raum um uns ist überall unendlich, nur werden wir uns dessen nicht allerorten bewusst. Ein klarer Sternenhimmel über einem Freilager im Gebirge, oder der Blick von einem Berggipfel in die Runde, der ferne Horizont auf dem tibetischen Hochland genügen, um diese Tiefe des Raumes zu erfahren.‘¹²

Wir erinnern uns an das weiter oben ‚Schauen‘ genannte Fühlen der räumlichen Weite mit geschlossenen Augen und wenden dieselbe Wahrnehmung jetzt beim Blick in den Himmel an. Wir schauen also in dieses weite Blau und fühlen dabei in den Raum hinein. Wir schauen mit dem Sonnenlicht und nicht ihm entgegen, so dass wir unsere Augen weit und weich werden lassen können. Und wir schauen so lange, bis wir die ebenfalls weiter oben beschriebenen Veränderungen unseres Atems und unseres Herzschlages bei uns spüren können. Manche, die sich auf dem Gebiet des ‚Himmelschauens‘ noch unerfahren fühlen, werden eine starke Müdigkeit empfinden oder eine Art inneren Widerstand gegen dieses Betrachten des sogenannten ‚blauen Gegenstandslosen‘. Glauben wir den Altaiern (vgl. 9), so schauen wir unmittelbar in den Bereich der Entstehung unserer Seelen hinein. Aber wir wollen



uns hier nicht mit Vorstellungen oder Fantasien verwirren. Wir bleiben beim bloßen Betrachten der blauen Weite. Es wird vielleicht dauern, bis sich ein gewisses Empfinden für die räumliche Tiefe des Himmels einstellt. Wie gesagt, es geht hier nicht um das Wissen der atmosphärischen Schichtstruktur, wie wir es aus der aktuellen Klimadiskussion in den Medien vielleicht kennengelernt haben, sondern um die unmittelbare Erfahrung der Weite.

Wenn Chinesen staunen, anstatt zu fotografieren

Mit einiger Übung können wir schließlich auch entspannt bleiben, wenn diese Weite sich einstellt, und erfahren dann Unterschiede in der Dichte, der Beweglichkeit oder der Elastizität der Atmosphäre. Die alten Chinesen empfahlen uns, bei solchen Betrachtungen ‚eine Qualität von Erstauen‘ aufrechtzuerhalten. Übrigens meinen sie noch heute, dass diese Fähigkeit nur jenen Menschen möglich sei, deren Nieren-Energie gut ausgeglichen ist.¹³ Menschen mit schwacher oder gestauter Nieren-Energie würden in Angesicht dieser Weite ‚stumpf und betrüblich‘ werden.

Wir ‚schauen‘ also in die Tiefe dieses Himmels und erleben, wie unser Atem sich erhebt und ausweitet. Gehen wir im Weiteren davon aus, dass wir bereits einige Erfahrung mit dem entspannten, weichen Sehen haben. Wir ‚schauen-fühlen‘ also in diese räumliche Weite hinein und plötzlich empfinden wir die Stimmung des Himmelsbereiches über uns: Da mag es eine ‚traurige Leere‘ wahrzunehmen geben, oder einen ‚drückenden Stau‘, ähnlich wie ein ‚Ärger in der Luft‘. Da mag es eine ‚heitere leichte Helligkeit‘ geben, die uns lächeln lässt oder eine ‚tiefe Gelassenheit‘, die uns deutlicher mit unserem Leib oder der Erde unter unseren Füßen verbindet. Auf diese Weise werden wir lernen, mit einer einfachen Betrachtung des Himmels eine Rückmeldung über die Atmosphäre des Tages oder Ortes, an dem wir uns befinden, zu erhalten.

Doch was sehen wir dabei auf dem Meer? Während einer spirituellen Reise auf der mehr als zwanzigstündigen Überfahrt nach Kreta, nachdem wir Stunden in dem umfassenden Blau schaukelnd dahin gedäm-

ert sind und uns zu einer ‚schamanischen Reise‘ zusammenfinden: Nach ein paar gleichförmigen Schlägen der Trommel treten die bekannten Veränderungen des Bewusstseins ein... eine innere Bilderwelt entfaltet sich als Reichtum persönlichen Erlebens und ich sehe alle Mitreisenden wie in einem gemeinsamen Raum sitzen. In der Mitte des Raumes erscheint die Silhouette einer mächtigen Statue, die mich an den Heilgott Asklepios erinnert¹⁴. Seine Tempel zu besuchen, ist ein erklärtes Ziel unserer Reise. Plötzlich macht der ganze Raum einen Ruck nach oben und ich empfinde uns wie ein Raumschiff, das immer höher steigt. Noch irritiert von den unerwarteten Sensationen schlage ich, soweit mir das möglich ist, weiter die Trommel, während ich sehe, wie der Heilgott zu einzelnen ReisetTeilnehmerInnen tritt und Heilungen geschehen. Während dessen steigt der gemeinsame Raum immer weiter auf, durch die Schichten des Himmels, bis mir deutlich wird, dass er in Richtung eines bestimmten Sternes schwebt. Die Silhouette verbindet nun, quasi mit der Kraft ihres erhobenen Zeigefingers die Sternenqualität mit dem gemeinsamen Traumraum und der gemeinsame Traumraum verdichtet sich enorm. Es wirkt auf mich, als würde ein dichter Nieselregen herunterfallen, der alle Anwesenden benetzt. Völlig gebannt versuche ich noch immer in Ruhe die Trommel weiter zu schlagen... schließlich bin ich der Reiseleiter, hier sogar im doppelten Sinne, der Reise zu den Tempelplätzen und der inneren, schamanischen Reise, als Asklepios direkt vor meine Augen tritt und mir für meine Heilung rät: ‚Sieh die göttliche Freude! Erschüttert von der Klarheit und Vigilanz der empfangenen inneren Bilder tauche ich aus der Traumwelt wieder auf, schaue das Blau und nehme mit Erstaunen und Dankbarkeit die Heilungsgeschichten der Mitreisenden zur Kenntnis.

Geschrieben wenige Tage nach der Rückkehr.

⁶ Klausbernd Vollmer; Handbuch der Traumsymbole; Krummvisch 2003; S. 53

⁷ zum Ansehen unter www.light-glasses.de oder www.energiebrille.de

⁸ Günther Wachsmut; Erde und Mensch; CH-Dornach 1980; Anhang: Tafel I

⁹ N. A. Shodojev; Alte Weisheitslehren aus dem sibirischen Altai; Books on Demand; Norderstedt 2006; S. 70f

¹⁰ Die Differenz fühlen; zu Goethes Witterungslehre; Internet: www.steinerschule-bern.ch

¹¹ James Dimeo; in: Emotion Heft 9, Frankfurt/M. 1989

¹² Reinhold Messner; Berge; München 2002; S. 76

¹³ Achim Eckert; Das heilende Tao; Freiburg i. Br. 1989; S. 74

¹⁴ Eine solche hatte ich bei den Reisevorbereitungen in dem kleinen Büchlein von Arn Strohmeyer; Lentas - ein Dorf am libyschen Meer; Lilienthal 2000; S. 17, gesehen.



Bernhard Schlage
Körperpsychotherapie, Schriftstellerei
Gemeinschaftspraxis Kugel e.V., In der Steinriede 7,
30161 Hannover, Tel.: 0511/1614211
e-mail: post@bernhardschlage.de
www.bernhardschlage.de

„Hey Du, hilf mir, mein Leben zu verändern!“

Der professionelle Freund – eine Annäherung an den Begriff des Therapeuten

Freundschaft ist ‚in‘, möchte man meinen, wenn man bedenkt, wie inflationär dieses Wort in unseren Tagen gebraucht wird. „Das darfst du nicht so genau nehmen, Mama“, erklärte mir meine Tochter, „in Facebook ist eigentlich jeder dein Freund. Die wirklich wichtigen Sachen bespreche ich nach wie vor mit meiner Freundin.“ So weit, so gut. Aber was mache ich eigentlich, wenn ich meinen Klienten Hilfe anbiete, die sich freundschaftlich ausweist? Bin ich dann auch eine gute Freundin – wenn auch eine bezahlte? Der Gedanke gefällt mir. Gab es das nicht zu allen Zeiten: professionelle Freunde – Therapeuten?

Was bedeutet eigentlich Therapeut im ursprünglichen Sinn? Das griechische Wort „therapeia“ basiert auf einer Tätigkeit, die viel mit der Funktion eines Freundes zu tun hat: helfen, dienen, jemand, der mit dir ein Stück des Wegs geht.

Bei den Griechen gab es noch keinen Unterschied zwischen Therapeuten im Sinne von Profi-Freunden und ‚richtigen‘ Medizinern, die Maßnahmen in die Wege leiteten, um die Auswirkungen einer Krankheit in die Schranken zu weisen. Heute ziehen wir diese feine Linie der Unterscheidung: Wir haben längst wahrgenommen, dass Therapie schon weit vor dem sichtbaren Erscheinen einer Krankheit einsetzen kann. Wir haben auch einen Begriff dafür: Prävention. Das ist also die Stunde

des Profi-Helfers. Wir sprechen von Therapie und meinen damit: „Pass auf, ich kann dir helfen, etwas für dich zu tun, damit ein bestimmtes Krankheits-Szenario erst gar nicht Wirklichkeit wird oder ein bereits geheiltes Schreckgespenst nicht wieder auftaucht.“

Der Therapeut als Coach

In unserer von Marketing und schriller Werbung geprägten Welt hat auch der Therapiebegriff schöne neue Synonyme gefunden. Einer der ganz wichtigen, weil häufig gebrauchten, ist das Coaching. Der Therapeut ist der Coach, der Therapierte der Coachee. Die Herkunft des Begriffs ist leicht nachvollziehbar – sie ist dem Sport entlehnt. Wir benutzen Coaching im Sinne einer Tätigkeit, die das Vertrauen zwischen den beiden Partnern dazu nutzt, Leistung zu optimieren.

Natürlich kann Coaching auch andere Ziele haben. Ich denke nur an meinen lieben Freund Bernd, der die Coaching-Hilfeleistung über das Telefon liefert. Seine Berufsbezeichnung: „Telefon-Coach“. Bernd hat ein Prinzip bei seiner Berufspraxis, fast schon ein Berufs-Ethos: „Es kommt“, so sagt er, „ganz darauf an, dass das Coaching eine gewisse Regelmäßigkeit hat. Meist ist es so, dass es den Klienten nach einigen Coaching-Stunden besser geht und sie dann realisieren, dass sie es eigentlich gar nicht mehr brauchen: Schließlich würde der Coach ja auch nur mit Wasser kochen. Was er riete, könne auch sein Freund raten, von den Kosten erst gar nicht zu sprechen.“ Bernd spricht dann von „Setting“, womit er die Absprache seiner Leistung mit dem Kunden meint. Und an die hat sich nicht nur er zu halten, sondern vor allem sein Klient.

Der Therapeut als Personal Trainer

Hier mag der Gedanke auftauchen, das sei doch keine Arbeit. Zuhören, einen Rahmen bieten, das kann doch jeder, der seinem Freund, seiner Freundin aufmerksam zuhört. Es ist ja schließlich eine menschliche Tradition, füreinander da zu sein, helfend, richtungsweisend. Und es liegt in unserer Natur: Wir alle haben ein feines Gespür dafür, was bei einem anderen nicht stimmt. Wir wissen, was ihn aus der Ordnung wirft, fühlen uns ein. Dennoch gibt es Unterschiede. Wir können ein Gespräch führen, wichtige Schlüsselstellen erkennen. Wir müssen als Helfer vor allem eines: Wir müssen erkennen, wann unser Gegenüber in seinen immer gleichen Gedankenkreisläufen zirkuliert und damit seine – ohnehin schon verfahrenen – Situation immer wieder neu erschafft. Es braucht etwas Neues, eine Idee, die von außen kommt, die den Blickwinkel neu einstellt. Das hat mit dem Brechen von schädlich gewordenen Gewohnheiten zu tun.

Das führt uns direkt zu der nächsten Form der Begleitung, dem sogenannten „personal training“. Die Definition des Wortes Training sagt es: zielgerichtetes, planmäßiges Handeln zur Optimierung der Leistung. Hier müssen wir ein wenig umdefinieren: In vielen Fällen müssen wir die Leistung nicht mehr steigern, weil ein Zuviel an Leistung ja genau der Grund für den Hilfeschrei ist. Sagen wir es allgemeiner: Der Begriff Training steht für alle Prozesse, die eine verändernde Entwicklung hervorrufen.

Die Aufgabe des Therapeuten

Wie schwer das sein kann, und welch große Leistung das vor allem dem Trainer abverlangen kann, zeigt folgendes Beispiel aus meinem Bekanntenkreis. Unser Freund ist Arzt und massiv von Burn-Out bedroht. Er hat schon einen „kleinen“ Herzinfarkt hinter sich – sozusagen ein Schuss vor den Bug – war vier Wochen in der Reha, lernte dort, wie er sich fortan richtig verhalten solle, damit das nicht ein zweites Mal vorkomme. Unser Freund beherzigt die Ratschläge, hat ein volles Programm an Übungen, guten Tipps und Vorsätzen im Gepäck und kommt wieder nach Haus in





Das alles hat viel mit Sinn zu tun, mit den Grundfragen des Menschseins. Wer bin ich eigentlich? Was möchte ich erreichen in meinem Leben? Wofür brenne ich? Das sind Fragen, die sich Menschen schon seit Anbeginn stellen. Sie stehen zentral im Leben. Und dieses Leben tut ja bekanntlich alles, um seine Kinder, die Menschen, an den Punkt zu führen, an dem sie bereit sind, sich den Fragen zu stellen. Das Leben tut das mal behutsam, mal gnadenlos direkt und unumwunden – ein Vorgang des Reifens eben. Somit steht auch der Therapeut, wie wir ihn heute definiert haben, an zentraler Stelle: als Berufs-Lotse im Strom des Lebens.

Lob der Freundschaft

Eines bewegt mich immer wieder bei diesen Überlegungen: die Freundschaft. Wie unendlich wertvoll und unentbehrlich es für uns Menschen ist, füreinander da zu sein – bezahlt oder nicht. Ich musste gar nicht weit gehen, um jemanden zu finden, bei dem ich anfangen konnte mit dem Freundesdienst. In meinem Fall war es meine Tante Marie. Sie ist 83 Jahre alt, wohnt alleine, schmeißt ihren Haushalt noch selbst, hat wenig Ansprache. Die Freundinnen sind rar geworden in ihrem Alter. Ich hatte sie einfach eines Tages gefragt, ob ich sie mal anrufen dürfe, ich hätte ein Problem und ich bräuchte einfach jemanden, der zuhört. Meine Tante hatte natürlich nichts dagegen, wenn es nur nicht zu früh wäre. Wir einigten uns auf eine Zeit und ich erzählte meiner Tante alles Mögliche. Sie sagte zwar nicht viel dazu, aber ich erkannte so einiges, nur dadurch, dass ich darüber sprach. Genial, dachte ich, wie wäre es, wenn wir einfach einen regelmäßigen Telefontermin hätten? Und so geschah es. Seit 5 Monaten spreche ich nun jeden Morgen zwischen 8 und 9 Uhr mit meiner Tante, erzähle ihr von meinem Leben, sie hört zu – mit Ausnahme des Wochenendes, denn meine Therapeutin braucht ja auch einmal eine Pause. Sie, der ich eigentlich helfen wollte, ist jetzt meine Profi-Freundin geworden. Ich denke, ich werde nächste Woche mal mit einer Flasche Prosecco unter dem Arm zu ihr gehen und mit ihr darauf anstoßen.

den vertrauten Kreis seiner Lieben. Zunächst geht alles gut. Mit frischem Elan geht der Gute seinen Arbeitsweg nun zu Fuß, statt den Wagen zu benutzen, hält Pausen ein, sperrt die Praxistür um 18.00 Uhr zu und isst weniger. Nach kürzester Zeit geht es ihm schon viel besser. Er wiegt weniger, ist beweglicher geworden, hat wieder mehr Kontakt zu seiner Frau und seinen Kindern.

Doch dann ist er mit einem Feind konfrontiert, mit dem er nicht gerechnet hat: der Macht der alten Gewohnheiten. Die morgendlichen Übungen fallen aus, der alte Bekannte „Stress“ sitzt ihm wieder im Nacken, und das Auto bleibt nicht mehr in der Garage stehen. Die Zeit lässt auch den Bauch wieder anwachsen, und immer öfter ist unser Freund ungeduldig mit seiner Familie.

Na ja, eigentlich kein Problem: Wäre ich der Freund des Arztes, ich wüsste sofort, was zu raten wäre. Wie gesagt: Therapie, Coaching, Begleitung ist ja – wie wir gesehen haben – in der Tat keine Zauberei. Allerdings hat sie einen kleinen Haken. Unser Arzt hat nämlich keine Zeit mehr für Freunde, die ihn daran erinnern könnten, dass er schon wieder in demselben Fahrwasser ist wie ein Jahr zuvor.

Das ist nun die Stunde des Personal Trainers, eines Dienenden – oder wie wir festgestellt haben: des Profi-Freundes, der die Aufgabe des mahnenden Gewissens übernimmt. Nun ist es ganz entscheidend, dass der Trainer kreativ ist. Denn im Inneren haben wir es mit einem ziemlich gerissenen Händler zu tun, der alte, liebgewonene Gewohnheiten nur dann aufgibt, wenn besser scheinende locken. Und das ist die eigentliche Aufgabe des Begleiters: Gewohnheiten zu pflanzen, die die alten ersetzen, weil sie mehr Lustgewinn versprechen.

Tja, und wie pflanzt man neue Gewohnheiten? Wir ahnen es! Durch Gewohnheit natürlich. Unser Gewohnheits-Pflanzer wird nun – sagen wir jeden Mittwoch Nachmittag, wenn die Praxis sowieso geschlossen ist – unseren Arzt treffen und mit ihm „arbeiten“. Ja, neue Gewohnheiten zu festigen, ist Arbeit. Die beiden werden zunächst einmal sprechen, um das Bewusstsein für die Situation zu erfassen. Sie werden ein Setting machen, in dem geklärt ist, welche Rahmenbedingungen die gemeinsame Arbeit haben wird. Wie wird sie entlohnt? Was ist die Leistung? Was passiert, wenn der Arzt einen Termin absagen muss?

Außerdem wird ein Plan erarbeitet, der bewusstseinsweiternde Gespräche mit praktischen Übungen verbindet. Es muss geklärt werden, wie lange die Begleitung dauern soll und wie der Klient merkt, dass er sein Ziel erreicht hat. Oh ja: Was soll am Ende herauskommen, wie soll das Ziel eigentlich lauten? Wann bin ich angelangt? Und wie belohne ich mich, wenn ich es erreicht habe?



Wolfram & Ricarda Geiszler
www.tao-touch.de

Weibliche Sexualität

Mögliche Säulen einer neuen Sexualkultur

In der letzten Folge „Weibliche Sexualität – eine Standortbestimmung“ habe ich versucht aufzuzeigen wie sehr wir Frauen geprägt sind von 2000 Jahren Körper- und Lustfeindlichkeit, und wie wir uns gleichzeitig bemühen, dem von den Medien geschaffenen Ideal von der attraktiven und allzeit lustvollen Frau gerecht zu werden. Was für ein Spannungsfeld, in dem wir uns da befinden! Das Alte passt nicht mehr, und das Neue passt auch nicht.

Daraus ergibt sich die Notwendigkeit einer neuen, zeitgemäßen Sexualkultur, die auf Selbstverantwortlichkeit und Selbstachtung basiert. In der Gefühle und Emotionen ihren authentischen Ausdruck finden dürfen, und in der auch Raum ist für spirituelles Erleben. Eine Sexualkultur, die jetzt durch uns und mit uns entstehen darf, und die unserem jetzigen Bewusstseins- und Wissensstand entspricht. Die es so noch nie zuvor gegeben hat.

Diese neue Sexualkultur steht für mich auf 3 Säulen:

I.) Das große Feld der Selbsterfahrungs- und Kommunikationsmethoden aus der Humanistischen Psychologie, die uns helfen den Kontakt mit unserem Körper, mit unserem Wesen und mit unseren Partnern zu vertiefen. Dazu gehören auch Techniken von Körper-, Atem- und Energiearbeit.
II.) Aktuelles Wissen zur Anatomie und Physiologie der Frau, um überholte Vorstellungen und falsche Annahmen über den weiblichen Körper zu berichtigen.

III.) Unterstützung und Anregung aus anderen Sexualkulturen. Überlieferte und in sich stimmige Traditionen wie z.B. das chinesische Tao, das indische Tantra und auch die Lehren der nordamerikanischen Indianer können uns Möglichkeiten aufzeigen, Sexualität und Spiritualität in gesunder Weise zu verbinden.

Als Gesundheitspraktikerin für weibliche Sexualität schreibe ich hauptsächlich über die Sexualität der Frau. Ich freue mich selbstverständlich, wenn auch Männer diesen Beitrag lesen. Eine neue Sexualkultur ist ja auch nur möglich, wenn Frauen und Männer neue Wege erforschen und miteinander in einen fruchtbaren Dialog kommen. Viele der hier aufgegriffenen Punkte betreffen sowohl die weibliche als auch die männliche Sexualität. Wenn ich also „wir“ schreibe, spreche ich Frauen und Männer an. Wenn ich ganz explizit über Frauen schreibe, verwende ich den Ausdruck „wir Frauen“.

Kommunikation und Selbsterfahrung, Körper- und Atemarbeit

Dieser Themenbereich ist ein weites Feld, und es würde den Rahmen hier sprengen, auch nur

die gängigsten Richtungen aufzuzeigen. Deshalb beschränke ich mich auf Basis-Bausteine, die sich in der Praxis als wesentlich und wirksam erwiesen haben:

Doris Christinger schreibt in ihrem Buch „Auf den Schwingen weiblicher Sexualität“: „In wohl keinem Lebensbereich sind wir so sprachlos wie im Bereich der Sexualität.“ Und das beginnt bereits beim Vokabular für den Lustbereich. Sage ich dazu „Scheide“, dann verwende ich ein Wort aus der Kriegskunst (Das Schwert in die Scheide stecken). Sage ich „Vagina“, dann klingt das für mich sehr medizinisch und technisch. „Muschi“ aus der Kindersprache oder „Möse“ aus dem Pornobereich klingen nicht besser. Lasst uns kreativ werden und schöne Bezeichnungen finden für die Organe, die uns so viel Sinnlichkeit, Lust und Liebe schenken können: Jadetor, Liebeshöhle, geheime Grotte, Muschel... Meine Lieblingsbezeichnung ist „Yoni“. Dieser Ausdruck kommt aus dem Sanskrit und bedeutet „Ursprung, Quelle, Schoß“. Mit „Yoni“ wird sowohl der innere und äußere Genitalbereich, als auch der spirituelle Schoßraum bezeichnet. Für mich ist dieser Begriff neutral und mit keinen Assoziationen verbunden. Ich kann ihn daher leicht und gerne aussprechen.

Es heißt, Energie folgt dem Gedanken und somit auch dem Wort. Lasst uns Worte verwenden, die wir gerne in den Mund nehmen und mit denen wir uns in unserem Frausein achten und ehren: Statt Schamlippen dürfen es auch Charmelippen oder Venuslippen oder Rosenblätter sein. Und wir haben definitiv keine Brustwarzen. Dieses Wundergebilde des menschlichen Körpers, so unglaublich sensitiv im Liebespiel und anatomisch exakt passend, um den Säugling zu stillen, verdient eine andere Bezeichnung. Wie wäre es mit „Brustknospen“ oder „Rosenknospen“? Diese Bezeichnungen hier sind Vorschläge und Beispiele. Es ist sicher auch eine sehr schöne Möglichkeit, zusammen mit dem Partner oder der Partnerin eine ganz eigene, gemeinsame erotische Sprache zu kreieren. Neue Worte auszuprobieren und zu erleben, was für wen stimmig, anregend oder kuschelig ist. Das mag anfangs etwas ungewohnt sein, aber auch gerade deshalb anregend – für beide.

Die Kommunikation im Bereich von Sexualität und Intimität ist nicht nur deshalb so schwierig, weil wir so wenige Worte dafür kennen und geläufig aussprechen. Wir Frauen haben auch ein Handicap, wenn es darum geht in Kontakt mit unserer Yoni zu sein und wahrzunehmen, was wir mögen, und was wir nicht mögen. Das liegt in unserer Anatomie begründet: Unsere Geschlechtsorgane sind größtenteils in der Tiefe unseres Körpers verborgen. Sie sind – wenn überhaupt – nur sichtbar, wenn wir uns ganz bewusst vor den Spiegel setzen und uns anschauen. Beim Mann ist das ganz anders. Von Kindesbeinen an hat er seinen Penis täglich mehrmals im Blick, er berührt sich beim Pinkeln und beim Duschen. Und er kann sich mit seinen Geschlechtsgegnossen vergleichen. Die Nervenbahnen vom Penis zu den Augen und zu seinen Händen sind ausgebildet und geübt.

Bei uns Frauen sind diese sensorischen Nervenbahnen meist nicht so ausgebildet, weil wir sie erst später oder gar nicht entwickeln. Es braucht dazu ein ganz bewusstes Tun: uns vor dem Spiegel anschauen, ganz bewusst Teile der Yoni berühren und ganz konkret nachspüren: „...ah jetzt berühre ich die Mitte zwischen den beiden Venuslippen.... ahh so fühlt sich das an. Die Verbindung von den Augen zur Yoni und zu den Händen, dann zum Gehirn und wieder zurück will ausgebildet und eingeübt werden. Und das braucht Zeit und Geduld. Eine wunderschö-



ne Selbsterfahrungsübung für Frauen ist daher, sich über die Dauer von mehreren Monaten regelmäßig nach den Duschen vor den Handspiegel zu setzen und das „andere Gesicht“ achtsam und liebevoll einzucremen. Ganz bewusst das je nach Zyklus wechselnde Farbenspiel der Blütenblätter wahrzunehmen – von perlmuttrosa über erdbeerrot bis hin zu Rubin- und Purpurtönen. Und neugierig forschend jeden Teil der Vulva zu berühren – die inneren und äußeren Lippen, die Mittellinie vom Damm zum Yonieingang, über den Harnröhrenausgang hin zur Perle und zum Schaft der Klitoris. Diese Übung schafft Kontakt und Nähe zur eigenen Yoni. Sie wird uns vertrauter, und wir können Berührungen besser einordnen und differenzieren.

Mit diesem so ausgebildeten und trainierten „Körperspürfühlen“ fällt es uns dann auch im sexuellen Kontakt mit dem Partner/der Partnerin leichter, uns ganz konkret mitzuteilen und Wünsche auszudrücken. Trotzdem braucht es manchmal Mut, um aus der Routine von Sprachlosigkeit auszusteigen und sich dem Partner auch mit Worten zu öffnen. Vielleicht können hier auch kleine Rituale helfen, um einen Raum von spielerischer und kreativer Sinnlichkeit zu gestalten, wie z.B. das gegenseitige Vorlesen von erotischer Literatur, die beiden gefällt, oder vielleicht ein gemeinsames Bad.

Die drei Schlüssel, um die Sexualenergie zu wecken: Atem, Bewegung und Stimme (ABS =Antiblockiersystem)

Der Weg zu intensiverer sexueller Lust geht über eine vertiefte Atmung. Wir können uns das so vorstellen, dass die sanfte Glut oder das beginnende Feuer sinnlicher Lust durch tiefere Atmung angefacht und verstärkt wird wie durch einen Blasebalg. Es ist nicht unbedingt so, dass mehr Lust zu mehr Atmung führt, sondern eher, dass eine tiefere Atmung die Lust vergrößert. Das muss aber nicht ein hektisches Ein- und Ausatmen sein. Es reicht als Übung, nur für einige Minuten ganz sanft bei jedem Atemzug etwa eine Sekunde länger als gewohnt auszuatmen. In der Folge wird es dann von selbst zu einer leicht verlängerten Einatmungsphase kommen.

Durch diese kleine Atemübung – allein oder gemeinsam im Liebespiel angewandt – wird es bereits zu einem spürbaren Zuwachs an Energie kommen, indem die Hände und vielleicht auch die Füße anfangen, lebendig zu prickeln. Wie fühlt es sich an, wenn beide im selben Rhythmus atmen? Und wie fühlt es sich an, wenn beide gegenläufig atmen, d. h. einer den Ausatem des anderen einatmet? Mit der vertieften Atmung kommen wir auch in tieferen Kontakt mit unseren Gefühlen und Emotionen. Diese wollen als Laute, als Seufzer, als kleine Tränen oder auch als Lachen ausgedrückt werden.

Der zweite Schlüssel in diesem Antiblockiersystem ist die Bewegung. Bewegung bringt Energie ins Fließen. Bereits ein kurzer Spaziergang lässt uns wahrnehmen, wie es in uns strömt und pulsiert. Wir fühlen uns lebendiger und wacher. Wie wäre es mal mit etwas Bewegung vorm Liebemachen? Sinnlicher Tanz zu zweit oder das erdende Stampfen zu afrikanischen Trommeln? Und je mehr Bewegung, desto tiefer die Atmung. Und wie fühlt es sich an, wenn ich beim Sex genüsslich das Becken vor und zurück schaukle? Vielleicht auch noch den Atem dazu nehmen? Wie fühlt es sich an, wenn ich die Augen öffne und meine Gefühle durch meine Augen ausdrücke? Vertiefter Atem und Bewegung lassen fast immer eine ganz eigene Dynamik entstehen, der wir uns hingeben können, wie einer Welle. Mit der wir auch spielen können, indem wir sie auch mal verstärken oder etwas zurückhalten.

Als drittes Element kommt dann noch die Stimme dazu. Mit unserer Stimme bringen wir unsere Innenwelt nach außen. Wir drücken durch die Kehle aus, was uns innerlich berührt und bewegt. Gerade in Zuständen von hoher Lust und Erregung ist das Tönen, das Seufzen und Stöhnen auch wie ein Ventil, das den Energiepegel in natürlicher Weise regulieren kann. Ich bin mir sicher, dass das Achterbahnfahren auch deshalb so großen Spaß macht, weil nach Herzenslust geschrien werden darf. Beim Liebemachen ist es uns eher peinlich, in dieser Weise loszu-

lassen. Das Spielen und das Experimentieren mit der Stimme ist uns fremd. Außerdem sind die wenigsten Wohnungen so schalldicht gebaut, dass weder die Nachbarn noch unsere Kinder zu Mit Hörern werden. Das sind natürlich nachvollziehbare Gründe, die uns hindern, die Stimme in voller Lautstärke loszulassen. Dennoch schränken wir unsere Möglichkeiten ein, wenn wir der Stimme beim Lieben gar keinen Raum geben. So möchte ich an dieser Stelle einfach ermuntern, je nach Situation den Unterkiefer beim Ausatmen loszulassen und einfach mal zu schauen, welcher Laut die Kehle verlassen mag.

Es lohnt sich auch noch aus einem anderen Grund, die Stimme loszulassen: Reflektorisch ist das Kiefergelenk dem Becken zugeordnet und der Mund dem Muttermund. Wenn ich also meine Stimme einsetze, entspanne ich damit meinen Kiefer und den Mund und indirekt auch den Becken- und Genitalbereich. In Indien gibt es die Technik des Wehensingens. Die gebärenden Frauen lassen bei jeder Wehe die Stimme los und tönen die Wehenergie durch ihren Körper. Dadurch kann sich der Muttermund leichter öffnen. Was also beim Kinderkriegen die Yoni entspannt und öffnet, darf gerne auch in der sexuellen Lust seinen Platz haben.

Dieser 2. Teil über weibliche Sexualität war ein kleiner Exkurs in den großen Bereich von Kommunikation, Körper- und Atemarbeit. Er erhebt nicht den Anspruch auf Vollständigkeit, sondern will motivieren und zum Forschen anregen, wie die unterschiedlichen Methoden eingesetzt werden können um uns allen einen Zuwachs an sexueller Lust und sinnlicher Freude und damit auch Erfüllung und inneren Frieden zu beschaffen.

In der nächsten Folge wird es dann um aktuelles Wissen zu Anatomie und sexuelle Physiologie der Frau gehen: um Orgasmus und die Wellen weiblicher Lust, um G-Punkt und weibliche Ejakulation und noch einiges mehr.

Inari H. Hanel

Literatur: Doris Christinger „Auf den Schwingen weiblicher Sexualität“



*Inari H. Hanel
Gesundheitspraktikerin^{BfG}
für weibliche Sexualität
und Frauenmassage
Landkreis Passau/Niederbayern
Inari.info@web.de
Internet: www.yoni-massage.info,
hier unter Postleitzahl 9*

Schlafstörungen

*„Drei Dinge helfen, die Mühseligkeiten des Lebens zu tragen.
Die Hoffnung, der Schlaf und das Lachen.“ Immanuel Kant*

Unser Schlaf ist für das Leben so unverzichtbar wie Essen und Trinken: Längerer Schlafentzug hat verheerende Folgen für die Gesundheit. Das Immunsystem, die Psyche und die Gedächtnisfunktion sind hiervon genauso betroffen wie viele andere Bereiche.

Ein historischer Wendepunkt für die Schlafgewohnheiten des Menschen wurde im 19. Jahrhundert durch die Erfindung des elektrischen Lichts eingeleitet. Wir schlafen heute weniger als jemals in unserer Geschichte, verbringen aber immer noch ein Drittel unserer Lebenszeit schlafend.

Laut der Charité Berlin leiden etwa 10-15 % der Deutschen an einer behandlungsbedürftigen, chronischen Schlafstörung. Schlafstörungen sind charakterisiert durch unerholsamen Schlaf sowie die Unfähigkeit ein- oder durchzuschlafen. Im Vordergrund steht der Verlust der Erholungsfunktion des Schlafes. Leitsymptom ist neben der Insomnie (Schlaflosigkeit) auch die Hypersomnie (Müdigkeit am Tage).

Das moderne Leben hat auch immense Auswirkungen auf die Schlafqualität: Bereits 10-15 % der Deutschen (ca. 8 Mio.) leiden an einer chronischen Schlafstörung und es werden stetig mehr. Behandelt wird meist mit chemischen Schlafmitteln, die ein extrem hohes Abhängigkeitspotential haben und unangenehme Nebenwirkungen zeigen. Die frühzeitige Entschleunigung des eigenen Lebens, bewussterer Umgang mit sich selbst und eine ganzheitliche Veränderungen des Lebensstils sollten die „chemische Keule“ ersetzen.

Man kann den Schlaf in zwei Stadien einteilen, den REM-Schlaf und den Non-REM-Schlaf. REM-Schlaf zeichnet sich durch das sogenannte „Rapid-Eye Movement“, die schnelle Bewegung der Augen, aus. Während des REM Schlafes fehlt der Muskeltonus, d. h. der Körper ist völlig entspannt. Während des Schlafes wechseln sich REM- und Non-REM-Schlaf in einem Zeitabstand von etwa 90 bis 110 Minuten in vier bis sechs Abschnitten ab (s. Abbildung).

Jeder Schlafzyklus beginnt im REM-Schlaf. Im Anschluss werden die Stadien 1 bis 4 des Non-REM-Schlafes nacheinander durchlaufen. Dabei wird der Schlaf immer tiefer, d. h. die Aufwachschwelle wird immer höher. Nach der Tiefschlafphase (Stadium 3 und 4) werden die Stadien in umgekehrter Reihenfolge bis zum REM-Schlaf durchlaufen. Dann beginnt der nächste Schlafzyklus.

Etwa 75-80 % des Schlafes werden im Non-REM-Schlaf verbracht; davon 13-23 % im Tief-

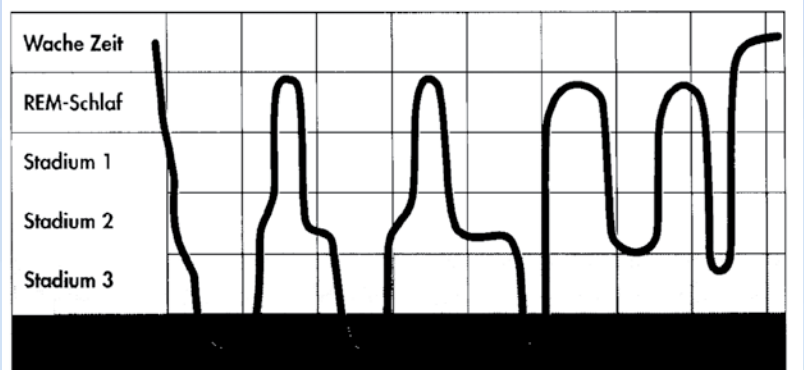
schlaf. Wenn die Schlafdauer zu kurz ist oder zu wenig Zeit im Tiefschlaf verbracht wird, ist die Schlafstruktur zerstört. Dies manifestiert sich meist in Schläfrigkeit und mangelnder Leistungsfähigkeit während des Tages.

Bei erschöpften, ausgebrannten und depressiven Menschen ist die Schlafstruktur ebenfalls verändert. Die Tief-schlafphasen sind verkürzt und es tritt vermehrt REM-Schlaf auf.

Die Ursachen von Schlafstörungen sind alles andere als klar. Es mehren sich allerdings Hinweise darauf, dass sowohl die Schlaf- als auch die Wachsysteme des Gehirns an einer Schlafstörung beteiligt sind. Eine Art überhöhter Erregungszustand wird als möglicher Mechanismus diskutiert. Bei schlafgestörten Menschen ist sowohl während des Non-REM-Schlafes als auch in der Wachperiode die Stoffwechselaktivität im Gehirn erhöht. Einschlafschwierigkeiten könnten damit zusammenhängen, dass das Gehirn die Aktivität von Erregungsmechanismen zu Beginn der Nachtruhe nicht herabsetzen kann.

Die Folgen einer Schlafstörung sehen u.a. so aus: Leistungseinbußen z. B. erhöhte Fehleranfälligkeit, verminderte Wachheit, schlechteres Gedächtnis, verlängerte mentale und physische Reaktionszeiten sowie Motivationsverlust. Angst- und Unruhegefühle, Reizbarkeit und Depressivität können ebenfalls auftreten.

Schlafphasen



Uhrzeit 23:00 0:00 1:00 2:00 3:00 4:00 5:00 6:00 7:00
Abb.: Typischer Verlauf der Schlafstadien während eines Nachtschlafes

Es gibt einen engen Zusammenhang zwischen dem Schlaf und der Verarbeitung von Gedächtnisinhalten. Hier scheint besonders der REM-Schlaf von Bedeutung zu sein. Schon bei einer einwöchigen Reduktion der Schlafdauer um 3 bis 5 Stunden nehmen Wachheit und Leistungsbereitschaft deutlich ab. Die ersten Stunden des Schlafes scheinen für die kognitive Funktion am wichtigsten zu sein.

Schon ein Nickerchen von 10 Minuten führt zu einem frischeren und wacheren Zustand; ein Mittagsschlaf von 60 bis 90 Minuten verbessert die Leistungsfähigkeit im selben Maße wie ein normaler Nachtschlaf. 27 Stunden ohne Schlaf beeinträchtigen die mentale Leistung mehr als 0,85 Promille Alkohol.

In Studien zeigen auch, dass chronischer Schlafmangel die Entwicklung von Diabetes mellitus, Adipositas und Bluthochdruck begünstigen können.

Mangelnder Schlaf hat auch Folgen für die Immunfunktion. Die Aktivität der natürlichen Killerzellen geht beim Menschen nach nur einer durchwachten Nacht um 28 % zurück. Auch viele andere Immunparameter werden durch mangelnden Schlaf negativ beeinflusst.

Gestresste, an Schlafmangel leidende Menschen sind in hohem Maße krankheitsanfällig. Schlafstörungen sind Begleiterscheinungen vieler psychischer Erkrankungen, wobei die zugrunde liegenden Mechanismen zum größten Teil unklar sind. Zu den typischen Symptomen einer Depression zählen zum Beispiel Durchschlafstörungen und frühmorgendliches Erwachen. Auch Angststörungen und das posttraumatische Stresssyndrom treten häufig in Verbindung mit Schlafstörungen auf.

Bei der Behandlung von Schlafstörungen ist es wichtig, ihre Ursache zu kennen. Liegt eine organische oder psychische Erkrankung als Ursache vor, so sollte diese „Grundkrankheit“ zuerst behandelt werden.

Viele Mitglieder haben sicher viele Erfahrungen mit diesem weit verbreiteten Symptom, das in der eigenen Praxis nicht selten beschrieben wird. Eine wirksame Hilfe, Schlafstörungen entgegenzuwirken, ist das Erlernen und der Einsatz von Entspannungs- und Ausgleichstechniken.

Noch ein Tipp zum Schluss. Es ist hilfreich, in absoluter Dunkelheit zu schlafen, jeder Lichtstrahl wird nachts, selbst bei geschlossenen Augenlidern von bestimmten Zellen des Gehirns registriert und an das Aufwachzentrum weitergeleitet.

Ich möchte an dieser Stelle alle einladen, ihre Erfahrungen in unserer Zeitschrift vorzustellen. Mich würden sehr die verschiedenen Vorstellungen über auslösende Faktoren, wie auch Erfahrungen mit unseren unterschiedlichen Methoden und Hilfsangeboten interessieren. Ich freue mich auf eine rege Beteiligung.



*Dr. phil Georg Klaus (HP)
Leiter der amara-Schulen
für Naturheilkunde,
Präsident der DGAM*

amara

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



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





i got a feeling! *(Black eyed peas)*

Emotions-Regulierung mit natürlichen Düften

Die Arbeitsweise der integralen Osmologie am Beispiel des Rosmarin

Von Martin Henglein

Die Osmologie ist eine Form der seelischen Aromatherapie. Ziel und Zweck der integralen osmologischen Arbeit bildet das fachkundige Begleiten und die Entfaltung von Lebensqualität. Dies beinhaltet die Annäherung an die Schattenseiten der eigenen Persönlichkeit. Deren Akzeptanz und Integration eröffnen den Weg der Individuation. (siehe auch *Aromen, Begleiter im Alltag und in schweren Zeiten*; Artikel in *„Gesundheit beginnt mit Genießen“* Heft 1-2011, im web: www.dgam.de, downloadbereich)

Mit osmologischen Anwendungen stehen einfache und wirksame Hilfen zur Verfügung, um emotionalen Stress zu bewältigen und den Gefühlen eine neue Qualität zu geben. Der Alltag wird zum Übungsfeld. Statt Opfer zu sein, nutzen wir Herausforderungen, aus denen sich innere Stärke entfalten kann. Im folgenden Text werden zunächst einige Grundlagen dargestellt und am Beispiel des Rosmarin und seiner Rolle im Duftkreis die Arbeitsweise erläutert.

Gefühl und Emotion:

von innen und aussen betrachtet

Verwirrend ist oft der Unterschied zwischen Gefühl und Emotion. Bei den Gefühlen geht es um die erlebte, subjektive Qualität des Gefühlten. Mit Emotionen sind im allgemeinen die Prozesse gemeint, die sich physiologisch-anatomisch objektivieren lassen. Ausserdem werden kurzlebige Affekte von länger andauernden Stimmungen unterschieden. Viele Philosophen (zum Beispiel Kant, Descartes) standen den Gefühlen misstrauisch gegenüber. Erst die „kognitive Wende“ der 60er Jahre brachte eine philosophische Aufwertung und verstärkte das Interesse der Forscher. Antonio Damasio konnte nachweisen, dass Emotionen für das Überleben der Tiere und Menschen eine lebenswichtige Rolle spielen (1). Geistige (kognitive) Leistungen und Gefühle lassen sich offenbar gar nicht trennen. Aus unzähligen einzelnen Untersuchungen leitete der brillante Wissenschaftler die Theorie der „somatischen Marker“ ab. Das Gehirn braucht demnach einen dauernden Strom körperlicher Rückmeldungen, die dann über verschiedene Funktionskreise in Emotionen verwandelt werden.

Die integrale Osmologie folgt der Einsicht, dass die Intention unabweichlicher Bestandteil der Gefühle ist. Verständlich gesagt - es kommt darauf an was wir wollen, welche Ziele wir haben. Selbst wenn ein Teil der kognitiven Wissenschaft den freien Willen bestreitet (2), gesichert ist, dass auch Tiere, wahrscheinlich sogar Pflanzen auf unsere Intentionen reagieren. Mit viel Humor, aber wis-

senschaftlich fundiert, konnte dies J. Panksepp beweisen. Die „lachen-den Ratten“ die gestreichelt und gekitzelt wurden waren nachweislich gesünder und hatten mehr Spass am Lernen. Sie waren dankbar für die kleinen Aufmerksamkeiten und tatsächlich bildeten sich in ihrem Gehirn deutlich mehr neue Neuronen. (3) Auch beim Menschen ist das inzwischen nachgewiesen. Das Gehirn ist erneuerungsfähig, insbesondere im Bereich der Geruchsverarbeitung und der Hippocampus-Region. Hier gibt es ökologische Nischen, in denen sich neue Neuronen bilden können. Damit allerdings diese Neubildung wirksam wird, braucht es Unterstützung durch positive Signale: Spass und Übung! Vieles deutet darauf hin, dass Düfte optimal geeignet sind diese Stimulation zu übernehmen. Selbst schwere Erkrankungen wie Morbus Alzheimer, Parkinson usw. könnten davon profitieren.

Die Ergebnisse der Gehirnwissenschaften beweisen, dass der Körper als Ganzes die Gefühle erzeugt. Candace Part, Entdeckerin der Endorphine, (körpereigene Opiate). (4) konnte nachweisen, dass Rezeptoren für diese Botenstoffe praktisch überall im Körper existieren. Wohlgefühle entstehen so u.a. auf der Haut, an Organen und nicht nur im Gehirn! Die „Neuropeptide“, darunter Oxytocin und Vasopressin haben sich als universelle Botenstoffe herausgestellt. Oxytocin verstärkt die Empathie, macht seelisch ausgeglichener und kann bei verschiedenen emotionalen Störungen Hilfe bieten. Wie nahe sich Geruchssinn und die „Gefühls-moleküle (C. Part) sind, zeigt die nasale Verabreichung des Oxytocins. (5) Parallel dazu entdeckte Prof H.Hatt (6), dass Geruchsrezeptoren ebenfalls an verschiedenen Körperorganen vorkommen. Eine Art Chemo-taxis (7) scheint an mehreren Organen vorzukommen.

Allmählich offenbart sich eine neue Körperlandschaft, in der Gefühle komplexe ökologische Realitäten ausdrücken. Die Gefühle zirkulieren nicht nur im Kopf, sie verkörpern energetische Fluktuationen, sind Teil eines umfassenden Feldes. Diese Sichtweise ist keineswegs neu. Ethno-Medizin, Schamanismus oder die traditionelle Heilkunde des alten Ägypten, Indien etc. zeigen ein erstaunliches Verständnis der Zusammenhänge.

Die chinesische Heilkunde beschrieb schon vor vielen Jahrhunderten systematisch die „sieben Gefühle“. Sie regulieren den Chi-Fluss und werden daher als wertvolle „Yang“-Energien geschätzt. Die Organuhr und ihre 12 Doppelstunden zeigen, wie die Elemente (Wandlungsphasen) ihre spezifischen Emotionen aus dem Kontext der biologischen Herausforderungen entwickeln und durch die aufbauenden und abbauenden Zyklen (Sheng-Ke) modulieren.

Im Taoismus ist die innere Arbeit wesentlich und es gehört zu den wichtigen Aufgaben zB Emotionen wie Wut in Mitgefühl zu transformieren. (8) So kann jede Emotion und jeder Affekt aus einer negativen Variante in eine positive „Tugend“ verwandelt werden.

Im Duftkreis finden sich ebenfalls die fünf Elemente oder Wandlungs-Phasen. Sie helfen uns, die Verbindung zwischen individueller Situation und allgemeiner Emotions-Energetik herzustellen.

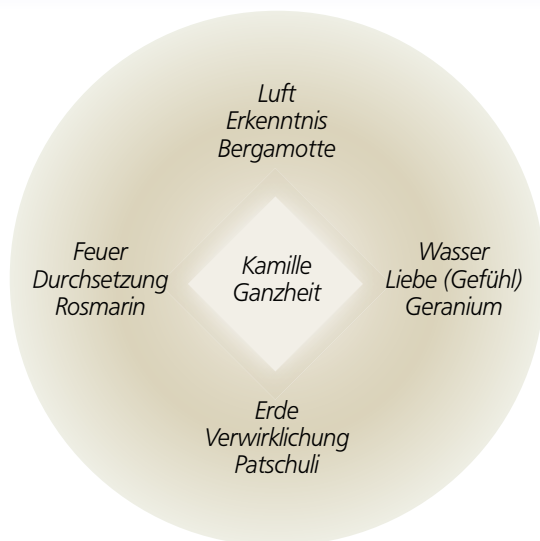
Geruch und Gefühl - der Duftkreis

Der Geruchssinn und seine Bahnen geben Zugang auf uralte Verknüpfungen zwischen Emotion und Geruch. Im limbischen System flüstert weiterhin eine Tiefendimension archaischer und doch lebenswichtiger Selbst-Wahrnehmung. Als Orientierungshilfe habe ich seit 1986 den archetypischen Duftkreis entwickelt. Hier werden emotional bedeutende Düfte in einem Kreisschema geordnet und biologischen, kosmologi-



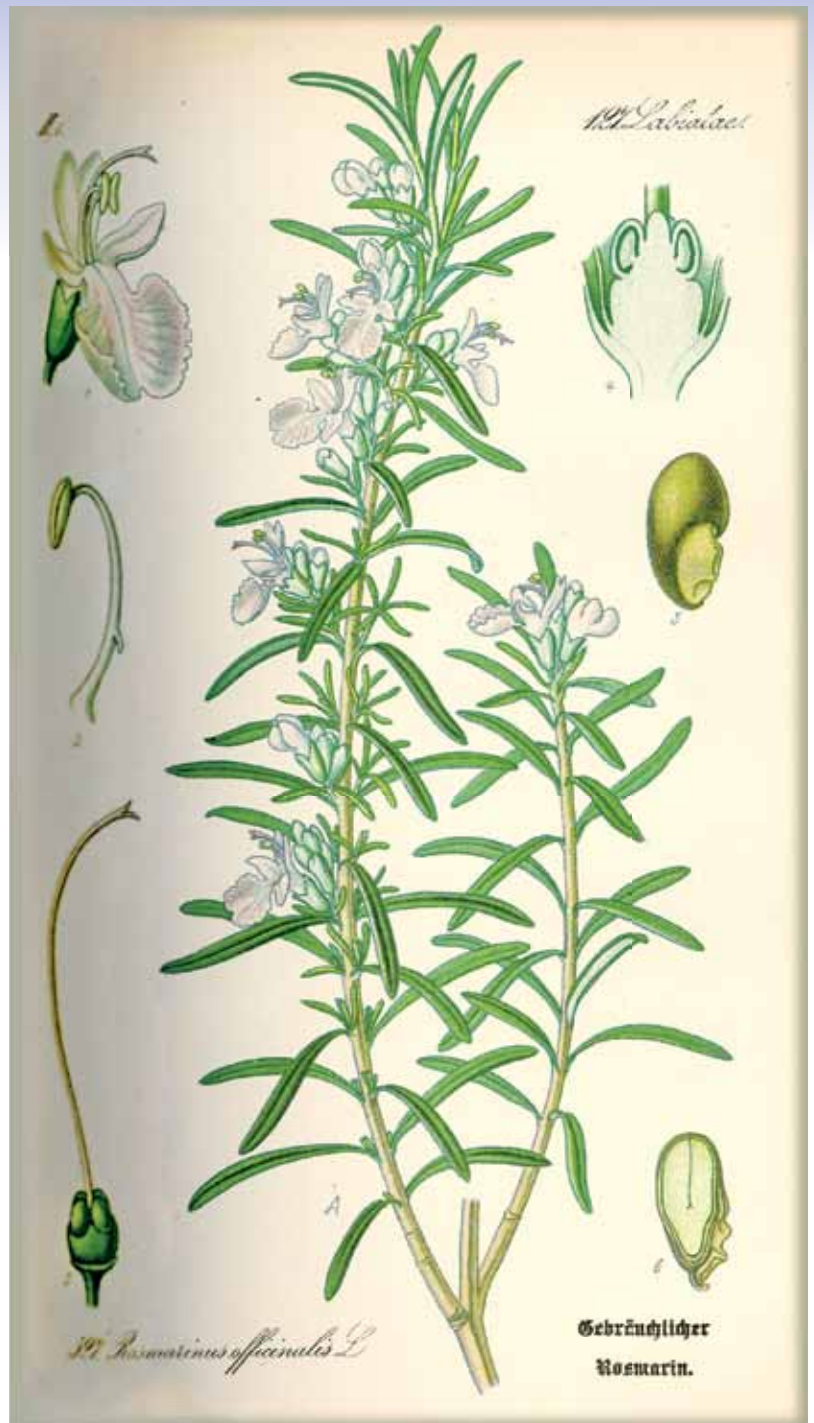
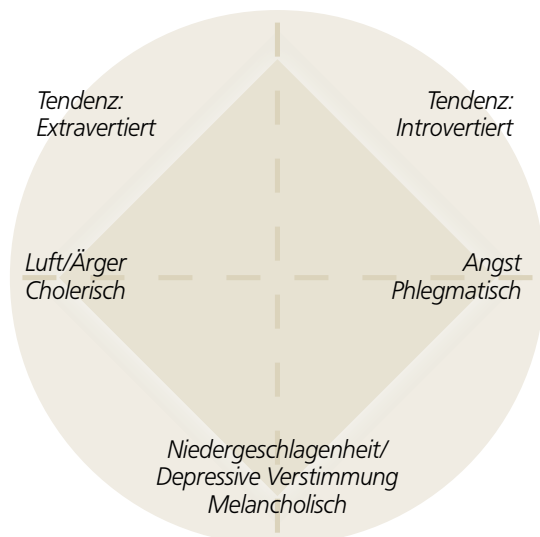
Im aktuellen Kontext geht es darum, persönliche, emotionale Verhaltensweisen zu verstehen und erfolgreich zu regulieren. Unsere Strategie des „emotionalen Bewältigen mit Düften“ vertraut auf die selbstregulierenden Fähigkeiten der archetypischen Düfte.

ARCHETYPISCHER DUFTKREIS



Das Schema erlaubt eine erste Orientierung. Die vier antiken Elemente, auf die Hippokrates seine Heilkunde und Galenus die Temperamentenlehre aufbaute, geben den primären Rahmen. Letztlich hängt alles Leben von den Zyklen der Lichteinstrahlung ab. Feuer ist das erste Element und wird polar ergänzt vom Wasser. Aus dieser Ur-Reaktion, zugleich Kampf und Liebesakt, entsteht die weitere Dynamik. Luft (Gas) ist das „Kind der Eltern-Elemente Feuer und Wasser -Vater und Mutter aller Erscheinungen. Als beweglich- sich ausdehnender Prozess, der seelisch mit Freude erfüllt, steht der notwendige Gegen-Prozess der Abkühlung und Zusammenziehung. Auf diese Weise geben die Kern- Emotionen durch ihren Kreislauf und die energetischen Gesetzmäßigkeiten dem verwirrenden Spiel einen nachvollziehbaren Hintergrund. Im Wechselspiel der biologischen Herausforderungen bilden sich Kompetenzen, Ressourcen, aber auch Schwachstellen.

KERN-EMOTIONEN



Rosmarin – das Lebens-Elixier

Die Rosmarin -Pflanze liebt die Herausforderung der trockenen, kargen Böden und der Knappheit an Ressourcen. Rosmarin ist eine Pflanze, die in der Herausforderung schwieriger Lebensbedingungen ihre Vitalität entfaltet.

Im archetypischen Duftkreis verkörpert Rosmarin die feurige Qualität. Sein ätherisches Öl passt sich der Situation an und bietet uns drei hauptsächliche Chemotypen, die wir auch als psychologische Typen lesen können: Der Cineol-Typ, ein Oxyd, ist der praktische „Typ“, der vor allem auf materielle Herausforderungen reagiert. Ein relativ einfach gestrickter „extravertierter“ Charakter. Sein Gegenpol: fein -sensibel und hintergründig ist der Chemotyp Verbenon. Er sucht komplexe Herausforderungen und braucht ästhetische Umgebung. Zwischen Beiden bewegt sich der Borneol-Typ. Auf der Suche nach neuen Horizonten und nach Befreiung kann er labil werden und „ketonisch“. (Ketone sind Ausdruck von Abbauprozessen und lösen aus seelischer Verhaftung)

Der Verbenon-Typ hat die Krise schon hinter sich und seine Emotionen wandelten sich in wertvolle, integrierende Impulse. Das Beispiel der Ty-

pen zeigt, dass für eine differenzierte Anwendung eine umfangreiche Erfahrung und Ausbildung gehört, wenn man entsprechend effektiv mit Pflanzen und Menschen kommunizieren will.

Als Initiator energetischer Prozesse, als Motivator und Unterstützer der Willens-Kräfte ist der Rosmarin tatsächlich einmalig. Bereits im Mittelalter entdeckten die Alchemisten seine wunderbaren Kräfte. Arnoldus v. Villanova der katalanische Arzt, Forscher und Alchemist entwickelte ein „Elixier“ das versprach, die Lebensgeister aufzumuntern. Elixiere kamen aus der arabischen Heilkunde und Spanien öffnete damals das Tor zur orientalischen Welt. Was jedoch seine fast wundersame Verjüngungskraft bekannt machte, war die Geschichte der Königin von Ungarn: - vielleicht das erste erfolgreiche Parfum-Marketing der Geschichte, das allerdings auf einem Kern authentischer Eigenschaften beruht. Karmeliter- Geist und Kölnisch –Wasser inspirierten sich an der Rezeptur. Immerhin hat Rosmarin-Destillat eine schmerzlindernde (bei Arthrose, Rheuma) Kreislauf stärkende, und hautpflegende Wirkung. Sogar regenerierende Eigenschaften wurden festgestellt.(9) In der Klostermedizin des Mittelalters bekamen die Elixiere, meistens mit Rosmarin, Lavendel und Melisse als Hauptbestandteil, eine hervorragende Bedeutung. Der Mediziner-Historiker H. Schipperges zeigte, wie die Heilkunde damals auf „ökologischen“ Ordnungsprinzipien beruhte. Schon in der Antike gab man Rosmarin- Kränze um den Schülern das Gedächtnis zu stärken. (!) Die Gehirndurchblutung scheint tatsächlich positiv beeinflusst zu werden und je nach Situation kann der Blutfluss auch die Liebesorgane stimulieren.

Wirklich spektakulär wird seine Wirkung jedoch erst, wenn nach chronobiologischen Prinzipien vorgegangen wird. Wir verwenden ihn deshalb als Motivator und Anreger des gesamten Organismus. Folgende Gesichtspunkte sind dabei zu beachten: Die besten Momente für die Verwendung sind der frühe Morgen, wenn der Körper (gegen 6h) definitiv das Melatonin abgeschaltet hat und auf Cortisol-Ausschüttung umstellt. Es ist der Zeitpunkt zwischen Schlaf und Wachsein, wenn bereits erste Sorgen und Zipperlein plagen. Noch hat die Cortisol- Maschine nicht die Betäubung eingeschaltet. Weder Kaffee noch andere Stimulantien greifen und das ist der gute Moment das System durch neue Ordnungsimpulse umzuleiten. Es empfiehlt sich deshalb den Tag mit einer Rosmarin - Dusche zu beginnen. Auch sanfte Friktionen (Abreibungen) der Arme und des Rückens sind empfehlenswert oder Kombinationen mit Chi-Gong. Wichtig ist, den Vorgang zu wiederholen, am besten eine Woche immer zur gleichen Zeit. Der Grund ist, dass auf diese Weise in Verbindung mit der inneren Uhr die neuen Erfahrungen im Gehirn gebahnt uns stabilisiert werden. Zur Effektivität gehört auch nur dann weiterzumachen, wenn ein Grundwohlsein damit verbunden ist. Bei Unwohlsein sollte unbedingt etwas anderes unternommen werden, denn sonst wird die Dufterfahrung mit diesen Gefühlen zu einem Programmuster. Im Zweifelsfall ist es empfohlen Fachleute zu Rate zu ziehen.

Vor allem geht es darum, die entstehende Welle von Auftrieb, Wohlbefinden, oft sogar Euphorie, für die Verstärkung der Durchsetzungsfähigkeit und der Motivierung zu mobilisieren. Dies ist der Zeitpunkt mit geeigneten Partnern die Lebensbewältigungs-Strategien Umzusetzen, sei es für das emotionale Stress-Management, Trauerarbeit, Schmerz oder die bessere Nutzung der eigenen Ressourcen. Je nachdem wann und wie der Rosmarin eingesetzt wird, gibt er andere Aspekte seines Wirkspektrums. Am Abend, in einem Gläschen Südwein in (in Porto, Madeira das frische Kraut eingelegt) hilft er das Gedächtnis zu verbessern. Auffällig ist auch, dass er die Kopfhaut besser durchblutet und so die Haare kräftiger macht); In der Nahrung verstärken Ingwer, Galgant und Nelke die „feurige“ Qualität. Sie verankern den Willensimpuls im Unterleib. Rosmarin wirkt unterstützend auf die Gallentätigkeit. Psychosomatisch gesehen, steht die Gallenblase in Verbindung mit Gefühlen wie Wut und Ärger.

Es sind Themen der Durchsetzung. Es liegt an uns, ob wir das Angebot der Pflanzenwelt annehmen und sie als wahre Partner akzeptieren.



Anmerkungen:

1. Antonio Damasio, Descartes Irrtum 1997 /2006 siehe auch: Wolfgang Lenzen, Damasio's Theorie der Emotionen
2. M. Gazzaniga und in Deutschland W. Prinz bestreiten die Willensfreiheit. Gegenüber solchen „Neuromythologien“ vertritt Th. Fuchs (Heidelberg) einen ganzheitlichen Ansatz.
3. Jaak Panksepp ist Psychologe und Neurowissenschaftler. Seine „Affective neuroscience“ (1998) war wegbereitend.
4. Candace Pert vertritt konsequent eine körperorientierte Sicht der Emotionen. Das Buch „Molecules of emotions“ 1997 erreichte Millionen Menschen
5. Oxytocin ist ein Neuropeptid, welches Emotionen reguliert. Forscher in Freiburg entdeckten dass über die Nase besonders gute Wirkungen erzielt wurden: (Domes, Lischke,2009)
6. Hanns Hatt, prominenter Geruchsforscher (Das Maiglöckchenphänomen)
7. E. Haeckel vermutete bereits Ende des 19.Jh. einen chemischen Ur-Riech-Sinn
8. Die antioxydative Wirkung des Rosmarin wurde in vielen Studien belegt. Diterpene, Triterpene und Steroide geben Hinweise auf potentielle Wirkungen. Man kann insgesamt von „anti-aging“ sprechen. u.a. gutes Resumé bei Mosheim-Heinrich, Rosmarin.
9. George Bonanno ist der beste Kenner der Trauerverarbeitung und „Resilience-Forschung“ in den Vereinigten Staaten.



Martin Henglein

Heilpraktiker, Aromatherapeut und Osmologe
Ausbildung für Aromatherapie bei Prof. A. Taylor in London, Ausbildung in chinesischer Medizin. Seit Jahren internationale Vortrags- und Seminartätigkeit
- Präsident der VEROMA - Vereinigung für Osmologie und Aromatologie - 1995 Gründung der Schule ISAO (Internationale Schule für Aromatherapie und Osmologie)
Buchautor von „Die heilende Kraft der Wohlgerüche & Essenzen“

Das Wunder der Wandlung

Wenn man die Welt der 5 Elemente leicht, anregend, berührend und wahrlich nahrhaft kennenlernen möchte, sollte man auf jeden Fall das neue Buch von Sakina Sivers und Nirgun Loh probieren. Es ist bei unserem langjährigem Kooperationspartner im ShenDo Shiatsu Netzwerk erschienen. Im Folgenden drucken wir mit Erlaubnis des Verlages einen Auszug.

„Das Königreich der Freude“

Ich kam auf meiner Reise zu einem noch fernen Land, dem „Königreich der Freude“. So etwas hatte ich noch nicht erlebt! Schon vom Schiff aus erblickte ich das farbenprächtige Schauspiel der Natur: die Wiesen mit all den bunten Blumen, die exotischen Bäume und die verschwenderisch blühenden Rosensträucher. Viele farbenfrohe Häuser waren überall im Land verteilt. In der Ferne konnte man ein prächtiges Schloss mit goldenen Türmen erkennen, die in der Sonne blinkten. Der strahlend blaue Himmel bildete zu dieser bunten Vielfalt einen fast unwirklichen Kontrast.

Als ich an Land ging, war ich überwältigt von dem betörenden Duft der Blüten, die sich an diesem warmen Sommertag vollständig geöffnet hatten. Ihr Duft erfüllte verschwenderisch die Luft. Ich wurde von lauter fröhlichen Menschen begrüßt, die mich herzlich umarmten und mir frische Blü-

tenkränze um den Hals legten. Ein paar kleine Kinder hopsten aufgeregt umher und untersuchten neugierig meinen Seesack, in dem sie viele ungewöhnliche Dinge fanden, die sie staunend betrachteten. Ich ließ sie gewähren. Mein Herz war unbekümmert und leicht.

Ich fühlte mich sofort wohl in diesem Land mit seinen vergnügten, lebensfrohen Bewohnern. Nachdem ich so lange alleine meinen Abenteuern nachgegangen war, genoss ich diese herzliche Geselligkeit. Die Menschen hatten mich in ihre Mitte aufgenommen und führten mich zu einem großen Versammlungsplatz. Hier wurde eine große Festtafel aufgebaut, auf der es alles gab, was das Herz begehrte: pikante Gerichte, bunte Salate, Berge von Obst, süße Nachspeisen und auch frisches Quellwasser und köstlichen Wein. Das Nationalgetränk des Landes war eine Freundschaftsbowle, ein aufregend prickelndes Getränk, das allerlei exotische Früchte enthielt. Sie wurde überall herumgereicht und wir stießen damit an, mit Trinksprüchen auf die Freundschaft, auf die Liebe und andere schöne Dinge des Lebens. Immer wieder wurde auf das Wohl der Königin getrunken, der Herrscherin über dieses Reich. Viele trugen über dem Herzen ein goldenes Medaillon mit ihrem Bildnis, das



Illustration: Bernhard Oberdieck
www.bernhard-oberdieck.com

ihnen Glück bringen sollte. Einer gab mir den Anhänger zur Ansicht in die Hand. Ich machte ihn auf und sah eine wunderschöne Frau mit liebevollen wachen Augen, die mir direkt ins Herz zu blicken schienen. Sie strahlte so viel Anmut und Liebreiz aus. Tief berührt gab ich das Medaillon zurück.

Nun klopfte eine runzlige alte Frau an ihr Glas und hielt eine humorvolle Rede. Sie war die Landesälteste und konnte mit ihren zwinkernden Augen die ganze Runde von jung und alt begeistern. Anschließend baten mich meine neuen Freunde, von meiner Reise zu erzählen. Sie hörten sehr aufmerksam zu. In ihren Augen sah ich, dass sie mich mochten und das befeuerte mich darin, so spannend und anschaulich wie möglich zu erzählen.

Es war schon spät am Abend, als wir endlich zu Bett gingen. Eine Familie hatte mich bei sich aufgenommen und in ihrem Wohnraum eine Schlafstelle bereitet. Erfüllt von dem glücklichen und bewegenden Tag schlief ich ein und erwachte am nächsten Morgen spät, aber gut gelaunt.

Meine Gastfamilie freute sich über meinen gesunden Schlaf. Ich erfuhr, dass ein guter Schlaf in diesem Land sehr hoch geschätzt wurde. Die Großmutter sagte: „Ein Mensch, der gut schlafen kann, hat ein ausgeglichenes Herz und einen klaren Kopf. Daher achten wir auf eine friedliche und erholsame Nachtruhe.“ Welch große Weisheit! Hatte ich doch in meiner alten Heimat viele schlaflose Nächte erlebt, in denen ich mich ruhelos im Bett umher wälzte. Morgens war ich dann unausgeschlafen, reizbar und launisch aufgestanden.

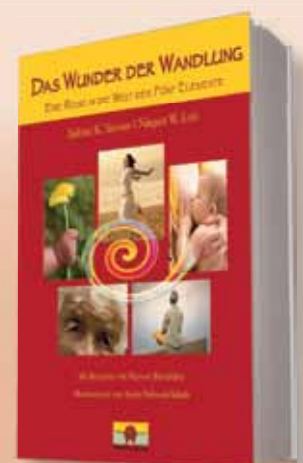
Gleich am Morgen brachte mich das älteste Kind meiner Gastfamilie zu einem nahe gelegenen Hügel. Hier oben war ein kleiner, erstaunlicher Tempel errichtet worden. Er war aus weißem Marmor und hatte viele kleine Fenster und winzige Öffnungen. Meine Begleiterin kicherte und bat mich, hineinzugehen. Durch eine reich verzierte Tür gelangte ich in das Innere des Tempels. Hier gab es nur Platz für eine Person. In der Mitte lag ein großes samtenes Kissen, auf dem ich es mir bequem machte. Kaum hatte ich mich hingesetzt, nahm ich einen leisen glockenhellen Klang wahr, der sich wie ein Lachen anhörte. Der Wind kam durch die kleinen Mauerspalt und Fugen und flüsterte dieses einzigartige Geräusch. Es stimmte mich sofort fröhlich und leicht und zauberte mir ein Lächeln ins Gesicht.

Nach einer scheinbaren Ewigkeit verließ ich den Tempel wieder. Das kleine Mädchen nahm mich an die Hand und führte mich zu einem versteckten Schild, das von einem riesigen Oleander überwuchert war. Darauf stand mit goldenen Lettern: „Tempel des Göttlichen Lachens“.

In diesem Land war alles so einfach. Die Menschen gingen mit unbeschwerter Leichtigkeit und warmherzig miteinander um. Sie lachten und tanzten bei der Arbeit, und sie konnten sich auch über die kleinsten Dinge freuen, wie über den Gesang eines Vogels und das Erblühen einer Blume. Abends trafen wir uns am Versammlungsplatz, der von bunten Lampen erleuchtet wurde. Manchmal kam ein Märchenerzähler und wir lauschten gebannt seinen fantastischen Geschichten. Oft wurde auch Musik gemacht, zu der wir ausgelassen tanzten oder mitsangen. Oder wir saßen an den milden Sommerabenden einfach zusammen und erzählten uns aus unserem Leben.

In diesem Land hatte ich Freunde gefunden, die mich direkt im Herzen berührten. Meine alten Hemmungen, auf andere Menschen zuzugehen, waren verschwunden. All die kleinen Wunden und Verletzungen, die mir das Leben zugefügt hatte, wurden durch die Herzlichkeit und Wärme meiner neuen Freunde geheilt. Dabei wurde ich offener und all meine Unsicherheit löste sich auf. Hier erlebte ich die glücklichste Zeit meines Lebens. Manchmal weinte ich vor Freude. Es war so, als wäre ich total verliebt – nicht in einen bestimmten Menschen, sondern verliebt in das Leben selbst. Mein Herz lief einfach über und verströmte seine Liebe so selbstverständlich wie eine aufgehende Blüte ihren Duft.

Nach einigen Monaten ergriff mich wieder die Sehnsucht, weiterzuziehen, immer weiter... Die Sommerhitze machte mir zu schaffen und ich fühlte mich ein wenig erschöpft. Schweren Herzens nahm ich Abschied von diesem einzigartigen Land und seinen Bewohnern. Meine neuen Freunde begleiteten mich noch ein Stück des Weges. Zum Abschied schenkten sie mir ein Medaillon mit dem Bild der Königin, das mir auf meiner weiteren Reise Glück bringen sollte.



Das Wunder der Wandlung: Eine Reise in die Welt der Fünf Elemente
Sakina K. Sievers,
Nirgun W. Loh,
Mayoori Buchhalter
(Autoren), Aruna Palitzsch
(Illustrationen)

Gebundene Ausgabe: 141 Seiten
Verlag: Shendo
ISBN-13: 978-3981118414

Lebens- und Berufswege Teil 2

Martina Högger im Interview mit Gerhard Tiemeyer

Spiritualität und Schamanentum gestern und heute – war der Titel von Martina Höggers Vortrag auf dem DGAM Kongress in Band Meinberg. Im ersten Teil des Gesprächs ging es um die persönlichen biografischen Erfahrungen auf dem Weg zur Ausbilderin für Schamanentum und Spiritualität. In folgenden Teil steht die Begegnung mit der DGAM Gesundheitspraxis im Mittelpunkt



Gerhard: Irgendwann bist Du über das Konzept der Gesundheitspraxis gestolpert. Mich interessiert natürlich, welche Konflikte in dieser Begegnung die treibenden Kräfte waren und sind....

Martina: Als ich mein erstes Ausbildungskonzept für Deutschland vorbereitete suchte ich im Internet nach den gesetzlichen Regelungen. In der Schweiz war ich damals ja relativ frei meine Arbeit zu gestalten, aber von deutschen oder österreichischen Richtlinien hatte ich keine Ahnung. Ich bin der festen Überzeugung, dass diese Inhalte in eine Ausbildung mit hineingehören. Eher zufällig bin ich bei der DGAM gelandet und fand die Erklärungen, die Texte und vor allem die rechtlichen Hinweise sehr praxisnah und geeignet. Aus dem Grund habe ich die Adresse mitsamt ein paar Beispielen von der DGAM Seite in die Unterlagen gepackt. Meine Teilnehmer stammen ja sowohl aus Deutschland wie aus Österreich und ich wollte es nicht versäumen die nötige Rechtssicherheit zu vermitteln.

Gerhard: Gut, die Frage der Rechtssicherheit. Da sind wir auch zu recht ziemlich stolz, praxisnah und solide zu informieren und zu unterrichten. Was ist mit den Konflikten in Bezug auf die schamanische Erfahrung? Gesundheitspraxis klingt ja nun zunächst ganz anders als Schamanismus. Als Du das Konzept kennen lerntest, was hat Dich da verwirrt, provoziert oder geärgert? Was hat geknirscht und doch angeregt

Martina: Als ich nur die schriftlichen Texte las, hielt ich das ganze noch für raffinierte Wortspielereien um dem Gesetzgeber Genüge zu tun. Und die Umformulierungen fühlten sich auch noch gut an. Beim ersten Kurs, das war 2009, allerdings dachte ich, ich müsste meine gesamten sprachliches Können – also alle Fachbegriffe spiritueller und schamanischer Herkunft wegwerfen. Ich kam sogar auf die Idee, dass all das was ich in den letzten Jahren angesammelt hatte an Modellen und verschiedenen Methoden völlig unbrauchbar und nutzlos war. In mir tauchte die Frage auf „Wozu hab ich das alles gelernt, nehmen darf ich eh nix davon?“ Gleichzeitig aber merkte ich, dass der Kern der Gesundheitspraxis meinen Wünschen und Idealen bedeutend mehr entspricht, als die alten Sprachformen. Da tat sich schon ein großer Konflikt auf.

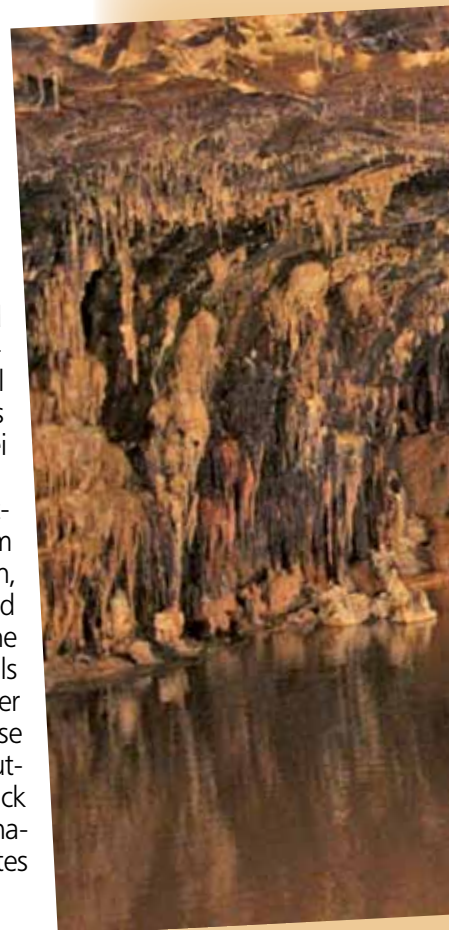
Samstag hast du dann angefangen die bekannten Begrifflichkeiten aus den normalen Ausbildungen wieder einzusetzen, aber eben im Kontext zu gesundheitspraktischen Formulierungen, da begann es dann wieder heller zu werden.

Gerhard: als Dozent dieser Seminare merke ich natürlich, wie das, was wir als Gesundheitspraktiker anbieten, Erfahrungen und Gelerntes verunsichert – als Pädagoge suche ich ständig nach neuen Möglichkeiten, um schneller die positive Sichtweise, das Leichte und Kreative an der Gesundheitspraxis als reizvolle Perspektive zu vermitteln. Umgekehrt kann ich nicht die gewachsene Wirklichkeit leugnen – und die ist der pathologisierende Heilerblick.

Martina: Ich kann Dir sagen, die Aufgabe, Gelerntes gesundheitspraktisch umzuformulieren, das ist keine Kleinigkeit. Du machst das manchmal in Beispielen ganz locker, aber bei vielen geht diese Veränderung bis ins Eingemachte.

Gerhard: Ja, das spüre ich auch und hoffe, dass dann, wenn man mit dem Eingemachten aus dem Keller kommt, ein gesunder Punsch gemixt werden kann. Das wäre in Deiner Situation so etwas wie gesundheitspraktischer Schamanismus. Gibt es da Ideen?

Martina: Dazu müsste ich jetzt erstmal meine ganz persönliche Definition von Schamanismus erklären. Das ist, kurz formuliert, ein Begriff unter dem all jene Lebensformen eingeteilt wurden die von Naturvölkern gelebt und von christlich, zivilisierten Beobachtern nicht verstanden wurden. Jedoch hat die Psychologie und Psychotherapie sehr viel mit diesen Lebensformen anfangen können. Das würde hier raumfüllend darum kann ich nur auf Literatur verweisen, Storl's „Schamanentum - die Wurzel unserer Spiritualität“ oder Schmidbauer's „Vom Umgang mit der Seele“ um zwei meiner Lieblingsbücher zu nennen. Der schamanische Weg jedoch ist inhaltlich sehr daran interessiert Ausgleich im Inneren wie im Äusseren zu schaffen, und berücksichtigt dabei den Umstand dass wir ständig kommunizieren. Eine Kommunikation, die sowohl bewusst als auch unbewusst stattfindet, die sich über verschiedene Ebenen erstreckt, und diese wiederum alle als gleichermassen bedeutsam betrachtet. Und um dem Nachdruck zu geben, ist Schamanentum bzw. Schamanismus ein von der WHO anerkanntes



und der Medizin gleichgestelltes System im Blick auf die Definition des Begriffes Gesundheit. Wohlgermerkt auf Gesundheit und nicht auf Heilung.

Gerhard: Oh, moment. Was Du sagst bedeutet aus meiner Sicht, dass eine Ebene von Schamanentum schlicht aber ergreifend eine Form ganzheitlicher Ökologie ist. Die Methoden dienen dazu, Ausgleich und Kommunikation zwischen Innen und Außen und dort jeweils zwischen verschiedenen Ebenen oder Welten zu fördern? Das ist deutlich etwas ganz anderes als Heilung von Störungen (zugleich sicherlich ein Unterstützen derselben) oder als das, was ich unter Spiritualität verstehen würde, der Begegnung mit Göttlichem. Und es ist weit weg von Deinen Erfahrungen in Kindheit und Jugend

Martina: Tja, und da ist auch schon der Knackpunkt. Ich glaube das hat was mit uns Europäern zu tun. Meist wird krampfhaft versucht, spirituelle Erfahrung aus dem Alltag auszugliedern, in heilige Hallen, auf Wochenendseminare, in Gruppen etc.. Das „schlicht und ergreifende“ wie du es nanntest genügt unseren Erwartungen nicht. Darin liegt in meinem Erachten die Wurzel dessen was du Weltanschauungskonflikt nennst. Denn um Spiritualität zu definieren sind wir auf subjektive Wahrnehmung angewiesen. Das Schamanentum strebt nach Integration der Spirituellen Anteile in den Alltag, und zwar auf eine Weise die ein intaktes Alltagsleben auch noch zulassen. Begegnungen mit dem Göttlichen können so auf einer Ebene stattfinden wo die Erwartungshaltung massiv zurückgeschraubt ist.

Ich hatte als Kind sehr oft Momente, die ich heute wahrscheinlich als Begegnung mit dem Göttlichen bezeichnen möchte, aber sie gehörten für mich selbstverständlich zu meinem Leben und zu mir. Und dann kam die Aussenwelt und versuchte mir, unter anderem im Religionsunterricht, zu erklären wie die Begegnung mit Gott auszusehen hätte. Und die östlichen Philosophien oder moderne spirituelle Schulen stehen da in nichts nach. Damit waren diese Momente, zumindest einige Jahre, in Frage gestellt.

Ich kann dir versichern, genau da besteht der Zusammenhang für mich, und genau in dieser Ökologie ist genügend Raum für Spirituelles.

Und je tiefer ich in die schamanischen Welten eintauchte, desto mehr kam ich zum Schluss, dass Bücher und Schulen nur einen Rahmen liefern der anfangs einen gewissen Schutz bildet und die Aufmerksamkeit focussiert.

Schamanentum kann aber ausserhalb seines Entstehungskontextes nur partiell wirken. Das Schamanische an sich ist untrennbar mit der Umgebung verbunden, in der es entsteht, es ist also kontextbezogen.

Gerhard: Das ist ‚logisch‘, wenn es um Ökologie geht, um die Beziehung zwischen den Welten. Da diese in Bewegung sind, kann man die ‚Reise‘, die Kommunikation nicht fixieren.

Martina: Das Schamanische ist für mich wie das Gesundheitspraktische getragen von einer grundsätzlich humanistischen Gesinnung, strebt nach Ausgleich unter gleichzeitiger Anerkennung all dessen was wir als schrecklich, unangenehm oder nicht erstrebenswert empfinden, und drängt nicht zuletzt nach Wertschätzung und Achtung unserer Umgebung ebenso wie unserer Daseinsform.

Das verbindende Element innerhalb schamanischer Traditionen sind archetypische Bilder die weltweit auftauchen – überall wo Menschen leben und durch die Zeit hindurch: So entdecke ich zum Beispiel in der schamanischen Arbeit meine innere Heimat weil plötzlich alles aus der Kindheit als aus menschlichem Sein heraus als normal, ja sogar hilfreich und sinnstiftend betrachtet werden kann.

Gerhard: Gut, haken wir die Wahrheitsfrage mal ab. Was soll, was bewirkt schamanisches Arbeiten? Du sagst Ausgleich. Ja – aber wie findet er statt? Wer macht ihn? Und nur um des Ausgleichs willen macht kaum jemand etwas. Da muss schon noch etwas mehr hinzu kommen: Was haben Kunden davon, mit Dir zu arbeiten? Ich will auf folgendes hinaus: speziell dieses Reisen und diese Rituale haben verschiedene Ebenen:

den alltäglichen Kuhhandel: Liebe Anderswelt: Ich gebe Dir was, bitte gib mir....Parkplätze, Gesundheit, Liebe.... Ruhe...

Begleiter- und/oder Autoritätssuche; Kraftquellen; etwas gegen Müdigkeit....und Unsicherheit

Die Begegnung mit dem, was vor mir war und nach mir sein wird, was größer ist als ich – und doch nur durch mich möglich wird (das ist die ‚eigentliche‘ spirituelle Ebene

Wie erlebst Du diese ‚Ziele‘ der Arbeit?

Martina: Lass mich einzeln auf die drei Ansätze eingehen.



[illegible]

Martina: Ja so sehe ich das auch, sie sind anfängliche Hilfen die den Blick in eine bestimmte Richtung lenken, bzw. mithilfe der Metapher oder Analogie einen bestimmten Blickwinkel zu erzeugen.

Gerhard: Sie sind nicht Offenbarungen einer wirklichen Anderswelt, sie sind keine Autorität in sich oder durch eine Institution.

Martina: Genau so sehe ich das, sie sind Hilfsmittel um sich der Nicht-alltäglichen Wirklichkeit zu nähern.

Gerhard: Schamanen, Priester, Weise, Wissenschaftler, Psychologen, Großmütter und Großväter – sie alle haben zu unseren ‚Wesensthemen‘ Geschichten zu erzählen – und irgendwann im Leben schaffen wir uns unsere je eigene Geschichte und erzählen sie uns und anderen, immer wieder... Wenn unsere Geschichten nicht mehr funktionieren, wenn sie sowohl das warum – wie auch das ‚wohin geht es und das ‚was tun‘ nicht mehr nähren, dann beginnen wir zu suchen:

Die meisten suchen ohne zu suchen, sie torkeln und warten darauf, mitgenommen zu werden. Andere suchen mit Hilfe ‚richtiger‘ Störungen – andere suchen bewußt, sie erleben die Fragen.

Auf jeden Fall sind Gesundheitspraktiker – spirituelle Gesundheitspraktiker – solche, die Menschen helfen, ihre Geschichten zu finden. Nicht nur Ihre Geschichten zu finden, sondern auch, die guten Fragen zu stellen und die Geschichten auf diese Fragen bezogen zu finden.

Die Großeltern sind stumm oder dement; die Psychologen medizinisieren, die Priester sind durch ihre Institutionen gebunden, die Fundamentalisten aller Schattierungen (aller Schattenwelten) glauben noch immer an Offenbarung und Macht – da bleiben nur Gesundheitspraktiker.....

Martina: Damit fasst du meine Intention ganz gut zusammen, danke. Das ist es was mich bewegt wenn ich manchmal so quengelig bin weil Gesundheitspraktiker drauf steht wo – wenn auch vielleicht unbewusst – Offenbarungs- oder Machtglaube drin ist.

Gerhard: Um Schamanentum, um diese Erfahrungen, Rituale und Methoden anderer Traditionen für Gesundheitspraxis in unserer Kultur zu wandeln, was ist da aus Deiner Sicht bedeutsam. Du sprachst einmal von sehr viel Arbeit. Worin besteht sie?

Martina: Es geht um das Anbieten und Wandeln der Reisemethode und der Reisewege. Einzelne GP können natürlich Ihre persönlichen Wege anbieten: Den Weg der Dakota oder Wotans oder Don Juan – oder Kombinationen – ganze Wegesysteme und Geschichtenfolgen – eben Erzählungen mit Fortsetzungscharakter.

Allerdings nur dann, wenn es in einen gesundheitspraktischen Kontext gestellt wird, wenn es mit unserer Kultur oekologisch zusammenwirkt.

Gerhard: Wie es scheint, haben wir in der Tat einige kreative Arbeit vor uns. Ich freue mich drauf.



Martina Högger
Gesundheitspraktikerin
für angewandte Spiritualität
Leiterin der DGAM Regional-
stelle Vogtland,
Caesarion Akademie Greiz
www.caesarionakademie.de



Öl des Monats August 2012

Litsea (*Litsea cubeba*)

Familie: Lauraceae (Lorbeergewächsen)

Standort: Seinen Ursprung hat der Litseabaum im südostasiatischen Raum. Der Hauptimporteur sind China, Taiwan und Indonesien.

Aussehen: Wie bereits erwähnt handelt es sich bei dem Litsea um einen Baum der bis zu 12 Meter hochwachsen kann. Er behält ganzjährig seine Blätter. Die Blätter sind länglich und schmal. Die Blüten sind klein und weiß, woraus sich dann die kleinen grünen Früchte bilden.

Destilliertes Organ: Das ätherische Öl wird aus den Früchten gewonnen.

Destillationsart: Wasserdampfdestillation

Destillationsdauer: ca. 1 Stunde

Ertrag: Es werden ca. 30 kg Früchte benötigt, um 1 Liter ätherisches Öl zu erhalten.

Anmerkung: Das ätherische Öl vom Litsea ist im Allgemeinen gut verträglich. Oxidiertes Öl kann Hautreizungen verursachen.

Aroma-Philosophie:

Der süßliche zitronenartige Duft der Litsea wird in der tibetischen Gesundheitslehre dem Element Raum / Äther und dem Kehlkopfchakra zugeordnet.

Bei den „Dreifaltigkeiten des Parfums“, gehört Litsea zur Kopfnote.

Sprüche wie:

- *gibt eine unausgesprochene Herzensangelegenheit ...*
 - *sehne mich nach der „Dolce Vita“ ...*
 - *Herzenswärme bricht mir das Herz ...*
- führen zur Litsea.

Tinas philosophisches Wortspiel:

Lange Einsamkeit legt sich auf mein Herz

Ich sehne mich nach der Lebensfreude.

Tiefe Angstgefühle rauben mir den Schlaf

Sinnvoll und erhellend nehme ich Deinen Duft wahr

Ein Glückgefühl veranlasst einen Jubelschrei

Auf deiner Sonnenwolke genieße ich das Leben.

Tina Böhm

Mehr zur Aromaphilosophie auch unter:
<http://aromaphilosophie.blogspot.de/>

Aromakulturelles:

In China ist Litsea unter Chang Mai bekannt und wird seit Jahrtausenden in der traditionellen chinesischen Medizin angewendet. Besonders in der Prävention bei Herzschwäche und bei Angstzuständen hat es besondere Erfolge gegeben.

In den 50er Jahren hat Litsea auch den westlichen Markt erobert. Allerdings weniger wegen seiner Wirkung, viel mehr wegen seines zitronenartigen süßlichen Dufts, fand er in der Parfum- und Seifenindustrie seine Anwendung.

Der amerikanische Aromatherapeut Robert Tisserand beschreibt das ätherische Öl als Jubelöl. Es belebt die Sinne und beruhigt bei nervösen Anspannungen.

In der Aromapsychologie wird das Öl auch als positiv, hell und freundlich beschrieben. Der Duft verschafft ein glückliches und zufriedenes Gefühl.

Tipp:

Bei Kindern mit Schulangst kann es ein hilfreicher Begleiter sein. Als kleine Duftelfe „Lilly“ in einer kleinen Flasche abgefüllt und als Talisman an einem Lederband um den Hals gehängt, wirkt es wie ein Lieblingsschutztier gegen die Angst.



Meine Duftgedanken:

Als würde mich ein Zitronenbonbon küssen und mich auf einer Sonnenwolke davon tragen. Der süße Duft des Litsea-Öles weckt fröhliche Kindheitserinnerungen in mir. Trotz der Süße wirkt es erfrischend und lässt das Wasser in meinen Mund zusammenfließen. Ich fühle die Herzlichkeit und die Lebensfreude dieser Duft verströmt. Im Rhythmus der Sonne gebe ich mich meinen Aufgaben hin und genieße den Augenblick.

Worte, die Gesundheit fördern

Beispiele aus der Werbe- und Gesprächs- und Praxisberatung

Zusammengestellt von Gerhard Tiemeyer

Thema: Berührungen

Wenn in der Praxis Kunden berührt werden, so muss vorher der Grund erläutert und ein klares positives Einverständnis vorliegen. Bei manchen energetischen Verfahren wird die Hand des Kunden zum Körper des Praktikers geführt während gleichzeitig die eigene Hand den Körper des Kunden berührt. Solche energetisch-rituellen Kontakte sind vorher(!) mit dem Kunden abzusprechen. Vor allem ist zu klären, wie der Kunde bei Unbehagen ein Zeichen geben kann, so dass der Kontakt gelöst wird. Dieses Lösen des Kontaktes wegen Unbehagen sollte als Stimmigkeitskompetenz des Kunden positiv reflektiert werden. zum Beispiel: „Gut, wie Ihr inneres Balancesystem reagiert, wie sensibel es auf Grenzen hinweist, die aus Sicht des unbewussten Inneren wichtig sind. Ich möchte dieses Stimmigkeitsgefühl unbedingt achten...“ Manchmal kann es sogar sein, dass folgender Satz sinnvoll ist: „Gelegentlich ist unser bewusster Anspruch schneller, als unser noch unbewusstes Inneres. Da ist es sehr sinnvoll und weise vom Unbewussten, uns mit Hinweisen zu bremsen. Denn nur das ist ganzheitlich wirksam, zu dem unser Inneres und unser Körper ‚ja‘ sagen können.“

Thema Arbeiten in Trance

Bei intensiven energetischen oder emotionalen Erfahrungen verliert der Kunde zeitweise die Kontrolle über sich. Das ist für Menschen, die bei Unfällen, Krankheiten oder auch nur leichten Formen des Missbrauchs Erfahrungen der Ohnmacht gemacht haben, eine enorme Belastung. Sie bzw. ihr Unbewusstes wird bei ‚Außer-Kontrolle-Erfahrungen‘ gezwungen Schutzmuster zu aktivieren. Eine davon kann sein, sich noch mehr in eine Art Abwesenheit fallen zu lassen und die Situation auf diese Weise fast bewusstlos zu überleben. Die Autorität des Praktikers wird hierbei hingenommen, wenn nicht sogar in einer Art masochistischer Hingabe verstärkt. Wenn man dies auch nur als Möglichkeit bedenkt, dann sind unreflektierte Aufforderungen zur Kontrollaufgabe oder zur Hingabe an die Situation, den Flow oder was auch immer, ein Praxisfehler.

Trancezustände seitens der Praktiker sind keine Entschuldigung für Handlungen, die aus Sicht des Kunden übergriffig oder belastend wirken können. Praktiker, die ihre Arbeitstrance nicht professionell handhaben können, sollten sie nicht anbieten.

Es soll Praktiker geben, die, wenn Kunden zögern oder Unsicherheit und unangenehme Gefühle

äußern, sagen: „Sie sind noch nicht so weit, sie müssen sich öffnen, schade, dass Sie noch kein Vertrauen haben“ usw.. Solche Aussagen halten wir für Hinweise auf schwerste Probleme des Praktikers. Das darf sich nicht wiederholen.

Ähnliche Hinweise auf Probleme der Praktiker sind Sätze wie:

- Wären Sie früher gekommen, hätte ich Ihnen besser helfen können
- Ich checke Sie mal durch ...
- Ihre Schmerzen kommen von
- Ihre Probleme haben Ihre Ursachen in....
- Ihre Körperhaltung (Gesichtsform, Stimme...) verrät mir....

Diese Formulierungen sind typisch für autoritäre Beziehungen. Sie fördern nicht die Autonomie und das Selbstwertgefühl des Kunden, sie schädigen es.

In den Kursen zur gesundheitspraktischen Kommunikation, bei uns oder auch bei vielen anderen, kann man lernen und trainieren, in kleinen Schritten, mit einem Maximum an Transparenz und kommunikativer Reflexivität zu arbeiten. Im Zentrum gesunder Kommunikation steht dabei immer wieder, die Kunden darin zu begleiten, eine stärkende, selbstwertfördernde Erfahrung mit sich zu machen, mit ihrem Körper, Ihrer Intuition und vor allem mit ihrem Stimmigkeitsgefühl.

Gesunde und ungesunde Verantwortung

Immer wieder lese oder höre ich: „Der Klient soll lernen, die Verantwortung für sich zu übernehmen“. Wenn nicht deutlich wird, wer hier eigentlich fragt und wem man zu antworten hat, fördert dieser Satz fast immer Schuldgefühle. Denn Verantwortung ist ein juristischer Begriff. Er bedeutet, sich als ganze Person bereit zu erklären, die ‚Haftung‘ zu übernehmen, für etwas ‚gerade‘ zu stehen und sich gegenüber einem Richter oder sogar der Öffentlichkeit sichtbar zu machen.

Ziel der Begradigungsarbeit beispielsweise ist (so in einer Anzeige) „alles Schiefe abzulegen und endlich gerade und verantwortungsvoll durch die Welt zu gehen“ Hier spricht als richterliche Autorität eine Ideologie: Die Kerzen-Gerade-Menschen – deren perverser Schatten alles Krumme und Schiefe vernichten muss. Kann es nicht sein, dass das Schiefe manchmal das Gesunde ist? Unsere Wirbelsäule ist eine schwingende Einheit. Schon mal eine gerade Schwingung gesehen?

Oder (auch in einer Anzeige):

„Jeder ist für seine Krankheit selbst verantwortlich - und hier liegt die gute Botschaft! Eine Krankheit ist dazu angetan, mich selbst in meine Mitte zurückzubringen - und im Idealfall dort zu verbleiben. Jede Krankheit löst sich auf, wenn ihre Aussage erkannt und respektiert wird.

Eine Behandlung, bei der die Eigenverantwortung abgegeben wird, bringt auf Dauer keinen Erfolg, keine Heilung. Heilung geschieht, wenn Du bereit bist, dich auf deine Eigenverantwortung einzulassen.

Dann gehen wir den Weg gemeinsam zu deiner (göttlichen) Mitte“

Ungesund ist so eine Werbung (an die Praxis mag ich gar nicht denken) aus mehreren Gründen: Der Krankheit wird ein einseitiger Sinn unterstellt. Damit wird jede/r, der Krankheit als Hilflosigkeit erlebt und der sich behandeln, trösten und helfen lassen möchte, in eine Ecke gestellt.

>>>

Sodann wird die „Einsicht“ als Schlüssel verkauft. Erst die Einsicht und aus der heraus das Befolgen der Erkenntnis. „Du musst doch einsehen....!“. Fast jedes Kind lernt, dass dieser Satz wenig angenehmes bedeutet.

Und drittens wird gedroht: Wenn Du nicht bereit bist, gibt es keine Heilung. „Allzeit bereit“!!! – diese Zeiten sollten langsam in die Vergangenheit verschwinden.

Verantwortung für sich übernehmen. Die gesunde Form ist in der Formulierung durchaus enthalten: Sich selbst antworten. Mit sich selbst sprechen, die Instanz oder das in mir suchen, was Wünsche hat, was vielleicht verdrängt oder verletzt ist. Im Selbst-Kontakt kann das Bewusstsein dem Unbewussten antworten, aber ebenso auch umgekehrt, das Unbewusste hat dem Bewusstsein und den Verbindlichkeiten des äußeren Lebens Antworten zu geben.

Diejenigen, die ohne diesen Bezug auf den inneren Dialog und ohne Bezug auf die Existenz des Unbewussten als der stärksten Kraft in uns Verantwortung für Gesundheit fordern, fördern die Gleichsetzung von Rechtssprechung im Außen mit dem, was psychisch stimmig und gesund ist. Bereits in der modernen Rechtssprechung gibt es die Unterscheidung, dass jemand nur schuldig ist, wenn seine Verfassung ‚zurechnungsfähig‘ war, das heißt, wenn er eine gewisse Kontrolle hat. Sicherlich ist es schwierig, sich mit solchen feinen Differenzierungen auseinander zu setzen. Manche mögen sagen: Aber für das zu fette Essen, da ist doch jemand verantwortlich. Hier werfe bitte der glückliche Asket den ersten Stein. Denn auch hier ist die wichtige gesunde Frage, wie die Kräfteverhältnisse im Inneren wirksam sind. Nicht das Bewusstsein erschafft die Wirklichkeiten, sondern das Unbewusste unter Mitwirkung des Bewusstseins. Und nur das Innere selbst, der Körper und das, was in uns als Lebensentwurf aktiv ist, kann etwas verwirklichen.

Zufällig las ich (ich weiß nicht mehr wo) eine, wie ich meine, sehr schöne, gesundheitspraktische Sicht:

Krankheit ist die dem Körper zur Zeit einzig mögliche Form der Stabilisierung interner Konflikte. Krankheit ist eine Form der Balance, die unser System aus sich heraus erzeugt, die beste, die es zur Zeit kann. Krankheit ist keine geheime Botschaft, sondern ist die zur Zeit kompetenteste Lösung von Konflikten.

Bei C-G. Jung ist es die ganze Persönlichkeit, die Persona, die den aktuellen Kompromiss der Spannungen und Konflikte balanciert. Krankheiten wären eine Lebensweise der Persona.

Aus dieser Sicht sind wir immer wieder aufgefordert, mit dem Körper und dem Unbewussten zusammen zu lernen, um neue Möglichkeiten der Balancen zu entwickeln.

Reale oder symbolische Beschneidung

Kleine Anmerkung zu einer aktuellen Diskussion

Ist Beschneidung ohne medizinische Notwendigkeit und Einwilligung eine strafbare Körperverletzung? Und wenn sie es ist, wie unsere Gesetze es nahe legen, ist das Gut der Religionsfreiheit so weit auszulegen, dass sie eine Körperverletzung zulässt?

Die Diskussion wird vorerst vermutlich durch eine Gesetzesänderung entschärft werden. Aber die Grundsatzfrage wird in Zukunft immer öfter gestellt werden und sie betrifft uns im Prinzip alle.

Religionen, die bestimmte körperliche Handlungen und Rituale erfordern, werden immer wieder mit humanistischen Werten kollidieren.

Das Problem entsteht, wenn Offenbarungen als reale, wörtlich zu nehmende Gesetze erlebt werden. Dann ist die Beschneidung des männlichen Kindes für gläubige Juden eine Grundbedingung für den Bund mit Gott. Es nicht zu tun wird als psychischer Schmerz erlebt – und dieser Schmerz steht gegen die Verletzung des Kindes. Dies zu verstehen und als Tatsache empathisch hinzunehmen ist eine Seite, die andere ist, ob ich dies tollerieren will. Denn diese Erfahrungsform basiert auf einer autoritären Gotteserfahrung und dementsprechend auf einer im Kern dogmatisch ausgerichteten Religion. Dogmatisch meint hier, dass etwas nicht als Symbol erlebt und praktisch genutzt wird, sondern als ‚echt‘. Die Hostie bei den Katholiken ‚ist‘ Gottes Leib oder die Rolle der Frauen ist Gott gewollt und dem zu widersprechen ist real der fast sichere Weg in die Gottlosigkeit und damit in eine real existierende Hölle. Oder das gbedruckte Papier ist als Koran direkt Allahs Werk und sein Verbrennen eine direkte Gotteslästerung. Diese Sichtweisen sind wesensgleich mit der, die eine Beschneidung als Voraussetzung für den lebenswichtigen Bund mit Gott erlebt. Wer sich die Webseiten vieler geistiger HeilerInnen anschaut, wird die gleiche Identifikation mit dem Wort oder dem Bild auch dort tief verwurzelt antreffen.

Ist dieser Glaube im Alltag verankert, so ist über vieles eigentlich nicht zu kommunizieren. Die eine Seite erlebt eine völlig andere Realität. Wer in einem Bild kein Bild, sondern die reale Gestalt sieht, wird kaum über das Bild sprechen können und umgekehrt wer gelernt hat, symbolisch zu erleben, wird völlig anders mit Bildern und Symbolen arbeiten können.

Im Beispiel der Beschneidung wäre es aus meiner Sicht ein Leichtes, die Beschneidung als symbolisches Ritual zu gestalten. Im vollen Bewusstsein, dass in den alten Texten dies real gemeint war, zur Abgrenzung von anderen oder zur Gesundheitspflege vielleicht sogar sinnvoll, aber im Kern ist es ein symbolischer Akt der Hingabe von etwas für die Verbindung mit einer größeren Kraft (Gott), ein symbolisches Opfer. Freilich, was mir leicht aus der Feder geht, wird für tiefgläubige Juden als Unverschämtheit oder einfach als Dummheit angesehen werden. Oder vielleicht kann man doch Wege finden, die spirituelle Erfahrung selbst, den Ugrund des Glaubens zu teilen und neue Symbole dieser Erfahrung aus den Alten heraus zu gestalten?

Bachblüten zum Thema: Entscheiden

Von Inge Baumgarte

Was soll ich nur tun?

Was ist das Richtige oder wer ist der Richtige? Wie soll es weitergehen und wohin führt oder zieht es mich? Gehen oder Bleiben? Links oder Rechts? Fragen über Fragen in uns, wir fühlen uns wie zerrissen. Manchmal kaum noch zu ertragen. Wir suchen Rat im Äußeren und erhalten viele Rat-Schläge. Alles scheint plausibel, logisch richtig, aber wir finden nicht unser inneres „Ja“ dazu. Wir sehnen uns nach Eindeutigkeit, aber das lassen unsere verschiedenen inneren Ratgeber nicht zu - da gibt es unterschiedliche Sichtweisen und Bewertungen. Vielleicht gibt es ja das eindeutig Richtige gar nicht. Sollten wir es dann lieber ganz sein lassen? Fragen über Fragen. Diesen so schwierigen „Seelenzustand“ der Unentschlossenheit, der Zerrissenheit kannte auch Dr. Bach und widmete ihm eine längere Phase seines Suchens. Er fand drei Pflanzen, deren Schwingungen die innere Gewissheit in uns stärken können. Dass nicht eine Blüte ausreichte, zeigt, dass dieser Seelenzustand viele Facetten und Hintergründe haben kann. Dr. Bach hat uns somit nicht nur drei hilfreiche Blütenessenzen beschert, sondern auch eine Möglichkeit, die innere Entscheidungskrise näher und differenzierter zu betrachten.

Krisen sind Chancen auf dem Weg zu sich Selbst!

Einjähriger Knäuel/Scleranthus

Das Gras Scleranthus ist sehr unauffällig. Wo es sie gestern noch war, kann man es heute nicht mehr finden. Vielleicht vertrocknet, zertreten oder von einem Kaninchen aufgefressen. Man kann es auch kaum mit dem Auge „festhalten“, so unscheinbar ist es. So unscheinbar kann auch unser eigener Wille werden, der Wunsch, unser Leben in unserer Eigenart zu gestalten. Wir sehen nicht mehr den zentralen Bezugspunkt - den Ego-ismus - der das Leben auf gewöhnlich egoistische Ziele lenkt. Und so entsteht eine emotionale und geistige Wechselhaftigkeit. Wir sind unschlüssig, sprunghaft, innerlich unausgeglichen, lassen uns durch das soziale Umfeld schnell verunsichern, wissen nicht was wir wollen. Und wenn die Entscheidung getroffen ist, ist die Qual noch lange nicht zu Ende. Ich sehe das Kind, das sich für ein Schokoladeneis entscheidet, aber sofort ein Erdbeereis möchte, wenn die Schwester es auswählt - aber tauschen - nein doch lieber nicht - oder doch! Was ist für mich gut - was tut mir gut - was brauche ich? Was will ich? Es geht um die Wiederherstellung der Verbindung zu unserem inneren „So-Sein“, dem Bewusstsein unseres Selbst. Scleranthus unterstützt uns auf dem Weg, sich seines Selbst bewusster zu werden.



Inge Baumgarte

DGAM Dozentin für Gesundheitspraxis
HP f. Psychotherapie

31275 Lehrte, Web: leben-lernen.info und
www.programm-dgam.de

Bleiwurz/Cerato

Während wir uns im blockierten Scleranthuszustand durch das soziale Umfeld verunsichern lassen, wird im Ceratozustand im Gegensatz dazu das Heil in der Meinung der anderen gesucht. Dieser Zustand entwickelt sich häufig bei Menschen, die alles richtig machen möchten, sehr gewissenhaft sind, Angst haben, Fehler zu machen, einen hohen Vollkommenheitsanspruch haben. Aus diesem hohen Anspruch kann sich leicht Unsicherheit und Angst entwickeln - denn was ist vollkommen. Wir wissen nicht mehr, was wir tun sollen, können das Wesentliche nicht mehr von Unwesentlichem unterscheiden. Und so fragen wir dann andere - möglichst viele - um ihre Meinung, gehen von Arzt zu Arzt, lesen sehr viele Ratgeber oder googlen, suchen Bestätigung durch Autoritäten, befragen die Mode und Karten. Suchen nach Rat, ohne ihn wirklich zu brauchen, denn eigentlich wissen wir genau, was es zu tun gibt. Wenn wir uns nur vertrauen könnten! Und so lehrt uns die Blüte Cerato, auf unsere innere Stimme zu hören, der Intuition Raum zu geben, den Botschaften unseres Körpers zu lauschen, sich selbst zu vertrauen.



Waldtrespe/Wild Oat

Dieses Gras hat viel Ähnlichkeit mit Scleranthus. Auch Wild Oat scheint ohne ein klares Wachstumsmuster und ohne eine klare Richtung „herumzuhängen“. Aber es wächst hoch hinaus mit seinen Blütentrespen, hebt sich hervor, will nicht „untergehen“ im Feld der vielen Gräser. Dieses Merkmal scheint ein Hinweis darauf zu sein, dass es um das Besondere geht. Es geht um die individuelle „Lebensaufgabe“, die Berufung und berührt somit die Sinnfrage des Lebens. Als Dr. Bach Wild Oat fand, spürte er, dass seine Schwingung hilfreich war, die Richtung (wieder) zu finden. Die Essenz kann uns also - wenn wir nicht wissen, wie es weiter gehen soll - unterstützen, die Lebensaufgabe zu entdecken, die uns am meisten entspricht, die uns erfüllt und die wir erfüllen können. Im Scleranthuszustand geht es um die alltäglichen Dinge des Lebens, im Ceratozustand um Höheres. Dr. Bach hob aber hervor, dass auch das „Höchste“ und „Einzigartige“ Traum und Vision bleibt, wenn es nicht „geerdet“ wird. Geschieht dies nicht, werden uns weiterhin Gefühle wie Orientierungslosigkeit, Sinn- und Freudlosigkeit begleiten. Aussagen wie „Das kann doch nicht alles gewesen sein. - Irgendwie bin ich immer auf der Suche - Ich geh irgendwie am Leben vorbei.“ verweisen darauf hinzuspüren, was es gerade in diesem Abschnitt des Lebens zu tun gibt und es dann auch umzusetzen. Cerato ist eine sehr hilfreiche Blütenessenz in allen Wechselphasen des Lebens - Pubertät, nach Trennungen und Verlusten, Wechseljahre, Renteneintritt. Sie hilft uns, bei uns zu bleiben, unsere Aufgabe zu erkennen und den eigenen Weg zu gehen.



Die DGAM wächst

Innerhalb der DGAM gibt es neben dem Berufsverband der GesundheitspraktikerInnen zwei bisher recht kleine Berufsfachgruppen für HeilpraktikerInnen Psychotherapie und HeilpraktikerInnen. Diese Berufsfachgruppen sollen in der kommenden Zeit stärker angeregt werden.

Unsere Berufsfachgruppen sind nicht als Verbände organisiert, die ihre Schwerpunkte auf methodenspezifische Weiterbildung und standespolitische Profilierung legen. Es wird keine großen Fachkongresse und Fachzeitschriften geben, aber selbstverständlich Praxisberatung und Praxismaterialien und Supervisionsorganisation.

Die Gemeinsamkeit der drei Berufsfachgruppen, das Dach unserer Arbeit sind die humanistischen Leitwerte. Sie sind wie Leuchttürme, an denen sich unsere Arbeit orientiert und die verhindern, dass wir an den Sandbänken und Klippen von Profitökonomie, Normmedizin und Technik stranden.

Selbstvertrauen, Selbstverwirklichung und Selbstbewusstsein sind die Kerne humanistischer Ziele. Nicht Techniken, nicht Methoden, nicht Mittel heilen und fördern Gesundheit, sondern das menschliche und zugleich fachlich fundierte Miteinander. Beziehungen bewirken Wirklichkeiten. Dementsprechend steht die gesundheitsfördernde und heilende Kommunikation im Mittelpunkt der gesamten DGAM Arbeit.

In vielen Verbänden werden Qualitätsmanagement und Weiterbildung nach Punkten und Stunden berechnet. Das mag in Grenzen auch einen Sinn machen, aber es wird sinnlos, wenn nicht die ethisch orientierenden Werte im Mittelpunkt stehen.

Ethik und Werte sind mehr als einfach formulierte Ansprüche, die man unterschreibt. Wir meinen, dass die Wertediskussion kontinuierlich Kern des Lernens und der Weiterentwicklung der Praxis sein sollte. Das geht selbstverständlich nur dann, wenn keine Dogmen und hierarchischen Beziehungen ein kreatives Miteinander behindern und mehr Interesse an gegenseitiger Bereicherung als an Abgrenzung besteht.

Erweiterte Webseiten

Die DGAM wird ihre Struktur als Dachverband für Heilkunst und Gesundheitskultur weiter unter anderem in ihrem Netzwerk der Webseiten darstellen:

DGAM Hauptseite

Was ist heute „alternative Medizin“, Orientierung im Feld der Möglichkeiten

Berufsverband
der Gesundheits-
praktikerInnen
(BfG/DGAM)

Berufsfachgruppe
für HeilpraktikerIn-
nen in der DGAM
(BfH/DGAM)

Berufsfachgruppe
der HeilpraktikerIn-
nen für Psychothe-
rapie in der DGAM
(BHfP/DGAM)

Mitglieder-Praxisverzeichnis
Aller PraktikerInnen

Bildungs-Programm

Aus- und Weiterbildungen der DGAM
Bildungsakademie, ihrer Kooperations-
partner und aller Mitglieder

DGAM Mediathek

für Filme, lange Texte, Audiodateien

Webseiten zu Methodenbereichen, die Fachinfos und Orientierungshilfen enthalten unter anderem:

Methodenbereich
Aromakultur

Methodenbereich
Schamanentum

Methodenbereich
Meditationswege

Methodenbereich
Gesprächskultur

Methodenbereich
Sexualkultur

Methodenbereich
Spirituelle Kultur

Sinnvoll Sinnlich • DGAM Bildungskongress • Hannover • 15.-20. März 2013

Tagung und Gästehaus Stephansstift

5 Tage kompakt. Miteinander sinnlich sinnvoll lernen in 5 Seminarräumen mit vielen DGAM Mitgliedern und interessierten Gästen. Vorträge und Demonstrationsworkshops, Weiterbildungsseminare für die Praxis.

Die Planung läuft: Gesucht werden für die Bereiche Farben/Licht und vor allem Gewürze und Geschmack noch ReferentenInnen.

Details und Anmeldungen ab Oktober auf unserer speziellen Webseite und natürlich in den DGAM Resonanzen.

Seminarangebote unter anderem:

Die Sinne erleben – mit den Sinnen Sinn erfahren mit Düften und ätherischen Ölen (u.a.: Martin Henglein, Christine Lamontain, Tina Böhm; Andrea Chucks (lebendige Aromakunde)
In Bewegung mit Bewegung (Christoph Schütz (Arbeit nach Ann Halprin; Sonia Rastelli, Personaldance)

Klang und mehr (Wolfgang Conzen; Brigitte Jetter)

Die Stimme – Muskel der Seele (Ulrik Barfod, Roy Hart Theatre Stimmbildung)

Achtsamkeit mit allen Sinnen (Ricarda und Wolfram Geisler) tao Touch, Gesprächsführung mit den fünf Elementen

Talente wecken (Coaching mit Nancy Holst und Team)

Erweiterung unserer Verbandszeitung

Unsere Verbandszeitung wird sich ebenfalls erweitern:

DGAM-Resonanzen

ab Oktober wird es eine regelmäßige, monatlich als E-Mail erscheinende Ausgabe von geben. Sie wird im Stil der sogenannten Newsletter kurze, aktuelle, fachliche und alltagspraktisch anregende Infos enthalten. Parallel soll sich unsere Verbandszeitung mit längeren Artikeln zu einer **interdisziplinären** Fachzeitung entwickeln, die nach wie vor 4-5 Mal im Jahr erscheint. Die monatlichen erscheinenden DGAM Resonanzen werden hier als Beilagen beigelegt sein.

Die DGAM Resonanzen können folgende regelmäßigen Rubriken, die jeweils eine halbe Seite umfassen, haben:

Aktuelles:

aus den Regionalstellen – Termine, wichtiges aus der Region

(Autor: Regionalstellen)

Praxis und Rechtsfragen

(Abmahnwarnungen, neue Hinweise für Abrechnungsmöglichkeiten usw.)

(Autor: Servicebüro)

- Lachen und Lächeln – Witze und Comics des Monats (Autor/in gesucht)
- Farbe des Monats (Autor/in gesucht)
- Öl des Monats (Autorin Tina Böhm)
- Bachblüte des Monats (Autorin Inge Baumgarte)
- Zahlensymbolik des Monats/Jahres – (Autor/in gesucht)
- Gesundheitshoroskope (Autor/in gesucht)
- Wie Außen so innen: aktuelle politische Ereignisse archetypisch betrachtet (Autor Gerhard Tiemeyer)
- Gesundheit beginnt mit Genießen: Genusstips (Autor/in-en gesucht)
- Fallbeispiele (Positive aber auch Schwierige)
- Aktuelle Funde aus Wissenschaft und Forschung (Autor/in gesucht)

Gesundheit beginnt mit Genießen

Die nächsten Ausgaben:

Ausgabe 16 / Oktober: ‚Die Gesundheitspraxis – aktuelle Erläuterungen und Texte zum Berufsbild GesundheitspraktikerIn BfG. Zur Werbung für den Verband und vor allem auch eine Ausgabe, die GesundheitspraktikerInnen für ihre Öffentlichkeitsarbeit nutzen können.

Ausgabe 17 / Dezember: Thema ‚Wasser‘ seine Wirkung, seine Bedeutung, seine vielen Formen in der Praxis und der Kunst

Ausgabe 18 / März 2013: Thema ‚Erde‘ Was bedeutet uns ‚Erde‘, gibt es (noch) Mutter-Erde? Wie wirken ‚Erden‘, wie geschieht, sich zu erden?

Auch die weiteren Ausgaben sollen jeweils einem Element gewidmet sein. Wir laden alle Interessentinnen und Interessenten ein, sich mit Texten, Poesie und Bildern zu beteiligen.



Erlesenes

Eine neue Rubrik
über gute
Leseerfahrungen

„Miteinander reden von A bis Z: Lexikon der Kommunikations- psychologie

von Friedemann Schulz von Thun, Kathrin Zach, Karen Zoller (rororo 9,99)

Das Modell der vier Ohren und das Konzept des inneren Teams gehören zum Standardwissen kommunikativer Kompetenzen in Beratung, Mediation, Pädagogik und von Beginn an in der DGAM Gesundheitspraxis. Die Theorie und vor allem die Praxiswerkstatt rund um Schulz von Thun und dem Hamburger Arbeitskreis für Kommunikation und Klärungshilfe produziert eine Vielzahl hilfreicher (und kostengünstiger) Bücher: z.B. ‚das innere Team in Aktion‘; Impulse für Beratung und Therapie, Klärungshilfen für verschiedene Praxisfelder. Eine Art Zusammenfassung und zugleich ein sehr guter Orientierungsfaden für die Praxis ist das 2012 erschienene ‚Lexikon‘. In ihm finden sich alle wichtigen Begriffe des Ansatzes praxisbezogen, einfach und übersichtlich erläutert. Es ist auch als Einstieg für Laien gut geeignet.

Humanistische Psychotherapie

Quellen, Theorien und Techniken

Werner Eberwein; Thieme Verlag 2009

Leider 39,95 und kaum gebraucht zu bekommen

Für alle, die sich einen Überblick verschaffen wollen und gleichzeitig viele praktische Anregungen bekommen möchten, ist diese kompakten 200 Seiten ein lohnendes Werk. Für längeres Lesen und um immer mal wieder anhand der vielen Schaubilder eine Orientierung zu bekommen. Wertschätzendes einfühlen; Psychodynamisches Deuten; Körperarbeit; Gewahrsein und Kontakt; Trance und Suggestion; Rollenspiel und weitere Techniken sind kurz und zugleich anschaulich beschrieben.

Aktuelle Kurshinweise der Regionalstellen

Ausführliche Informationen immer aktuell auf:

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

Bayreuth

TAO Touch Gesundheitspraktiker -

in Massage-Energiearbeit-Gesprächsführung
„Die mit dem Tao tanzen“

In Kooperation mit der DGAM Bildungsakademie ist die
Zertifizierung als GesundheitspraktikerIn^{BfG} integriert

Termine als Module bitte anfragen unter
Tao Touch Akademie 0921-8710600 oder 0160-97 303 144
www.tao-touch.de

Hannover

Zertifizierungskurse zum/r Gesundheits- praktikerIn^{BfG}

Rechtliche und Praktische Themen fort-
laufend in Einzelarbeit und Kleingruppen nach Absprache;
Gesundheitspraktische Kommunikation:
3./4. November und/oder 8./9. Dezember
Leitung: Gerhard Tiemeyer

Gesundheitspraktische Kommunikation

Mit Mitteln der Dialogischen Aktiven Imagination
Grundkurs: 3. November
Praxiskurs 1: Entspannung/Vitalität 4. November
Praxiskurs 2: Persönlichkeitsentwicklung 8./9. Dezember
Leitung: Gerhard Tiemeyer

Neu: Erste kompakte Ausbildung für Aroma-Gesundheitspraxis

Die Lehre der Düfte Der Dialog mit den Düften Gesundheit mit Düften stärken

In der Ausbildung werden umfassendes Wissen über die
Zusammensetzung und Wirkungsweise der ätherischen Öle
vermittelt und von Anfang an mit gesundheitspraktischer
Kommunikation verbunden.

Die AbsolventenInnen der Ausbildung werden mit einem
praxisnahem Kompendium an Wissen und Erfahrung im Be-
reich Entspannung, Wellness aber auch für Beratung und
Persönlichkeitsentwicklung arbeiten können.

Im Kurs ist die Beurkundung als Gesundheitspraktiker/in
(BfG) integriert.

Starttermin: 5. bis 7. Oktober 2012 in Hannover
Umfang 8 Wochenenden jeweils Freitag ab 17 Uhr
Kosten 200,- (180,-) pro Wochenende einschließlich online
Betreuung und Kosten für äth. Öle!
Dozentin: Tina Böhm (DGAM Ausbildungsdozentin)

München

Zertifizierungskurse zum/r Gesundheits- praktikerIn^{BfG}

für aktive PraktikerInnen
Kurs 1: 1./ 2. Dezember Kurs 2: 5., 6. Januar 2013
Leitung: Gerhard Tiemeyer

Sonderseminare in München und Linz:

Gesunde Gespräche führen

Mit aktiver Imagination
5./6. Oktober in Linz, Österreich
Leitung: Gerhard Tiemeyer

Dialogische Aktive Imagination zur Ichstärke

7. Oktober in München
Leitung: Gerhard Tiemeyer

Berlin

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

Jahresgruppen und Ausbildungen

GesundheitspraktikerIn^{BfG} für Naturkunde

Naturwanderungen; Jahreskreisfeste / Kräuterweihefeste

Ausbildungsseminare für Familien-, Einzelfall und Gruppenbegleitung

Jahreskleingruppen – mit Abschluss Gesundheitsprakti- kerIn^{BfG} für Persönlichkeitsbildung

Köln

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

Ausbildung GesundheitspraktikerIn^{BfG}

für Persönlichkeitsbildung mit Cornelia Promny
in 2 Blöcken mit Zertifizierung und Hausarbeit verpflichtend.
1.Block 30.8.-2.9.2012, 2.Block 28.-30.9.2012

Saarbrücken

GesundheitspraktikerIn^{BfG} für Persönlichkeitsbildung

Kompaktseminar mit Marliese Grenner
Block I: 12./13./14.10.2012 und Block II: 9./10./11./11.2012
Zeit: 18.30 - 21.30 Uhr. Bitte vorher anmelden.

Freiburg

Nächster Termin des Supervisionstages für GesundheitspraktikerInnen

30. September 2012 in Freiburg
Weitere Kurse und Kompaktausbildungen aktuell unter:
www.dgam-freiburg.de

Supervision und Praxisberatung

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

Adressen Regionalstellen

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

Regionalstelle Hannover

Gerhard Tiemeyer, Großer Garten 4 - 30938 Burgwedel,
Tel.: 05139-278101, E-mail: tiemeyer@dgam.de

Regionalstelle Köln

Cornelia Promny, Honschaftsstr 383 - 51061 Köln
koeln@dgam.de Tel.: 0221-4202423 Fax: 0221-4758079

Regionalstelle Minden

Praxis für Naturheilkunde Roswitha Rohlfing
Südfelder Straße 57, 32425 Minden-Stemmer
Telefon: 0 57 04 / 12 11
roswitha-rohlfing@t-online.de

Regionalstelle München

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

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

Regionalstelle Stuttgart

Peter Gehrke, Bowtech – Gesundheit und Wohlbefinden
Olgastrasse 25, 73779 Deizisau,
Telefon + Fax: 07153 – 923 900
E-mail: stuttgart@dgam.de

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 3886679
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 Woldt 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 Riederath Tel./Fax: 08807 - 206 584
shendoshiatsu@web.de www.shendo.de

Institut für Integrative Prozessbegleitung

Ausbildung mit integrierter Zertifizierung als Gesundheitspraktiker/in
Friedrich-Wilhelm-Str. 23, 76356 Weingarten, Tel. 07244 737 24 66
www.integrative-prozessbegleitung.net

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

Evelyn Unger Institut für Thai Yoga Massage Köln

Ausbildung zum Gesundheitspraktiker für Entspannung und Vitalität
für TYM, Driburger Str. 13; 51109 Köln Tel.: 0221-98 90 364,
info@physioThai.de, www.thaimassage.de

Wolfgang Conzen - Yoga & Klangentspannung

Gartenstrasse 1, 53773 Hennef
Tel. 02242-8748375
www.klangbilder.org

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 Geisler
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

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 Verdienstaufschlag
- Spezialkrankenversicherung
- Rentenvorsorge
- Zusatzversicherung zur GKV

Ihr Partner der Naturheilkunde

Continental Landesdirektion
Zellerer und Renner GmbH
Forstnieder Allee 70
81476 München
Fon 0800 2394757 (kostenfrei)
Fax 089 74112239
dgam.continentale.info
www.gesundheitspraktikerservice.de

**Die
Continental**