

Verbandszeitschrift der  
Deutschen Gesellschaft  
für Alternative Medizin  
und Kooperationspartner

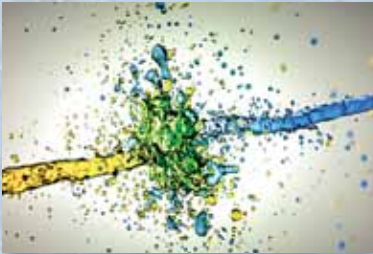
**G**esundheit  
beginnt mit  
**Genießen**  
[www.dgam.de](http://www.dgam.de)

Ausgabe 16  
März/April 2013

Unsere Themen unter anderem:

**Sinnvoll - sinnlich ‚Wasser‘**

**Symbolwelt Wasser**



**Wasser der Liebe**


**Wasser - Duft**



**Weg des Wassers**

**Aktuelles aus der DGAM**





Die Menschen klein,  
den Menschen gross  
Vom Felsen hoch zu sehn,  
so lieb' ich's mir:  
Das spriesst und wimmelt  
aus der Erde Schoss -  
Und mächtig ringt das Ich  
sich aus dem Wir.

Christian Morgenstern



*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](http://www.dgam.de)  
E-mail: [info@dgam.de](mailto:info@dgam.de)*

*Fotos*

*Titelseite: aboutpixel.de yellow and blue © Markus Gann  
aboutpixel.de schweben © Dieter Beselt  
aboutpixel.de plant with water © Franziska Krause  
Illustration: Sonja Tiemeyer  
Seite 2: Sonja Tiemeyer  
Seite 3: Christine Lamontain, Sonja Tiemeyer*

Druck:



Liebe Mitglieder, liebe Interessentinnen und Interessenten

In diesem Jahr, so scheint es, ist Ostern besonders sehnsüchtig erwartet. Der Winter war so dunkel wie selten, im ‚Krankenstand‘ sind fast ein viertel der Bevölkerung. Vielleicht ist es gut und wichtig, sich noch einmal in die leidvollen Tiefen zu fallen, wie Karfreitag anmahnt. Damit Sotern Ostern wird ist, wartet dann die Mühe des Frühjahrsputz auf uns: In der Wohnung, auf der Arbeit, im Garten, in der Beziehung, in sich selbst.

Das, was verbraucht ist und ins Feuer will muss von dem getrennt werden, was Nährboden für Neues werden kann. Der Schmutz des Winters, vielleicht auch die harschen Schutzkrusten und Wärmepolster wollen aufgeweicht und abgewaschen werden.

Der Osterspaziergang führt in der Natur und unter Menschen, um zu Schauen, was Neues kommen will, um die vielen kleinen Aufbrüche zu bestaunen und der Freude, vielleicht dem Rausch nachzugeben, der aufkommt, wenn wir tief im inneren spüren, ‚es‘ lebt in uns durch uns und auch in jedem anderen Wesen.

Einen schönen Frühjahrsaufbruch wünschen herzlich

Euer und Ihr DGAM Vorstand

Georg Klaus und Gerhard Tiemeyer



## **Inhalt:**

---

### **Bachblüten: Holzapfel**

Inge Baumgarte \_\_\_\_\_ Seite 5

### **Symbolkraft Wasser**

Gerhard Tiemeyer \_\_\_\_\_ Seite 6

### **Das weiße Land der Seele – die Wasser der Liebe**

Bernhard Schlage \_\_\_\_\_ Seite 10

### **Der Weg des Wassers – die Weisheit fließt mitten durch Köln**

Ricarda und Wolfram Geizler \_\_\_\_\_ Seite 13

### **Motivationspotential Wasser**

Hans-Jürgen Regge \_\_\_\_\_ Seite 15

### **NLP - die Farbe von Wasser**

Michael Schippel \_\_\_\_\_ Seite 16

### **Weibliche Sexualität Teil 3**

Inari H. Hanel \_\_\_\_\_ Seite 18

### **Wozu über Grenzen gehen - Warum Jugendliche Grenzen überschreiten und darin Gesundheit finden**

Ilona Steinert \_\_\_\_\_ Seite 21

### **Wasser – die weibliche Seite des Duftkreises**

Martin Henglein \_\_\_\_\_ Seite 23

### **In Ängste eintauchen**

Monika Mohr \_\_\_\_\_ Seite 26

### **Wasser Shiatsu**

Melanie Meyer \_\_\_\_\_ Seite 28

### **Das Phänomen der Duftkommunikation**

Christine Lamontain \_\_\_\_\_ Seite 30

### **Erlesenes**

Gerhard Tiemeyer \_\_\_\_\_ Seite 32

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

Gerhard Tiemeyer \_\_\_\_\_ Seite 33

**Aktuelle Kurshinweise der Regionalstellen** \_\_\_\_\_ Seite 34

**Adressen** \_\_\_\_\_ Seite 35

## *Vorgefühl*

Das ist der Frühling nicht allein,  
Der durch die Bäume drängt  
Und wie im Faß der junge Wein  
Die Reifen fast zersprengt.

Der Frühling ist ja zart und kühl,  
Ein mädchenhaftes Säumen,  
Jetzt aber wogt es reif und schwül  
Wie Julinächte träumen.

Es blinkt der See, es rauscht die Bucht,  
Der Mond zieht laue Kreise,  
Der Hauch der Nachtluft füllt die Frucht,  
Das Gras erschauert leise.

Das ist der Frühling nicht allein,  
Der weckt nicht solche Bilder

*Hugo von Hofmannsthal*



## Bachblüten

# Frühling lässt sein blaues Band Wieder flattern durch die Lüfte ...

Eduard Möricke

... und in uns entsteht der Wunsch, alles Schwere, Dunkle, Verbrauchte - den Staub, den Müll und die Schlacken des Winters von uns abzuschütteln, unseren Körper, unsere Wohnung und unseren Garten zu reinigen, damit Erleichterung und Erneuerung entstehen können. Alles soll strahlen im hellen Licht der Sonne.

Die Bachblütenessenz des **Holzapfels (Crab Apple)** unterstützt uns in diesem Prozess. Sie hat einen starken Bezug zu unserem Körper - stärkt den Entgiftungsprozess beim Fasten, macht die Haut rein und befreit uns von den letzten Resten unserer Winterinfekte. Aber nicht nur auf der körperlichen Ebene unterstützt die Blüte die Reinigung, sondern auch in emotionaler und geistiger Hinsicht. Trübe Gedanken und Sorgen des Winters dürfen der Frische und dem hellen Frühlingslicht weichen. So unterstützt uns die Essenz, den natürlichen Wunsch nach Reinheit, Klarheit und Schönheit leben zu können.

Sie steht uns aber auch zur Seite, wenn dieser Wunsch mehr wird als nur ein Wunsch, wenn wir unserem Körper nicht mehr vertrauen, der Reinigungswunsch zwanghaft wird und wir übertrieben angstvoll all dem begegnen, was unseren Körper berührt bzw. wir uns einverleiben. Auch wenn der Reinigungswunsch im Äußeren zu sehr nach Vollkommenheit strebt und im Inneren Schuld- und Versagensgefühle auslöst, dann unterstützt uns die Essenz des Crab Apple zu einem gesunden Maß zurückzukehren, so dass wieder Freude und Genuss in unser Leben einkehren können. Sie lehrt uns, unsere eigene und die Unvollkommenheit der Welt zu ertragen, Kleinigkeiten eine angemessene Wertung zu geben, so dass das Übergeordnete an Wichtigkeit gewinnen kann.

Der Holzapfel ist kein eleganter, perfekter Baum und wirkt nicht besonders anziehend, aber wenn er im Frühling mit einer Unmenge weiß/rosafarbener Blüten einen süßlichen Duft verströmt, bringt er voller Freude zum Ausdruck, welch ein Vergnügen das Leben ist. Lassen wir uns doch anstecken - anstecken von der Freude der blühenden Natur im Frühling - auch wenn nicht alles *vollkommen* ist.



**Inge Baumgarte**  
DGAM Dozentin  
für Gesundheitspraxis  
HP f. Psychotherapie  
31275 Lehrte,  
Web: [leben-lernen.info](http://leben-lernen.info)  
[www.programm-dgam.de](http://www.programm-dgam.de)

**Anmerkung:** Der Wildapfel (*Malus sylvestris*) ist der Baum des Jahres 2013. Er gehört zu den seltensten Bäumen Deutschlands. Anders als bei der Wildbirne ist er nicht die Stammform des Kulturapfels. Er wird maximal 100 Jahre alt, steht am Waldrand, an Waldwegen oder außerhalb des Waldes in Bauminseln und kann bis auf Regionen mit extremer Hitze oder Kälte in ganz Europa wachsen. Die Blüten im April und Mai sind zunächst rosa leuchtend, später werden sie weiß und locken Bienen und Hummeln an. Wildtiere und Vögel bedienen sich gern an den kleinen herben Früchten.  
(Quelle: Internetseite des Bundesumweltministeriums)

*Malus sylvestris*, Rosaceae, Holzapfel,  
Fotos: H. Zell, Creative Commons Lizenz

# Symbolkraft Wasser

Von Gerhard Tiemeyer

Wasser – das Wort allein löst bei den meisten Menschen Bilderwelten und Gefühle aus. Solcherart Wirkung weist darauf hin, dass ein Wort eine große Symbolkraft hat. Denn Symbole entstehen in der Projektion innerer Bilder auf äußere Objekte oder Menschen. Symbole erzählen von etwas, was in uns ist und uns durch die Symbolerfahrung bewusst werden kann.

Ich habe im folgenden Text eine Reihe von Assoziationen zusammengestellt, die dazu anregen mögen, eigene Wassergeschichten auftauchen zu lassen. Dort, wo Sie beim Lesen oder Sinnieren hängen bleiben, dort wo Gedanken und Gefühle miteinander ins Arbeiten geraten, dort finden Sie diejenigen Symbolkräfte, die für Sie heute bedeutsam sein können.

## Die biografische Symbolebene – szenisches Gedächtnis

Manche Worte lösen Szenen der Erinnerung aus. Bei mir zum Beispiel

„Quelle“ – da gab es eine Quelle im Wald, zu der ging jedes Jahr der Osterspaziergang. Brünings Quelle hieß sie.

„Das Schwimmbad“: Wellmanns Brücke hieß es – Ort des Grauens beim Untergetaucht werden durch die stärkeren Jungs; Ort der Stärke, alleine im großen Becken, morgens um 6.00 in dem Sommer, als ich meine Kraft entdeckte...

„Das Meer“: Die „Bremen“ besichtigen, die über das Meer nach Amerika fuhr, nach New York!!



„Tauchen“: in der Badewanne und Vater zählte, wie lange ich es schaffe  
„Der Bach“ – Dämme bauen, barfuss im Wasser laufen, Frösche fangen...

Oder auch Sprüche aus der Kindheit, die wie Bilder eingegraben sind:  
„Stille Wasser sind tief“ sagte Großmutter. „Der kann kein Wässerchen trüben“ meinte meine Mutter. „Da ist eine ins Wasser gegangen“, tuschelten die Frauen und stritten, „warum musste sie auch“ meinten die einen; „diese Kerle sollte man ...“ meinten die anderen.

## Die kulturelle Symbolebene – kollektives Gedächtnis

Hier gibt es z.B. viele religiöse Szenen, wo sich Biografie und Kultur verbinden. Zum Beispiel: Das Weihwasser war heilig; die Taufe galt ewig; Das Reinwaschen von den Sünden, die entsprechend schmutzig waren.

Bedeutsam waren auch die großen nationalen oder regionalen Wasserereignisse: Das Jahr der großen Flut (Hamburg), die Trockenjahre, als die Kanalisation einbrach, als die Hase (ein eigentlich kleiner Fluß in meiner Geburtsstadt) eine Brücke wegriss...

Einige politisch kulturelle Symbolangebote waren und sind z.B.:  
Von der Mars bis an die Memel; der Vater Rhein, die schöne Donau...  
„die Flut“ der Flüchtlinge, Dämme gegen das Fremde.  
Viele Jahre war das Schiffsbild das tragende Modell der politischen Diskussion: Der Kanzler als Steuermann und die ganze Nation ein Boot, das auf Kurs war....Alle in einem Boot.  
Dieses Bild wird immer seltener genutzt, stattdessen wird häufiger vom Mannschaftsführer oder Coach gesprochen und wir sind mehr in einem Wettkampf oder großem Spiel, als auf hoher See. Politik ist irgendwie trocken geworden, weniger gefährlich – man verliert mal was, geht aber nicht unter – weiß aber auch nicht, wo die Reise hingehet, die Nation reist gar nicht mehr, sie versucht Spiele zu gewinnen.  
Solche Verschiebungen der Symbolangebote bedeuten und bewirken in der Masse sehr viel. Sie zeigen und verstärken kollektive Kräfte.  
Viele Alltagsgespräche auf Partys kreisen um eine besondere Kultursymbolik, dem Alkohol. „Wenn das Wasser im Rhein goldner Wein wär, ja



Fotos: Sonja Tiemeyer,  
aboutpixel.de wer bin ich ? © Markus Nicolini

dann möchte ich im Rhein ein Fischlein sein. Schwipp Schwapp...“ oder des Wodkas reine Seele und eine Flasche kracht aus dem Eisempor... oder der Feigling oder der Kümmerling – alles gute Heilmittel im guten Maß – und verschlingende Wasser im Übermaß, Feuerwasser.

## Symbolangebote aus der menschlichen Evolution - Archetypen

Wasser – es füllt alle Stellen aus, es fließt überall hin – immer abwärts – wie magisch angezogen vom großen Ozean oder der Tiefe der Erde. Es steigt auf in der heißen Luft, es fällt herab, es wird Eis, es fließt.

Wasser

„Das sind die drei wesentlichen Aspekte der Mutter, nämlich ihre hegende und nährenden Güte, ihre orgiastische Emotionalität und ihre unterweltliche Dunkelheit“ schreibt C.G.Jung

Je nachdem, welche Arten von Wasserbildern Mann und Frau mögen, spiegeln sich in den Bildern Aspekte der Beziehung zur Weiblichkeit. In Filmen verbreitet sind Symbolangebote wie z.B.: ‚das Boot‘, Surfen; brechende, schäumende Wellen, der Wasserfall, die Dusche, der stille See im Wald, das blaue Meer, die dunkle Tiefe, das Gurgeln des Wassers im Abfluss, der Strassengully usw.. Die Gefühle, die mit diesen Bildern verbunden sind, könnten nach Jung mit einem biografischen und/oder archetypischem Weiblichkeitsthema (das Nährenden, das orgiastisch emotionale, das Dunkle) verbunden sein.

Wasser

Es wandelt sich und bleibt sich doch gleich! Anders als die Elemente Luft, Feuer, Erde, ihre Wandlungen betreffen auch ihre Wesen.

Diese Eigenschaften mögen Wasser zum weltweiten Symbol der Seele und des Urseins allen Lebens machen.

Vielleicht ahnen unsere Zellen noch, dass alles Leben aus dem Wasser mühsam ans Land sich entwickelte.

Vielleicht ist es auch so, dass wir die ersten paar Millionen Menschenjahre als Sammler und Fischer an der Ostküste Afrikas entlang gewandert sind, was unser Zellgedächtnis sicherlich mehr geprägt hat, als die paar Jahre Eiszeit. Die archetypische Symbolkraft des Meeres würde aus Millionen Erfahrungsjahren herrühren.

In vielen Schöpfungsmythen hat Wasser eine bedeutsame Rolle:

Die Welt war düster und leer, steht in der Bibel und Gottes Geist brütete über den Wassern. Manchmal heißt es ‚er schwebte‘ über den Wassern – ich finde brüten irgendwie sinnreicher, geradezu mütterlicher.

Und dann trennte er erst den Himmel von Wasser und dann Wasser von Erde und dann hauchte er einer Gestalt aus Wasser und Erde seinen Geist ein. Wasser, Erde und Luft – erst getrennt und dann zum Menschen vereint.

Oder, in einem Schöpfungsmythos der Papua auf Neuguinea heißt es: „Am Anfang gab es weder Land noch Berge noch Menschen. Die Erdoberfläche war mit Wasser bedeckt. Es gab nur ein einziges Lebewesen, eine riesige Schildkröte, die langsam umherschwamm bis sie den Wunsch verspürte, sich auszuruhen. Mit ihren mächtigen Flossen schaukelte sie Land vom Meeresboden nach oben. ... das Land wuchs und wuchs bis die Schildkröte schließlich hinaufkletterte und sich ausruhte. Als sie ausgeruht hatte grub sie Löcher in den Boden, die größer waren als ein Haus und legte Eier hinein. Dann ging sie ein Stück weiter, grub wieder Löcher und legte wieder Eier hinein. Nach einiger Zeit schlüpfen die ersten Menschen aus den Eiern.“

Schaffen, um Ruhen zu wollen; Zu ruhen und dann wieder schaffen wollen – dieser Wechsel der Aktivitäten ist auch in der christlich-jüdischen Urgeschichte orientierend. Und Gott brütete und er tat und er betrachtete es und er wertschätzte es und er ruhte.

In einem anderen Kulturkreis, der das I Ging hervorgebracht hat, ist Wasser die Seele, die in den Leib eingeschlossen ist. Und das Wasser ist das ewige Fließen. Ying, die Erde, Yang der Himmel – verbunden im Fluss des Lebens. Alles Anhalten wollen, alles Stocken lässt das Wasser des Lebens zur Begierde werden oder es versickert.

Ich befürchte, heute werden selten Schöpfungsgeschichten erzählt. Auch nicht solche, die das Kommen von Kindern erzählen.

Es geht um das Lebensprinzip vom Trennen und Verbinden. Was in mir, was außer mir gehört zusammen? Wo sollten Wasser und Land getrennt werden – damit Leben aus dem Wasser an Land kommen kann, um dem Hauch des Geistes, der Luft, zu begegnen?

Wenn man sich mit Schöpfungsgeschichten beschäftigt, so werden diese eigentlich alltäglichen Themen aktiviert. Es sind Themen, auf die wir im Laufe des Lebens immer wieder Antworten finden müssen, weil sie es sind, die uns lebendig sein lassen. Verweigern wir diese Mühe, riskieren wir, auszutrocknen oder überflutet zu werden.

## Wasser im Märchen

Eine besondere Wasser-Erde Geschichte erzählt Andersens Märchen von der Seejungfrau. Ich deute das Märchen hier nur an, es lohnt sich, es einmal wieder ganz zu lesen, am besten sich vorlesen zu lassen.

Es ist ein Beziehungsmärchen.

Ariel, eine der Töchter des Meereskönigs, ist fasziniert von den Menschen. Von denen heißt es, dass nur sie eine Seele haben, die nach dem Tode weiter lebt. Etwas aus der tiefsten Tiefe des Seins, der Seele hat ein Streben nach oben, d.h. in die Entwicklung. Ariel rettet einen Prinzen vor dem Ertrinken, verliebt sich und will zu ihm an Land. Der Preis ihrer Menschwerdung ist grausam: sie opfert unter anderem ihre wunderschöne Stimme. Der Prinz, die männliche Seite dieser Geschichte, war, als Ariel ihn gerettet hat, in tiefer Trance. Sein Kontakt mit seinem Unbewussten ist als Erinnerung an den Gesang Ariels gespeichert, aber (noch) nicht bewusstseinsfähig. Am Strand erwachend begegnet er einer Frau und verwechselt diese mit der großen Liebe, die er in der Tiefe gespürt hat. Ariel, stumm, ohne Sprache,

sogar ohne Gesang, muss die Liebe des Prinzen gegen die herrschende Bewusstseinswelt gewinnen. Merkt er es, merkt er es nicht? Kann sie ihre Wesenheit so leben, dass sie ‚verstanden‘ wird? Wen wird der Prinz heiraten? Die irdische Königstochter oder die Königstochter der Seelentiefe? Und was wird geschehen, wenn das eine oder das andere geschieht? Manche Versionen enden tragisch und Ariel geht ins Meer – und stirbt und lebt doch als Meeresschaum weiter. Andere Versionen lassen den Prinzen in letzter Sekunde die Wahrheit erkennen, andere lassen ihn die Wahrheit zu spät erkennen und er muss einen langen Kampf gegen die dunklen Mächte antreten. Manche Versionen lassen die irdische Königstochter ‚böse‘ sein, in anderen ist sie es, die Ariel erkennt. Die Beziehungen, um die es geht, sind natürlich auch – und am meisten – Beziehungen in uns. Unser tiefes Inneres, unsere Quellwasser und tiefen Meere können nicht sprechen, wenn sie zu uns ins Bewusstsein wollen. Sie sind ‚merkwürdige‘, anziehende oder verwirrende Gestalten. Die Gestalten der Tiefe opfern viel, um mit dem Bewusstsein Hochzeit feiern zu können – und das Bewusstsein muss, wenn es nicht den falschen Bildern anhängen will, auf See, den Untergang riskieren, den Ahnungen folgen.

Im Märchen von der Nixe im Teich wird die Beziehungsgeschichte andersherum erzählt: Die Nixe raubt sich ihren Mann und zieht ihn in ihr Reich. So ein ‚gebannt‘ sein ist im Alltag z.B. die extreme Faszination, aber auch Sucht oder sogar Erleiden eines Wahns. Die Frau des jungen Mannes, der Anteil, der liebend bei bewußtsein bleibt, geht einen langen Weg zu ihrem Unbewusstem, das in der Gestalt der weisen Frau auf dem Berg erscheint. Hier wird letztlich von der Möglichkeit berichtet, wie wir, um die Gefahren der Tiefen zu überwinden, eine andere unbewusste Seite, den Geist, die Weisheit suchen können. Der Frau gelingt die Befreiung des Mannes, aber es wird von der Rache der Nixe, der Wasserkräfte erzählt. Die Fluten des Wassers, vielleicht die übergroße Liebeslust, droht sie beide zu verschlingen. Sie müssen wieder getrennt werden, um als Persönlichkeiten zu wachsen. Erst als Hirten, als erwachsene Menschen, die Natur und Kultur verbinden können, findet sich das Paar wieder. Es erkennt sich übrigens durch die Musik.

Die Symbolkraft des Wassers zeigt sich in beiden Märchen als eine dramatische Beziehungs- und Entwicklungsgeschichte. Zur Symbolik des Märchens schreibt Marie Luise v. Franz: „So ist das Wasser, unter dessen Oberfläche Versunkenes ruht und das ungeahnte Tiefen birgt, ein Symbol des Unbewussten, dem alles



Wirkliche entsteigt und das auch wiederum, alles überflutend, die Wirklichkeit verschlingen kann. Indem aber im Unbewussten die schöpferische Kraft der Seele ruht, versinnbildlicht das Wasser oft die Tiefe, die den Schatz beherbergt, den Lebenswert, dem der Held nachjagt.“

### Wasser in Träumen

Alle biografischen, kulturellen und archetypischen Erfahrungen mischen sich unter anderem in unseren Träumen. Als Anregung, um mit Träumen zu arbeiten, empfehle ich das wörtlich nehmen. Einige Anregungen hierzu:

**Das Bad.** Wozu dient es? Üblicherweise der Reinigung – man kann fragen wovon – man kann auch fragen, wofür? Und erzählt das Unbewusste, wenn es von Bädern berichtet, ein öffentliches Thema in Gestalt öffentlicher Badeanstalten oder von Naturbädern oder von einem persönlichen Thema in Gestalt eines ‚einsamen Ortes‘ oder einer Duschkabine?

**Die Quelle,** die Oase, der Brunnen. Sind sie lebensspendend, laden sie ein, das Leben zu genießen? Oder sind sie bedroht, ausgetrocknet? Oft wird von Brunnen oder Quellen geträumt, die vergiftet oder ausgetrocknet sind, weil unter ihnen ein Unwesen haust. Diese Geschichten erzählen offensichtlich von einer Aufgabe, die aktuell getan werden will. Vielfach wird von Überflutungen geträumt. Was wird genau überflutet? Und wodurch? Sind Abwasser- oder Zuwasserrohre geplatzt? Oder flutet die Natur? Die Angst, die solche Träume begleitet ist sehr hilfreich, weil sie berechtigt ist. Das psychische ökologische System, unser Gefühlshaushalt, ist gestört. Das Unbewusste fordert sehr energisch zu Taten auf.

**Das Eis** gilt oft als Ausdruck gefrorener Gefühle und ‚scharfer‘ Intellektualität. Allerdings gibt es viele Formen von Eis: Packeis, Eisberge, Gletscher, viele Arten des Schnees, der übrigens von Frau Holle, einer Unterweltgöttin, reguliert wird. Dann auch der Hagel aber auch das leckere Eis zum Essen. Immer ist es so, dass Eis ein vorübergehender Zustand ist, selbst das ewige Eis.



Viele Wassermotive in Träumen sind sehr ambivalent. Schwimmen und Tauchen zum Beispiel ist zunächst genussvolle Freiheit. Im nächsten Moment allerdings kann etwas aus der Tiefe angreifen oder hinabziehen. Mit welchen Kräften meint der Traum, müssen wir uns auseinandersetzen? Haie, Kraken, Schlingpflanzen, Nixen oder Perlen der Tiefe ?

Im Wasser atmen zu können ist ein Traummotiv, das einerseits die vorgeburtliche Einheit spüren lässt. Zugleich ist es für das weitere Leben zwingend, vielleicht wie Ariel, den Weg an Land zu suchen, um nicht in sich selbst zu versinken.

Beim Motiv des Flusses oder Stroms ist es sinnvoll, genau hinzuschauen, wozu das Unbewusste auffordert. Soll der Fluss durchschwommen werden oder wird eine Brücke vorgeschlagen oder lädt der Strom ein, sich ihm hinzugeben und im Leben weiter zu schwimmen, zu neuen Ufern?

### Das Eisbergmodell

Eine beliebte Metapher für die Beziehung von Bewusstem und Unbewusstem ist der Eisberg.

Stellen Sie sich vor, Sie sind auf einem Eisberg. Dessen Oberfläche kennen Sie halbwegs gut. Dies ist Ihr bewusstes zuhause. Ahnen Sie, dass unter der Wasseroberfläche die eigentliche Größe Ihrer Persönlichkeit aktiv ist? Ich lade Sie ein, ein wenig mit dieser Ahnung zu spielen.

Was geschieht, wenn zwei Eisberge sich begegnen? An der Bewusstseinsoberfläche entwickelt sich eine Beziehung. Gleichzeitig entwickeln sich sehr viele weitere und mächtigere Beziehungen in der Tiefe. Manche Beziehungsthemen werden jetzt leicht verständlich. Zum Beispiel, oben wollen zwei zusammen kommen, aber unten sind sie unglücklich verhakt, da knirscht und kracht es. Oder umgekehrt, zwei möchten bewusst keine enge Beziehung, aber unten herum sind sie miteinander verschmolzen. Ihre Beziehung ist Teil ihres unbewussten Wesens. Tragische Geschichten entstehen, wenn Strömungen, in denen Eisberge treiben, Liebende auseinander treiben.

Sind wir so machtlos? Es gibt immer wieder Angebote. Zum Beispiel In die Tiefe zu bohren, den Eisberg erkunden, eine Lenkung tief unten einbauen? Mit dem Bewusstsein bis zum Mittelpunkt vordringen? Zellprogramme steuern, die DANN verändern. Vielleicht gelingt das, aber was geschieht, wenn währenddessen der Berg in Teile zerspringt, weil wir zu viel bohren? Vielleicht kippt auch der ganze Eisberg und das Unterste ist nun oben? So etwas geschieht und es bedarf großer Mühen, um Traumata dieser Art zu heilen.

Manche wurde auch beobachtet, die mittels Ballonen den Eisbergen entfliehen wollten. Gang leicht haben sie sich gemacht und gleichzeitig ganz heiß, um aufsteigen zu können. Einige sind verschwunden, wer weiß wohin? Andere sind abgestürzt.

Aber vielleicht leben Sie ja gar nicht als Eisberg. Das kollektive Bewusstsein, die Normalität, erlebt sich nicht auf einem Eisberg, sondern auf Packeis. Wir leben stabil, nicht auf der offenen See, sondern mit enger Landverbindung. Nur am Rande der Normgesellschaft ist es gefährlich, da brechen die Eismassen ins offene Meer und ziehen mit der Strömung dahin.

Im Modell bleibend müssen wir hinnehmen, dass wir uns unseren Eisberg und unser Packeis nicht aussuchen können. Aber ganz machtlos sind wir nicht. Wir können die Tiere beobachten, die mit uns leben und die viel Wissen gesammelt haben. Wir können auch unsere Tiefe durch Tauchgänge erkunden, gesichert in einem guten Anzug, den man The-

rapie nennen kann. Wir können auch Boote bauen und mit viel Geschick den richtigen Moment erwischen, wann mit wenig Kraft einen großen Eisberg zu manövrieren ist! Denn ‚schwer‘ ist der Berg nur oben – unten ist er relativ leicht zu bewegen!!!

Und wenn unser Bewusstsein daran gewöhnt ist, zu tauchen, dann kann es auch wandern, dann können wir bewusst von Berg zu Berg gehen oder auf dem Packeis hin und her ziehen.

Und ansonsten wird es gerade Frühling. ‚Ice Age‘ Teil 1-3 wären der geeigneten Filme, um alles Wichtige über die Beziehungen zwischen Bewusstem und Unbewusstem, gefrorenen und heißen Gefühlen und den großen Wanderungen zu erleben.



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

# das weisse land der seele die wasser der liebe

zur ökologischen grundlage eines sibirischen heilungsmythos

*Ein Quellfluss (er) ein Gletscherfluss (sie) prägen die Ebene östlich des Altai Gebirges in Sibirien.*

*Berhard Schläge erlebte das Land und die Menschen und ihre Geschichten. Die beiden Ströme werden zu Bildern des Lebens, des Männlichen und des Weiblichen. Er, mit Namen tschuleiman und Sie mit Namen Katun vereinen sich und werden zum Fluss Ob, einem der großen gen Norden fließenden Ströme Asiens.*

*Auch wenn man die Flüsse und die Region nicht kennt, wer die Bilder des Textes auf sich wirken lässt, wird seine Bilderflüsse finden.*



die schamanen der sibirischen republik altai glauben, dass sie zur heilung einer erkrankten person immer auch einen ausgleich ihrer weiblichen und männlichen kräfte bewirken müssen. hier nun soll von den ökologischen grundlagen dieses heilungsparadigmas im landschaftstempel des altai-gebirges erzählt werden.

das meiste wasser ist in den grossen ozeanen der welt gebunden. so wie die meisten emotionen der menschen an massenveranstaltungen des sports und der kultur gebunden sind. nur knappe drei prozent unserer seelischen gewässer befinden sich als trinkbares süsswasser auf unserem planeten. davon ist ein teil als flüssiger wasserdampf in den wolken unterwegs: vergeistigt, schwebend, leicht und ohne liebevolle bindungskräfte. doch können sich die wolken im sanften regen oder heftigen gewittern, in leidenschaftlichen, ekstatischen oder cholерischen ausbrüchen wilder emotionen entladen. ein anderer teil des süsswassers ist unter der erde gelagert. entspricht also gleichsam unseren gefühlten erinnerungen; ist wie die nährflüssigkeit des wachstums auf der erde, die aus tiefsten seelischen erlebnissen erwächst. oder auch aus unseren fähigkeiten, erlebtes zu erinnern, zu verstehen, auf uns wirken zu lassen und es so zu einem teil von uns zu machen, zu etwas altem, tragendem. wenn wir es lange genug in uns haben reifen lassen, kann es überfließen und zu tage treten.

## wie bei ihm,

der in der nähe der mongolischen grenze auf dem hochplateau aus vielen kleinen kühlen hervorsprudelt; hoch gedrückt aus den tiefen der

erde. jung, frisch, rein, als quelle für alle beteiligten. er heisst dort noch tschuleiman, wie einst der grosse herrscher des osmanischen reiches, der sein herrschaftsgebiet über kleinasiens hinaus in den süden bis nach bagdad, ins sagen umwobene babylonische zweistromland und im westen bis nach venedig ausgedehnt hat. der name rührt wohl auch daher, weil er auf dieser seite des altai der herrscher ist, der einzige große fluss.

aber der weitaus grösste teil des süsswassers der erde ist im eis der pole und in den gletschern der welt gespeichert.

## wie bei ihr,

sie hat jahrtausende im gletscher des belucha-gebirgsmassivs im süden des altai geruht und sich im jahr nur zentimeterweise herunter ins tal des irdischen geschoben. bis schliesslich das menschliche ihre äusserste spitze so erwärmt hat, dass sie zu schmelzen begann. sie bildete einen tropfen. glitzernd im sonnenlicht perlte sie auf dem eis, das solange ihre heimstatt gewesen war; bildete dieses vage, fragile gleichgewicht zwischen innerem wissen und der membran, dem teilweise durchlässigen äusseren. der tropfen als ursprüngliches sinnbild eines individuum: abgegrenzt, zeitweise sie selbst und doch als nächstes wieder teil von etwas, einem rinnal, einem bach. das ewig menschliche ringen zwischen selbst-sein und aufgehen-in-etwas, das mehr ist als wir selber. die begegnung: ein tropfen fällt ins wasser. die menschen haben diese scene zu fotografieren versucht und was kam dabei heraus: eine wanne, eine wonne, ein kranz, manche sagen der tropfen bildet eine krone! finden wir erst darin unseren selbstwert, das wir uns geben!? entsteht die krone unserer selbst-liebe nur in jenem kurzen moment, bevor wir wieder untergehen, versinken im meer des wassers des alltäglichen? ‚katun‘ heisst sie, die wirtin, weil sie auf dieser seite des altai alle anderen gewässer in sich aufnimmt und genießt und das land mit ihren überschwemmungen ebenso in trunkene zerstörung wie in fruchtbare marschlandschaften verwandelt.

beide gehen sie den einfachen weg. den weg des geringsten widerstandes. sie fliessen einfach. sein. diese qualität von leben, die in gutem sinne unsere zeit von frau- und mannwerdung bestimmt. wir fliessen

da entlang, wo es tiefer wird, nehmen den sand und kies unserer erinnerungen auf und spülen, gurgeln, klunkern in unser sein hinein. da gibt es gegenden in unserer seele, wo dieses weiche, flüssige auf hartes, althergebrachtes und feste ordnungsmuster unserer herkunft trifft. das immer gleiche leid erzeugt, ein schicksal unseren lebensweg kreuzt und damit irritationen unseres emotionalen lebens auslöst. das sind die stromschnellen der gefühle in denen wir heftige unsicherheiten und verwirbelungen erleben, die aber dem wasser unserer liebe auch den sauerstoff und die lebendigkeit erhalten.

## was geschähe nun, wenn wir das leben unserer seele wie einen wassertropfen anschauen würden?

wie einen wieder kehrenden tropfen auf einem unbestimmten berg. wie diese tropfen herunter rinnen, versanden, sich an einem steinchen sammeln, bis sie genügend kraft bekommen haben, herum zu fließen; wie sie eine kuhle bilden, in der ein samenkorn befeuchtet wird und plötzlich spriesst; wie sie also von dem keimling aufgesogen und in seinen kapillaren wieder hochgezogen, in den blütenblättern dem licht der sonne ausgesetzt werden. wenn wir all dies als seelischen weg unseres lebens verstehen würden, wäre dann nicht etwas ganz beliebiges und zufälliges in unserem sein? oder wäre unser leben durch die spuren, die unsere vorfahren-wassertropfen auf dem berg hinterlassen haben, vorher bestimmt? die, die vor uns den sand darunter mitreissend immer tiefere spuren auf dem berg hinterlassen haben, würden uns die wege vorgegeben haben, die wir später traditionen oder kulturelle eigenheiten nennen würden. so würden wassertropfen-flüsse entstehen, wie verschiedene völker oder religionen entstanden sind. grosse ströme und tiefe schluchten, die den berg herunterführen und seine strukturen in tausenden von jahren ändern, um endlich, schliesslich doch wieder in den gemeinsamen ozean am fusse des berges zu münden, zu verdampfen, um dann als regen wieder von oben auf den berg herunter zu tropfen. und wie würden wir das entstehen von bewusstsein in diesem bild beschreiben? welchen einfluss hätte jene gruppe von wassertropfen, die quer um den berg herum eine furche zu spülen versucht oder andere, die mit wilden verfolgungsjagden die tropfen in eine bestimmte rinne zu zwingen versuchen...!?

der berg, der fels, die klippe, die feste form, das bett des flusses, das fleischliche an unserer liebe wird oft zu gering geschätzt, oder herab gewürdigt. so wie die geologische struktur der landschaft des berges einfluss auf die tropfen-wasser-ströme hat, so hat sein leib und jener der geliebten ganz wesentlichen einfluss auf das fühlen: ob er die liebe in sich fließen lassen oder festzuhalten sucht; ob ihre hände auf ihm tanzend, fühlend glück erwecken können und schliesslich welches empfinden die vereinigung in ihr und ihm erzeugt, spielt grosse rolle bei der qualität unseres fließend-strömenden lebens.

wir schauen uns das jetzt genauer an, bei ihm und ihr in deren fluss: in deren leben gibt es diese zuflüsse und nebenflüsse, die zeiten, wo wir in unserem liebevollen fließen erweitert und erfüllter werden. sie stärken den strom unseres fließens, mehren die kraft und lassen uns wachsen, während wir sie aufnehmen. es sei denn, sie sind selbst so gross, dass sie in der begegnung uns in sich aufnehmen und unser lebensweg sich wandelt. auch das ist wie im leben, wie in familien: wer früher war, der muss mehr geben; gibt sich hin, wie die eltern das für ihre kinder tun. wer später kommt der muss mehr nehmen, wie der flusslauf, der immer mehr zu nehmen hat und später wieder geben wird. ganz so wie kinder, was sie von eltern einst bekommen haben, später an ihre kinder weitergeben.

Fotos: Bernhard Schlage

## wenn zwei sich treffen,

dort wo die ströme ineinander fließen, da bildet sich ein sog, ein strudel des verliebtseins, der uns taumelnd glücklich machen kann. der gleiche sog und strudel kann uns aber auch in die tiefe unserer seele herab ziehen und schmerzhaft auf den grund von realitäten stossen, die zu der liebe nicht zu passen scheinen. wie diese strudel und strömungen, die in den meeren der welt das tiefe wasser wieder nach oben holen: strudel, ströme und spiralen erscheinen so als muster in der natur, in schneckenhäusern, hurrikanen und den kleinen propellerartigen bewegungen der spermien auf dem weg zur eizelle seiner geliebten. der sog und strudel als ordnungsmuster unsrer liebe!?

nicht ganz, denn da, bei ihr im weiten westen, gibt es noch das stehen, den tümpel, das altwasser, den teich, der nach einer überschwemmung stehen bleibt. hier wandelt sich ihr fließen in ein sickern, sacken und ein lagern. gewicht, das in die landschaft drückt. manche seen sind daraus entstanden, dass alleine das blosse gewicht ihres wassers die erde hier gedrückt, gedellt, gebogen und verschoben hat. andere sind aus altarmen, wassern früherer begegnungen entstanden, wo das leben weiter geflossen ist, aber etwas zurückbleibt und nicht eintrocknet, sondern sich belebt; ein eigenleben entfaltet, wie die freundin aus längst vergangenen schultagen sich plötzlich meldet und da etwas ist, das wächst und beide wundern macht. oder das künstlich geschaffene loch, wo der kies für die strassen rausgebuddelt wurde und das sich dann mit wasser füllt: so auch beim baggerführer, der in liz taylor's garten schuftete und dann geschah es... auch wenn es die achte ehe war. doline heisst es, wenn der untergrund unter dem gewicht einbricht und grund-



wasserkontakt entsteht: die typische liebe am arbeitsplatz, wo es eigentlich um anderes geht und plötzlich diese tiefe wächst: wie wunderbar. dieses gewicht des wassers ist schwer wie das gefühl der liebenden zuneigung stark sein kann. die menschen versuchen die kraft zu nutzen, indem sie stauseen bilden und mit kraftwerken daraus energie gewinnen. andere lassen auf der kraft ihrer liebe dicke kähne schwimmen und die mitgeschleppte last des lebens, im fluss der kies und sand, vermag zusammen mit dem wasser, selbst im härtesten stein eine spur zu hinterlassen, ihn an zu schleifen, ab zu tragen, durch zu brechen und im laufe vieler jahre ganze schluchten aus zu spülen.

er, der bija, hat sich ein tal gesucht und darin alles wasser hineinfließen lassen. wie jemand, der den ort auf der erde für sein leben gefunden hat und nun sich auszubreiten traut: im telezkoe see. man mag das listig-männliche an ihm, wenn er als tschuleiman in den see herein fließt, sein antlitz wandelt, sammelt, ruht und schliesslich weiter fließt als bija: der herrscher. er spült dann wild und stürmisch am überlauf durch das gestein, reisst brocken aus den felsen und spült goldstücke aus seinem sand nach oben. er reisst und zert und rupft und wühlt. es ragen eisenteile aus ihm vor und splitter haben uns in ihm verletzt. selbst rafting ist nur in höchster sicherheitsstufe auf ihm erlaubt. wir kennen diese menschen-männer mit ihrer leidenschaft: ein griechischer tänzer wie zorba, ein bergsteiger wie messner, oder ein rennfahrer wie schumacher und wir kennen auch ihre unnahbarkeit darin. sie strömen wild und ungebändig, wie die wellen mit der gischt auf dem wasser... hier erkennen wir auch eine ordnungsform der liebe, einer existenziellen liebe: ich begegne dir und gebe mich, in liebe.

ganz anders sie, katun, die wirtin. die nimmt und nimmt und strömt und strudelt. sie spült was weg und reisst was mit sich. sie gluckst und murmelt über ein breites bett aus kies. sie glitzert mit aber-tausend spiegeln in dem sonnenlicht. lässt ruhen



sich und fließt dann wieder schneller. sie lässt sich zeit und mäandert fast siebenhundert kilometer durch den weiten westen des altai. sie streift intim geschützt durch enge täler, benässt und nährt ein ackerland, leuchtet türkisfarben dem himmel zu. glücklich. eine mutter courage, eine marion dönhof, aber auch wild, wie eine gianna nanini.

die liebe als etwas, das wächst und strömt und gibt und nährt doch etwas fehlt. da steht etwas bevor. manche werden das thema kennen: der mann, die frau begegnen sich. schon plato schrieb in seinem ‚gastmahl‘ davon. da oben im norden, in ostpreussen: DIE weichsel und DER elblag kommen zusammen und bilden ein delta. ehemals undurchdringliche marschlandschaft und moore. davor das haff, die feine, sandige rundung der nehrung. die eltern oder grosseltern sind dort gewesen. kennen noch welche, die mitgeholfen und gelitten haben, beim trockenlegen und besiedeln. der mann/ die frau schwer zu bezähmen? oder im süden, wo noch zu zeiten des oben genannten süleimans DER po und DIE etsy ein delta bildeten. ganz reich und fruchtbar war es damals. wild und ohne türmchen und paläste... dort wo heute venezianische gondoliere singen und auf dem canale grande in booten die liebespaare bewegt die herzen rühren... es geht also auch anders?

bei unsern beiden wird ER dann schwer belastet: kurz vor der vereinigung nutzt die industrie ihn noch zum kühlen und schüttet ihn bei bijsk mit giften voll. halb taumelnd und verwesend riechend fließt er weiter. sie fehlt ihm schon. er wird erst vollständig durch sie. sie wird erst vollständig durch ihn. er gibt sich ihr hin und sie gibt sich ihm hin. er wird dadurch weniger er selbst und verliert sich in ihr. sie wird weniger sie selbst und verliert sich in ihm. ja gehen sie denn dadurch unter? und ‚ob‘...

...so heißen sie ab nun. sie werden alt werden miteinander. über 5000 km, mehr als viermal so lang wie der rhein werden sie miteinander verbringen, um schliesslich gemeinsam in einem fast tausend kilometer langen meeresbusen sich in den nordatlantik zu ergiessen. wie ein gutes altes paar, goethes simeon und baucis fallen mir ein.

wo sie einander begegnen verlieren sie an geschwindigkeit und die mitgebrachten sedimente ihrer geschichte(n) lagern sich ab. es entsteht fruchtbare landschaft an dieser stelle: die aueböden. sie lösen sich ineinander auf, geben sich einander, werden zueinander ähnlicher. und gleichzeitig werden sie beständig aus ihren quellen genährt: so sucht die frau sich weiter aus ihrer weiblichen quelle zu nähren und sucht die nähe zu ihren geschlechtsgenossinnen. so sucht der mann sich selbst zu nähren und zu stärken in seiner wildheit und dem tiefen see, da wo die anderen männer sitzen und auf ihn warten. ich nehme dich und gebe mich, mit liebe.

sie ist in ihm und macht, dass er die ihren besser versteht und er ist in ihr und macht dass sie die seinen besser versteht. da draussen in der natur geht das von selbst: durchmischen und vereinen. im leben und unter den paaren ist es ein bewusster akt: ihn auch zu sich zu nehmen, in sich als teil von sich zu wecken – den animus. sie auch in mich zu nehmen, in mir als teil von mir zu wecken – die anima und fließen lassen. es hat doch erst begonnen wo wir stehen. es ist noch soviel zeit und weg zurückzulegen. vertrauen.



*Bernhard Schlage*  
Körperpsychotherapie, Schriftstellerei  
Gemeinschaftspraxis Kugel e.v., In der Steinriede 7,  
30161 Hannover, Tel.: 0511/1614211  
e-mail: [post@bernhardschlage.de](mailto:post@bernhardschlage.de)  
[www.bernhardschlage.de](http://www.bernhardschlage.de)

# Der Weg des Wassers – „Die Weisheit fließt mitten durch Köln“

von Ricarda und Wolfram Geizler

*In unserem Artikel berichten wir von einem Erlebnis, das uns einer asiatischen Weisheit näher gebracht hat. Die Geschichte ist an sich nichts Besonderes. Aber sie zeigt, dass alles, was wir tun, aus dem Einerlei des Alltäglichen herausgehoben werden kann – allein dadurch, dass wir es anders betrachten.*

*Die Umstände sind schnell erklärt. Wir waren kürzlich bei einer Fortbildung in Köln. In Köln-Deutz hatten wir uns eine kleine Ferienwohnung gemietet. Jeden Abend war es das gleiche: Wir waren ca. 20 – 30 Minuten unterwegs, um einen Parkplatz zu finden. Eines Abends dauerte es besonders lang, und wir ließen unser Auto auf einem Behinderten Parkplatz stehen und beschlossen, es kurz vor 9.00 Uhr am nächsten Tag wegzufahren. Am nächsten Morgen jedoch sahen wir nur noch die Rücklichter eines Abschleppwagens um die Ecke biegen, und auf diesem stand unser Auto.*

*Versetze dich in unsere Lage: Du bist ohnmächtig angesichts dieser Situation. Du weißt, dass Du an diesem Vormittag die Fortbildung vergessen kannst, und dass es stattdessen kompliziert und obendrein richtig teuer wird. In dir breitet sich Frust aus, Ärger, Traurigkeit... je nachdem, wie Du es gewohnt bist, mit solchen Situationen umzugehen.*

*Oder du könntest dieses Mal ganz anders reagieren. Du kommst auf die Idee, erst einmal durchzuatmen. Dann fragst du dich: Was ist eigentlich passiert? Und du kommst zu dem Schluss, dich im Sinne des weisen Ausspruchs zu verhalten, den du heute Morgen in deinem Kalender gelesen hast. Dort stand: „Der Weise folgt dem Weg des Wassers. Er überlässt sich dem Fluss der Dinge.“*

*Bevor wir nun mit unserer Geschichte fortfahren, wollen wir den „Weg des Wassers“ aus östlicher Sicht näher erläutern. Was ist an dem Element Wasser so bedeutsam, dass es uns einen Weg weisen könnte?*

## Das Element Wasser

### als Metapher unseres Lebens

In der buddhistischen Tradition ist das Element Wasser seit jeher von überragender Wichtigkeit. Das ist verständlich, wenn wir bedenken, dass drei Viertel des Planeten von Wasser bedeckt ist – so wie auch drei Viertel unseres Körpers aus Wasser besteht. Übrigens beide Flüssigkeiten in ganz ähnlicher Zusammensetzung. Und man fragte sich schon damals, vor ca. 2500 Jahren, warum das lebens-spendende Wasser, das immer bis zum tiefsten Punkt fließt, auch nach oben fließen kann, um durch den Berg hindurch bis zu seinem Gipfel zu steigen, um dann als Quelle hervorzutreten?

In Asien wird das Leben oftmals mit dem gewundenen Lauf eines Flusses verglichen. Dieser sucht sich geduldig seinen Weg. Er nimmt keine Abkürzungen, fließt um Hindernisse herum und sucht sich den Weg, wo es leicht geht.

Der Fluss ist wie der Lauf eines Lebens zu sehen: In seiner Kindheit plätschert er lustig vor sich hin, murmelt, spielt und mäandert. Nach den aufregenden Jugendjahren strömt er träger und behäbiger. Er begegnet Schicksalsschlägen ruhig und gefasst und schreckt vor keinem noch so dramatischen Fall in die Tiefe zurück. Am Ende seines Laufs, bevor er ins Meer mündet, ist er bereit, seine Existenz aufzugeben und als Tropfen im unendlichen Meer aufzugehen.



Foto: Blick über das Zentrum Kölns © Raimond Spekking / CC-BY-SA-3.0

Folgen wir dieser Sichtweise, ist es verständlich, dass das Element Wasser ein Weisheitslehrer sein kann. Es ist extrem anpassungsfreudig, es setzt niemals einen Widerstand, es gibt praktisch immer nach. Trotzdem ist es sehr mächtig. Das Wasser folgt seinem ganz eigenen inneren Gesetz. Seine Moleküle haben die Neigung, sich zusammenzuschließen. Sie teilen sich aber auch - wenn nötig - bereitwillig in Abertausende von Partikeln. Wasser steht still, wenn es keinen Anlass zur Bewegung gibt. Und es bricht los, wenn die Zeit dafür reif ist.

### Und in Köln fließt nicht nur der Rhein

Zurück nach Köln: Wir standen also da, den Autoschlüssel noch in der Hand, und im Kopf bereits die Idee, uns vom Wasser als Weg inspirieren zu lassen. So fragten wir uns: Was würde das Wasser jetzt tun? Vielleicht würde es loslassen, um zu spüren, wohin es fließen kann. Also dorthin, wo es leicht geht. Wir schauten uns um: Läden, Bürgersteige, ein leerer Parkplatz (hier stand noch vor 5 Minuten unser Auto) und Menschen, die es eilig hatten. Aber stimmte das? Bei genauerem Hinsehen gab es auch Menschen, die es anscheinend nicht eilig hatten. Und da begriffen wir: Wir selbst hatten es eilig, und darum nahmen wir vor allem all die Eiligen wahr.

Der Mann neben uns war klein. Sein orange-rotfarbener Anzug strahlte. Er stützte sich auf einen langstieligen Besen. Und es dauerte einen Moment bis wir realisierten, dass dieser Mann, der sich um die Sauberkeit in Kölns Straßen kümmerte, uns interessiert ansah. Und dann sagte er in einem mitfühlenden Ton, der direkt aus dem Herzen zu kommen schien, dass er die Abschleppaktion beobachtet hätte, und dass er mit uns fühlen könne. Wow! Mit allem hatten wir gerechnet, mit Schadenfreude, Besserwisserei und einem ‚Selber-Schuld-Blick‘. Doch eines hatten wir nicht erwartet: Mitgefühl.

Der freundliche Mann nahm uns mit seinen Worten regelrecht in die Arme. Und wir mussten lächeln: Fühlte es sich so an, wenn man sich vom Weg des Wassers führen ließ? In unserem Fall hatten wir erst einmal durchgeatmet, anstatt voll Resignation oder Panik ins Agieren zu kommen. Und so erfuhren wir im Gespräch, dass das kleine Cafe hinter uns eine Art Umschlagplatz für Informationen aller Art wäre. Also gingen wir hinein, und beschlossen uns erst einmal aufzuwärmen. Hier trafen wir weitere Menschen, die unser Missgeschick, das uns inzwischen schon gar nicht mehr so schlimm vorkam, beobachtet hatten.

Man fachsimpelte über das Ordnungsamt der Stadt Köln und über die Ordnungshüterinnen, die veranlassten hatten, unser Auto abschleppen zu lassen und kam dann elegant auf das am Abend stattfindende Open Air Konzert am Deutzer Hafen zu sprechen. Dabei befand die Cappuccino trinkende Gemeinschaft, dass es im Grunde ein Riesenglück wäre, dass unser Auto an einem sicheren Ort stünde. Schließlich wäre am Abend

so viel los – man erwartete 80.000 Menschen - dass mit dem Wagen ohnehin kein Ein- oder Ausfahren mehr möglich sei. Gut, man räumte ein, dass der Parkplatz am Abschlepphof ziemlich überbelegt sei, aber es gäbe Schlimmeres.

Der Rest ist schnell erzählt: Unsere Laune heiterte sich zusehends auf. Und wir fühlten uns angesichts der großen menschlichen Teilnahme immer besser und konnten unserer Lage mehr und mehr Positives abgewinnen. Wir ließen das Auto wo es war und fuhren mit öffentlichen Verkehrsmitteln zum Seminar, bei dem wir gar nicht so viel verpasst hatten. Der Abend war grandios, voller schöner Begegnungen und sehr lang. Bis wir schließlich ins Meer strömten – halt . . . ins Bett, meinen wir natürlich.

Wir resümieren: Wasser kann ein wahrer Meister sein

Folgen wir seinem Weg, so vertrauen wir dem Leben und fließen mit dem natürlichen Fluss der Dinge mit. Wir gehen bei Hindernissen, die uns das Leben vor die Nase setzt, nicht trotzig in den Widerstand, sondern erkennen sie als das, was sie sind: Situationen, die uns auffordern, neu und kreativ zu sein. Das gelingt in der Gegenwärtigkeit des Wassers sehr leicht: Halten wir inne, wenn es nichts zu tun gibt, bleiben wir gelassen, wenn uns scheinbar Negatives passiert und strömen wir unserem Ziel entgegen, wenn die Zeit dafür gekommen ist. Das ist wahrhaftig ein Weg, den es sich zu üben lohnt.



Wolfram & Ricarda Geizler  
[www.tao-touch.de](http://www.tao-touch.de)

# Motivationspotential Wasser

von Hans-Jürgen Regge

Unser Planet Erde ist ein Makrokosmos aus Wasser, der Mensch wiederum ein Mikrokosmos, der zu ca. 75 % aus Wasser besteht. Aber nicht nur der Mensch, sondern das ganze evolutionäre Leben ist ein besellter Wasserkörper. Somit ist Wasser ein einzigartiges Element und die Grundlage aller Lebensprozesse. Es ist die Basis aller in der Natur vorkommenden Lösungen, wie z.B. Pflanzensäfte, Blut- und Lympflüssigkeit. Deshalb hat Wasser von seiner Menge und seinen Aufgaben her eine Bedeutung, die weit über die übrigen Lebensmittel hinausgeht.

## Das Wesen des Wassers

Wenn man den morgendlichen Tau betrachtet, ist sicherlich jeder einzelne erstaunt über die Ansammlung der vielen schönen Wassertropfen, die scheinbar an den Grashalmen oder Pflanzen kleben. Auch dieses ist eine der ungewöhnlichen Eigenschaften des Wassers. Dieses Phänomen hängt mit der Oberflächenspannung zusammen. Da Wasser im festen Zustand leichter ist als im flüssigen Zustand, können wir im Winter auf einem zugefrorenem See Schlittschuh laufen. Auch müsste Wasser bei normalen Temperaturen ein Gas sein und dürfte erst bei 120° Celsius gefrieren.

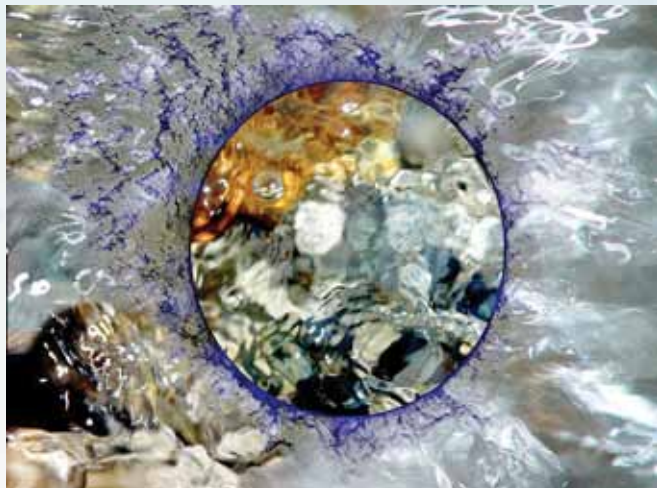
Wasser scheint ein Gedächtnis zu besitzen, in dem es Informationen speichert. Das Wassermolekül H<sub>2</sub>O besteht aus Sauerstoff und Wasserstoff, die zusammen den stärksten Dipol bilden, den es in der Natur gibt (+ und -, wie ein Magnet). Aufgrund der magnetischen Ladung ziehen sich die Wassermoleküle an und bilden im Wasser „Molekülhaufen“, so genannte Cluster. Unser heutiges Leitungswasser besteht aus einer größeren Ansammlung von Clustern als natürliches Quell- oder Gletscherwasser.

Wasser ist ein gigantisches Speichermedium für Informationen.

Dieses Medium belasten wir weltweit immer mehr. Viel Technik und viel Chemie sollen sauberes Wasser ermöglichen und zugleich sind genau diese Mittel eine Gefährdung.

Stellen Sie sich bitte folgende Situation vor: Sie sind Besitzer eines wunderschönen Aquariums mit vielen Goldfischen. Sie kommen nun plötzlich auf die Idee, durch Werbung angeregt, das Beste und Neueste nicht nur sich selbst, sondern auch Ihren Fischen zu gönnen. Die gute Tasse Kaffee mit dem außergewöhnlichen Aroma, ein spritziges Limonadengetränk oder verleihen Sie Ihren Fischen doch mal Flügel...Nimmt das Wasser Ihres Aquariums diese Zugaben dankbar auf und erfreuen sich Ihre Fische noch immer bester Gesundheit und Lebendigkeit? Oder wurde aus Ihrem Aquarium ein Tümpel?

Der Mensch ist nichts anderes als ein Aquarium, denn auch Sie bestehen überwiegend aus Wasser, und Ihre Zellen sind dabei die Goldfische...



Fotos: H.-Jürgen Regge

## Wie entsteht lebendiges Wasser?

Wasser bewegt sich natürlicherweise in einer Spiralförmigkeit und unterliegt der Gravitation. Es hat aufsteigende Kräfte. Wasser ist das Blut der Erde, sowohl beim Aufsteigen als auch beim Absteigen nimmt es die elektromagnetischen Schwingungen der Erde auf. Dabei entsteht im Wasser eine kristalline Phase. Viele Wasserexperten sind sich der Bedeutung des Wassers und der Informationsstruktur des Wassers bewusst. Die im Wasser gespeicherten Informationen sind für das Leben lebensnotwendig, denn wie bereits in der Homöopathie nachweisbar, geht es in Prozessen immer um Informationsaustausch. Dr. Masaru Emoto, den ich persönlich kenne und schätze, hat durch seine Forschungen eindrucksvoll gezeigt, dass Wasser auf Informationen reagiert und entsprechende kristalline Strukturen aufbaut. Lebendiges Wasser ist immer durch Bewegung ausgezeichnet.

## Trinken

Wer zu wenig trinkt, der mutet seinem Körper sehr viel Anstrengung zu. Der Körper muss dann viel leisten, um den Mangel auszugleichen. Trinken Sie lieber zu viel, als zu wenig! Faustregel: Körpergewicht in kg x 40 ml = Wasserbedarf pro Tag (z.B. bei 50 kg: 2 Liter Wasser/Tag), bei Hitze und Sport auch mehr.

Auch wenn man nicht die Möglichkeit hat, Quellwasser zu trinken, gibt es verschiedene Wege, Wasser zu verbessern, z.B. durch Einsatz eines Wasserfilters, durch Energetisierung mit Edelsteinen und/oder durch die physikalische Veränderung z.B. mit Hilfe eines Wasserverwirblers (Devajal). Hier kann und sollte jeder experimentieren, was ihm und ihr gut tut.

Wichtig ist: Wasser sollte schmecken und das Trinken sollte Freude bereiten. Man kann spüren, wie die Zellen ‚durchatmen‘. Wenn man den Wasserhaushalt auf hohem Niveau hält, so hilft dies erfahrungsgemäß beim Denken, beim Idealgewicht finden, dem Herzen und der gesamten Verdauung und vor allem auch Haut und Muskeln.



Hans-Jürgen Regge  
Neu Wulmstorf  
Fax. 04168-900586  
www.lebensweg-centrum.de  
E-Mail info@hunza.eu

# NLP – Die Farbe von Wasser

Von Michael Schippel

„Die Farbe von Wasser“ ist der Titel eines Buches aus den 90er Jahren, in dem der Autor die Biografie seiner Mutter darlegt, die zwischen 1940 und 1950 als jüdische Polin einen schwarzen US-Amerikaner heiratet und mit ihm zusammen eine Baptistenkirche gründet. In diesem Buch geht es darum, wie sie die sie umgebenden Grenzen zwischen den Hautfarben und Religionen transzendiert. Grundsätzlicher ausgedrückt geht es darum, sich aus den Grenzen des gesellschaftlich vorgegebenen Weltmodells zu befreien, im Außen natürlich, hauptsächlich aber im Inneren.

Wasser spielt in der Vorstellungswelt der Menschen von jeher eine wichtige Rolle – und damit natürlich auch in den Konzepten über diese Welt. In der indoeuropäischen Sprachfamilie, zu der neben dem Deutschen und Sanskrit auch das Hethitische gehört, nannte man das Feuchte und Fließende schon vor über 5000 Jahren „wadar“.

Die Vorsokratischen Philosophen hatten sich die Aufgabe gestellt, das  $\alpha\pi\epsilon\iota\rho\nu$  (Apeiron) zu finden, den grenzenlosen Urstoff, dieses, was selbst keine Materie ist, aus dem sie aber entsteht. Thales und Hippon, beide aus Milet, nahmen beide an, dieser Urstoff sei das Wasser. Wasser wurde der Göttin Persephone zugeordnet, die als sowohl Toten- als auch Fruchtbarkeitsgöttin als mit dem Kreislauf des Lebens verbunden galt. Dem entsprach dann auch die seit der Antike gängige Vier-Säfte-Lehre. Wasser wurde hier zusammen gedacht mit Baby- und Greisenalter und dem Phlegma. Nach dieser Temperamentenlehre würde ein Phlegmatiker um ein Hindernis einen großen Bogen machen und sogar unnötig großen Aufwand in Kauf nehmen, um einem Konflikt aus dem Weg zu gehen.

Als in Alexandria die griechische Philosophie mit der ägyptischen angewandten Chemie verband, entstanden die Wurzeln der Alchemie. Dieser zufolge gehörte das Wasser zum Silber. Ein Allgemeinplatz ist heutzutage die Aussage, dass die Alchemie zum Ziele hatte, aus Blei Gold zu machen. Zugleich aber ist auch bekannt, dass seit Alexandria die Neigung vorherrschte, Alchemie als Geheimlehre zu verstehen und also entsprechend verklausuliert zu formulieren. Mit anderen Worten liegt die Vermutung nahe, dass mit der „Blei zu Gold“ Aussage etwas anderes angesprochen werden sollte. Bringt man die Zuordnungen in Zusammenhang, ergibt sich Folgendes:

Blei gehört zum Erdelement, dem der platonische Körper „Würfel“ zugeordnet ist sowie der Gemütszustand „melancholisch“. Positiv ausgedrückt ist ein Melancholiker ein Zweifler, ein Grübler, ein



Skeptiker. Nach der Temperamentenlehre passt dazu das Erwachsenenalter.

Quecksilber gehört zum Element Luft, der „Oktaeder“ sowie der Gemütszustand „sanguinisch“, was einen fröhlich unbeschwertem Gemütszustand beschreibt; die Kindheit.

Zum Silber wird das Wasser zugehörig gedacht. Dazu gehört der Iko-saeder und der Gemütszustand „phlegmatisch“. Positiv ausgedrückt ist damit die innere Einkehr und ein starkes Bedürfnis nach Harmonie angesprochen. Im Rad des Lebens wird dies sowohl mit dem Babyalter als auch mit dem Greisenalter in Verbindung gesehen.

Gold ist das Metall des Elements Feuer, als platonischer Körper der Tetraeder, als Gemütszustand Cholerisch. Positiv ausgedrückt bezieht sich das auf Kraft, auf Energie, Intensität; auch ungestüm sein. Das dazugehörige Lebensalter ist die Adoleszenz.

So zusammengedacht ergeben sich zwei Abfolgen: zunächst einmal die „typische“ Entwicklung eines Menschen von der Wiege bis zur Bahre. Hier beginnen wir das Leben eher passiv, bedürftig nach Harmonie und Zugehörigkeit, im Element Wasser.

Dann folgt die Unbeschwertheit der Kindheit, in der wir fröhlich unbeschwert einfach machen, ohne uns über die Folgen Gedanken zu machen; wir atmen das Element Luft.

Mit zunehmender Kraft nimmt auch das Ungestüm zu. Nun wollen wir nicht nur machen, wir wollen bewegen, verändern mit unserem inneren Feuer; Adoleszenz.

In der Phase des Erwachsenen gilt es, beständig abzuwägen, richtige Entscheidungen zu treffen. Erfahrungen haben uns vorsichtig, vielleicht skeptisch gemacht.

Im Alter, dem Ende des Lebens zuneigend nimmt das Bedürfnis nach Ruhe, nach Gleichmäßigkeit und Harmonie oft zu; wir sind wieder im Element Wasser.

Der Alchemist nun beginnt sein Tun meist als Erwachsener, wobei sich bei ihm Zweifel paart mit dem Bedürfnis nach Veränderung, nach Wachstum, nach Verstehen. Und so beginnt er im Blei. Erreicht der Alchemist die Phase des Quecksilbers, so hat sich bei ihm oder ihr schon viel verändert: aus dem Skeptiker ist ein unbeschwerter Mensch geworden. Was andere seines Lebensalters an Alltagsorgen aufzuzählen wissen, ficht ihn viel weniger an. Viele Wege der Meditation haben ganz ähnliche Ziele, denn sie sollen aus dem Dickicht des internen Dialogs in die Weite der inneren Ruhe führen.

Silber ist dann die Phase der inneren Einkehr, der Harmonie, die hier vielleicht als innere Harmonie gedacht werden muss. Das Rad des Lebens kann nun über sein einmaliges Drehen hinaus gedacht und betrach-



tet werden. Es geht um das Verstehen der größeren Zusammenhänge, eher intuitiv als intellektuell vielleicht, wobei es ohne den Verstand und seinen Fähigkeiten auch nicht geht. Im Spiral Dynamics könnte man dies vielleicht mit dem Beginn des zweiten Ranges in Bezug bringen, wo die systemischen Zusammenhänge des Seins erstmals gesehen und verstanden werden können.

Die Phase Gold aber ist das erklärte Ziel des Alchemisten: Kraft, Intensität, Wirkmächtigkeit; das sind die Ziele der gesamten Entwicklung. Das Umsetzen der Aussage auf der mythischen Smaragdtafel: Wie innen, so außen. Wie oben, so unten. Dies meint das verstehende Umsetzen der Erkenntnisse aus der Silberphase in der Goldphase. Den Zusammenhang zwischen meinem inneren Leben und Erleben und meiner Wahrnehmung äußerer Ereignisse.

Nicht nur in der europäischen, von Aristoteles stammenden Vier-Elemente-Lehre ist Wasser ein zentrales Element, auch in allen Naturreligionen und diesen nahen Religionen ist es zentral, darunter im Shintoismus Japans, im Asatru in Island und bei den Paqos der Anden Südamerikas; oder auch im Daoismus Chinas. Ob Kamis, Wassernymphen oder heilige Quelle, Wasser war immer und ist noch heute heilig – oder, in Zeiten der allgegenwärtigen Preiszumessung: kostbar.

Wenn wir im Daoismus schauen, finden wir, dass alle Beschreibungen des Qi (was wir als Lebensenergie übersetzen) sich ans Wasser anlehnen. Auch das Schriftzeichen setzt sich zusammen aus dem Schriftzeichen für Reis und dem Schriftzeichen für Wasserdampf; zusammen also das durch Wasserdampf aufgehende Reiskorn. Im Rahmen der Wandlungsphasen im Daoismus, also Holz, Feuer, Metall, Wasser, Erde, steht das Wasser als das große Yin. Wasser, gui oder shui, steht für innere Einkehr, Verdichtung, für absolute Ruhe; dies ist Mitternacht, der tiefe Winter. In der TCM ist Wasser in Verbindung mit dem Funktionskreis Niere. Die Wandlungsphase Wasser bezieht sich auf die Basis, die das Individuum stützt, womit zum einen die Ahnen, zum anderen die Anlagen, Talente und Begabungen des Individuums selbst gemeint sind. Läuft das Qi im Funktionskreis „Niere“ nicht gut, sind negative Folgen davon Furcht, Angst und Schreck. Dies führt zu gehemmten Lebensäußerungen, zur Paralisierung der inneren Bewegungen. Im I Ging bezeichnet Konfutse Wasser als Kan. Kann steht für das Abgründige, für die Seele, vom Leib eingeschlossen, für das Licht, in der Dunkelheit eingeschlossen.

Im Tarot ist Wasser verbunden mit den Kelchen und damit mit Emotion und Seele.

Wo immer und wie wir auch schauen, die Parallelen sind deutlich.

Selbst wenn jemand all diesen Gedanken und Bildern nicht folgen mag, so wird er vermutlich trotzdem das klare, plätschernde Wasser eines kleinen Bergbaches als rein und belebend wahrnehmen und die Intensität einer Meeresbrandung als tief berührend, stark und unergründlich erleben – und folgt damit schlussendlich doch dem zuvor beschriebenen.

Wasser, in unserer Wahrnehmung und in seiner Weisung für uns ver-

bunden mit Reinheit, Gesundheit, Lebensenergie, Leben und der Unergründlichkeit unseres Seins – und in der Auseinandersetzung damit mit der Weiterentwicklung unseres Selbst.

All unsere „Werkzeuge“ und Wege in unserer modernen Welt, mit uns selbst und unserem Leben als auch seinem Sinn zurecht zu kommen, sind verbunden mit und bezogen auf das, was wir in den alten Systemen und Beschreibungen ebenso finden. Sein diese „Werkzeuge“ nun Schamanismus (aus Sibirien) oder freudianische Traumdeutung, sei dies Paqo, oder Neoschamanismus oder systemische Therapie oder NLP oder Alchemie oder, oder.

Wann immer ein Mensch in seinem Leben etwas ändern will, wann immer etwas ihm und ihr zeigt, was der nächste Schritt ist in der eigenen Entwicklung steht er am Ufer seines inneren Meeres, dem inneren Nagual, wie die Tolteken (C. Castaneda) sagen, womit wir mit dem grenzenlosen Meer der Präexistenz verbunden sind. Welche Wege wir dann wählen, wenn wir uns auf den Weg machen, ist die Entscheidung eines jeden Einzelnen. In welcher Geschwindigkeit wir gehen, ebenso. Und wenn wir NLP als Schiff nehmen, dann nennen wir das Wasser vielleicht eine Ressource.

Die Sprache der Seele konnten die Menschen der alten Zeit vielleicht besser oder leichter als wir, die assoziative Komplexität ihrer Bilder, Vorstellungen und Erklärungen deuten dies an. Heutzutage, in der Ära des Verstandes, fällt uns dies schwerer, so wie es uns oft nicht leicht ist, die Aussage im Traum zu finden. Doch sind wir jetzt auch wieder in einer Phase, wo die Zugänge wieder leichter werden. Und ob wir das, was wir machen, dann NLP nennen, oder Hypnotherapie, oder eine schamanische Reise, oder Imagination...

Wann immer wir die innere Reise antreten in unsere Seele, ins Nagual, in Kan, dann ist es dieses Unergründliche, was das eigentliche ist. Unsere Vorstellungen, sozusagen unsere „Seekarten“ mögen heute anders sein, wir fahren auf unserer Odyssee zur schönsten und wundervollsten Version von uns selbst immer noch über das gleiche Meer. Und es sind die Farben des Wassers, die uns auf dieser Fahrt bedeutsam sind.

Michael Schippel,  
NLP Lehrtrainer, Systemischer Coach  
Heilpraktiker für Psychotherapie, Lebt und  
lernt regelmäßig bei den Paqos in Peru  
[www.michael-schippel.de](http://www.michael-schippel.de)



Fotos: [aboutpixel.de](http://aboutpixel.de) yellow and blue © Markus Gann

# Weibliche Sexualität Teil 3

## Aktuelles Körperwissen

*„Gesundheit beginnt mit Genießen.“ Immer wieder begegnet mir das Motto der DGAM, auch und gerade in meinem Fachgebiet der weiblichen Sexualität.*

*Denn Genießen ist in erster Linie ein sinnliches – und somit ein körperliches Erleben. Und im Bereich von Lust und Sexualität spielt der Körper eine zentrale Rolle. In ihm kommen Körperwahrnehmung, Gefühle, Emotionen, Gedanken und Bilder zusammen und bilden ein mehr oder weniger authentisches Ganzes.*

Auf dem Weg in eine Sexualkultur, die unserem heutigen Bewusstseins- und Wissensstand entspricht, ist aktuelles Wissen um Anatomie und Physiologie des Körpers eine wichtige Säule. Falsche Annahmen und überholte Vorstellungen können nun Platz machen für ein besseres Verstehen der körperlichen Vorgänge im sexuellen Erleben. Mein Schwerpunkt im gesundheitspraktischen Kontext ist die weibliche Sexualität. Deshalb werde ich mich in erster Linie auf den weiblichen Körper beziehen. 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.

Klitoris: Wenn es um die körperlichen Aspekte weiblicher Lust geht, dann ist die Klitoris das zentrale Organ. Bis noch vor wenigen Jahren wurde die Klitoris lediglich als der sichtbare Teil – genannt Schaft und Perle definiert. In meinem Anatomiebüchern aus den 80er Jahren steht unter Klitoris: „Kleines erektilen Organ, sitzt unterhalb des Zusammenstoßes der beiden kleinen Schamlippen.“ Doch die Klitoris ist viel größer als gemeinhin angenommen: In den 90er Jahren

befasste sich eine australische Urologin, Dr. Helen O´Connell, intensiver mit diesem Organ. Sie hatte gelernt, bei Prostataoperationen sehr genau auf den Erhalt der sexuellen Funktion zu achten und hatte immer wieder Sorge, dass sie bei Frauen Nerven zur Klitoris durchtrennen könnte. Da sie in ihren Lehrbüchern keine detaillierte Beschreibung der Klitoris und des sie versorgenden Nervensystems fand, begann sie zu forschen, indem sie weibliche Körper seziierte. Und sie machte die überraschende Entdeckung, dass die Klitoris viel größer ist als bis dahin angenommen: Sie reicht etwa 10 cm tief in den Körper hinein und ist mit zahlreichen Organen verbunden – der Harnröhre, Vagina, Damm und Anus, bis hinein ins kleine Becken. Und sie besteht aus erektilen Gewebe, das bei Erregung anschwillt, genau wie der Penis – nur eben nach innen gerichtet und verborgen. Auf der kleinen, sichtbaren Perle, der Klitoris-Eichel kommen ca. 8000 Nervenenden zusammen. Das ist sogar mehr als auf der Zunge. Sie ist das Kronjuwel der körperlichen Lust und gleichzeitig unberechenbar und anspruchsvoll wie eine Diva. Mal mag sie eine direkte Berührung, und dann wieder überhaupt nicht.

Warum ist nun diese Entdeckung von Dr. Helen O´Connell so erstaunlich und sensationell? Zum Einen ist es wirklich sensationell, dass es bis in die letzten Jahre des ausgehenden 20. Jahrhunderts gedauert hat, die Klitoris in ihrem ganzen Ausmaß zu erforschen. Und zum Anderen ist die seit Sigmund Freud bestehende Diskussion, ob der klitorale oder der vaginale Orgasmus der richtigere ist, nicht mehr aktuell. Denn

die Klitoris ist immer das maßgebliche Lustorgan der Frau. Ob nun bei der körperlichen Vereinigung die Lust von der Perle ausgeht, hängt eher von der anatomischen Beschaffenheit ab: Bei etwa 10-20% der Frauen liegen Perle und Schaft so nahe am Eingang der Vagina, so dass diese dann auch von den Bewegungen des Penis stimuliert werden. Die Mehrzahl der Frauen benötigt jedoch zusätzliche Berührung an der Perle, um in den Genuss der Empfindung der 8000 Nervenfasern zu kommen. Viele Frauen sind der Meinung, ihr sexuelles Erleben sei erst normal und in Ordnung, wenn sie bei der körperlichen Liebe ohne zusätzliche Stimulation einen Orgasmus erleben.



Das ist ein Trugschluss, dem auch ich viele Jahre meines Frauseins aufgegessen bin. Ich kann mich noch an meine Erleichterung erinnern, als ich während meiner Ausbildung in Frauenmassage erfahren durfte, dass ich zur Mehrzahl der Frauen gehöre, die einige Zentimeter Abstand zwischen Yoni-Eingang und Perle aufweisen, und dass ich damit ganz normal bin.

Der G-Punkt. Mythos oder Realität? Wenn es ihn gibt, wo liegt er genau? Und haben ihn alle Frauen? 1950 beschrieb ein deutscher Arzt, Dr. Ernst Gräfenberg einen Bereich in der vorderen, bauchseitigen vaginalen Wand, der bei sexueller Stimulation anschwillt. Seither heißt diese Stelle G-Punkt. Genauer ausgedrückt sollte es G-Zone heißen, denn es handelt sich hier um das Zusammentreffen des erektilen Klitorisgewebes mit dem paraurethralen Drüsengewebe ( weibliche Prostata oder Skene-Drüse) mit einer Fläche etwa von der Größe einer Euromünze. Diese Stelle lässt sich leicht ertasten: sie liegt ungefähr 1-5cm vom Yoni-Eingang entfernt in Richtung Bauchdecke. Sie fühlt sich etwas knotig, geriffelt oder gefurcht an, fast so wie eine Walnuss. Das übrige Gewebe der Scheide ist ganz glatt. Der G(öttinnen)-Punkt liebt es, wenn er mit unterschiedlichem Druck gestupft oder gehalten wird. Wenn die Berührung für ihn angenehm oder lustvoll ist, vergrößert sich das Gewebe, die Furchen quellen auf wie bei einem Schwamm, der sich voll Wasser saugt. Dieser Schwamm ist durch etwa 30 kleine Kanäle mit der Harnröhre verbunden, in die die Flüssigkeit entweder nach hinten in die Blase läuft oder als Ejakulation nach außen durch die Harnröhre abgegeben wird. In der Yoni-Massage wird dem G-Punkt besondere Aufmerksamkeit gewidmet, denn es ist der Bereich in der Yoni, in dem besonders viele Körpererinnerungen, Gefühle und Emotionen gespeichert sind. Es lohnt sich ihn zu erforschen, seine Geheimnisse und Schätze aufzuspüren und zu erleben, wie sich Stellen von anfänglicher Anspannung oder Taubheit verändern in Bereiche von ursprünglicher Lust und Sensibilität. Frau kann diese G-Zone ebenfalls erkunden, entweder allein oder mit dem Partner. Es braucht dazu etwas Geduld, Neugier und Forscherdrang.

Weibliche Ejakulation . Auch Frauen ejakulieren. Und sie ejakulieren ebenfalls durch die Harnröhre. Da wir Frauen in unserem Kulturraum den Umgang mit der weiblichen Ejakulation nicht gelernt haben, halten wir den Schließmuskel der Harnröhre ganz fest verschlossen statt zu entspannen. Das Ejakulat läuft dann nach hinten in die Blase, und die Frauen bekommen von diesem Vorgang gar nichts mit. Sie wundern sich vielleicht, warum nach der Vereinigung die Blase so voll ist. Es handelt sich bei der weiblichen Ejakulation nicht um Urin, sondern um eine Flüssigkeit mit ganz speziellen Eigenschaften: der pH-Wert ist höher als im Urin, es riecht sehr angenehm, und es lässt sich auch bei der Frau PSA (prostataspezifisches Antigen) nachweisen. Die Tatsache, dass auch Frauen durch die Harnröhre ejakulieren, ist in den alten Kulturen Asiens Bestandteil der Sexualkultur. In Indien wird das weibliche Ejakulat „Amrita – Nektar der Götter“ genannt. Bei uns war die weibliche Ejakulation bis ins Mittelalter hinein bekannt. Danach ist sie in den Dornröschenschlaf der Vergessenheit geraten und erlebt gerade in den letzten 30 Jahren ein Wiedererwachen über Fachliteratur, Filme und Erlebnisberichte. Möglicherweise wird frau sich an dieser Stelle fragen: „ Was bringt es mir, wenn ich ejakuliere?“ Dazu möchte ich aus eigener, ganz subjektiver Erfahrung antworten: Es ist ein zutiefst wohliges und befriedigendes Gefühl, das Wasser der Lust fließen zu lassen. Ganz anders als ein Orgasmus. Ich fühle mich ganz in meiner Tiefe mit meiner weiblichen Kraft verbunden und mit vitaler Lebensenergie genährt.



Fotos: [aboutpixel.de](http://aboutpixel.de) schweben © Dieter Beselt

Wellen weiblicher Lust: Viele Frauen, haben ganz genaue Vorstellungen, wie ihr Orgasmus sein sollte und orientieren sich dabei an der Orgasmuskurve des Mannes: ein stetiger Anstieg bis zum Höhepunkt und danach ein relativ rascher Abfall der Erregungskurve in Fachbüchern dargestellt und beschrieben. Doch die Wellen weiblicher Lust halten sich nicht an dieses Schema. Körperlust und Körperextase sind mehr als das Hinarbeiten auf einen Orgasmus. Mit etwas Training und Erfahrung mit wenigen einfachen Atemtechniken ist es möglich, auf den Wellen der Lust zu surfen. Von Welle zu Welle. Und das Tal dazwischen als kleine Pause und nicht als Schlusspunkt zu nehmen. Die Wellen können in unterschiedlicher Höhe folgen und dann vielleicht in einem oder mehreren Orgasmen zu enden – oder auch nicht. Vielleicht erfolgt die Entladung über die Stimme, oder durch den Ausdruck einer Emotion. Ich schreibe hier ganz absichtlich „Training“, denn das Fließen mit der sexuellen Lust ist nicht ein naturgegebenes Können. Der Umgang mit den Impulsen und Reaktionen des Körpers will gelernt und geübt werden wie Fahrrad fahren oder Klavier spielen. Lusttraining als somatisches Lernen, denn der Körper lernt in erster Linie über viele Wiederholungen. Die wichtigste und wirksamste Methode für das Lusttraining ist die sexuelle Selbstliebe. Auf diese Weise lässt sich der eigene Körper am intensivsten erfahren, und so können neue und bisher ungewohnte Atem- und Bewegungsmuster eingeübt werden, z.B. der taoistische Kreisatem oder der von den nordamerikanischen Indianern übernommene Feueratem. Das gilt für Frauen und Männer. Der bewusste Atem als Blasebalg, um aus der Glut der Lust ein Feuer der Körperextase zu entfachen. Und hier noch eine Übung, um mehr Sexualenergie, und damit

mehr Lebensenergie für sich zu generieren: Stimuliere Dich selbst, bis kurz vor dem Orgasmus. Dann halte an und entspanne Dich wieder. Das machst Du so etwa 3mal, später auch noch öfter. Und wenn Du beim vierten Mal den Orgasmus kommen lässt, wird er um einiges intensiver sein, als Du es gewohnt bist.

Bei dieser Art von Lusttraining übernimmt die Frau Selbstverantwortung für die Intensität ihrer Lust und erwartet nicht vom Mann, dass er dafür zuständig ist. Der Mann ist für seine Lust verantwortlich. In dieser Haltung können beide aus ihrer eigenen Fülle heraus die sinnlichen Freuden körperlicher Liebe gemeinsam genießen und teilen.

Soviel zum Thema „Körperwissen und weibliche Sexualität“. Mein Wunsch und meine Absicht sind, dass dieses Wissen neugierig macht auf den eigenen Körper: Dass frau sich den Handspiegel holt und ausführlich ihre Vulva betrachtet und berührt, dass sie vielleicht ihren G-Punkt ertastet und sich vielleicht sogar ein Spekulum besorgt, um diesen Bereich mit eigenen Augen zu sehen. So dass Körperwissen und Körpererfahrung ineinander fließen.

In der nächsten Folge über weibliche Sexualität möchte ich darüber informieren, welche Unterstützung und Anregung wir uns aus anderen Sexualkulturen holen können. Dabei werde ich auch die Yonimassage - eine spezielle Form der Frauenmassage - vorstellen. Wozu sie dienen kann, und wie sie wirken kann.

Kommentare und Fragen zu diesem Beitrag hier sind willkommen. Ich antworte gerne.

Herzlichst  
Inari

Literatur zum Thema:

Deborah Sundahl „Weibliche Ejakulation und der G-Punkt“

Betty Dodson: „Sex for One - Die Lust am eigenen Körper“

DVD: „Klitoris – Die schöne Unbekannte“,

Eine Arte-Dokumentation



*Inari H. Hanel*

*Gesundheitspraktikerin<sup>BfG</sup> für weibliche Sexualität*

*und Frauenmassage*

*Landkreis Passau/Niederbayern*

*Inari.info@web.de*

*Internet: [www.yoni-massage.info](http://www.yoni-massage.info),*

*hier unter Postleitzahl 9*

*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

*amara*

Fernlehrakademie

**Heilpraktiker-  
Fernstudium**

Info: Eva Wagner

Tel.: 0551/790 93 73

[www.fernlehrakademie.de](http://www.fernlehrakademie.de)



**Unsere Fachausbildungen u. a.:**

- Trad. Chinesische Medizin • Klassische Homöopathie • Ayurvedische Medizin
- Klientenzentrierte Gesprächsführung • Ohrakupunktur • Fußreflexzonen-therapie
- 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](mailto:info@amara.de) • [www.amara.de](http://www.amara.de)**

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

# Wozu über Grenzen gehen?

Warum Jugendliche Grenzen überschreiten und darin Gesundheit finden

Als wir klein waren haben wir als Kinder viele Alltagstrancen erlebt, wir lagen in der Wiese und haben die seltsamen Wolkenbilder betrachtet, oder wir haben beim Versteckspiel eine atemlose Spannung erlebt. Erinnerst Du Dich an diese Momente? Das waren vibrierende und weiche Momente voller Lebenskraft, die uns gesagt haben das das Leben ein Abenteuer ist.

Später haben wir scheinbar alles vergessen, aber wir suchen dieses Gefühl unbewusst bei Familienfesten, bei Fußballspielen oder in anderen Sportarten. Vielleicht auch beim Shopping, in der Sexualität, im Medienrausch.

Unsere moderne Welt ist voller Rausch- und Risikoerlebnisse, aber eine Hilfestellung für junge Menschen, diese Erlebnisse zu kultivieren gibt es kaum.

Doch junge Menschen brauchen mehr Achtung und Begleitung für Ihren Sprung ins Außeralltägliche, damit ihnen auch die Landung gelingt.

## **„Gesundheit ist nicht die Abwesenheit von Problemen, sondern der Mut mit ihnen um zu gehen!“**

Wir lassen uns diesen weisen und lebensnahen Satz einmal mehr auf der Zunge zergehen: Nicht dann, wenn Jugendliche keine Probleme haben oder machen, sind sie gesund, sondern wenn sie und wir den Mut haben, Probleme wahr zu nehmen und uns ihnen zu stellen. Im wahrnehmen und sich stellen geschieht Reifung, Entwicklung, Gesundheit. Aber das Gegenteil ist mehr und mehr der Fall: der „normale „ Mensch setzt sich gar nicht, zu wenig oder zu oberflächlich mit sich und seiner Umwelt auseinander.

Jugendliche sind in ihrem Risikoverhalten Suchende: sie suchen die Auseinandersetzung mit ihren Möglichkeiten und ihren Grenzen.

So haben es auch schon die alten Griechen gemeint, als sie das Wort „Heilung“ aus dem Wortstamm „schöpferisch sein“ entnommen haben. Das Wort „Krankheit“ jedoch aus dem Wortstamm „normal sein“. Aber ist das Wort Normalität nicht eher eine moralische Drohkeule mit dem Ziel Menschen mit Hilfe unhinterfragter Tabus zum Funktionieren an zu halten?

Tabus schützen, aber engen auch ein, sie klären und verbergen- je nachdem, aus welcher Position wir sie erleben. Ihr Wert oder ihr Unwert, ihre entwicklungsfördernde oder -hemmende Wirkung darf noch viel stärker hinterfragt werden. Eine Er-



ziehung, die nicht Tabus diskutiert sondern welche schafft, bewirkt eine gespaltene Lebenswelt für Jugendliche, die auf sich selbst gestellt den Brückenschlag zwischen Reiz und Verbot schaffen müssen.

Was Risiko, und auch was „gefährlich“ ist, bestimmt nicht nur der Einzelne, sondern immer auch die Gesellschaft.

Aber sind Risiko und Gefahr ein und dasselbe? In Medien und Studien scheinen die Begriffe tatsächlich identisch zu sein.

Wird diese Gleichsetzung gegenüber Jugendlichen vertreten, dann ist sie tatsächlich gefährlich. Denn Risiko bedeutet nichts anderes, als sich auf eine Erfahrung mit unsicherem Ausgang einzulassen. Das tut jede Gebärende oder einfacher sogar: jeder Seminarteilnehmer.

Wer sich jedoch in Gefahr begibt, setzt sein Leben aufs Spiel.

Während das „Risiko“ mit dem alten Begriff Wagnis ( sich zutrauen) verbunden ist, bedeutet „Gefahr“ die Bedrohung der Existenz. Gerade diesen Unterschied zwischen Risiko und Gefahr zu erkennen, ist ein wichtiger Lernschritt im menschlichen Leben.

Warum suchen junge Menschen Grenzerfahrungen?

Die Grenze ist ein Raum besonderer Bewusstheit und Wahrnehmung. Grenzen sind sensible Zonen. Das macht unsere wichtigste Grenze, die Haut, immer wieder deutlich. In dieser Zone können wir der Intensität begegnen, die in der Kindheit so kostbar war.

Jugendliche suchen Grenzen auch, weil sie von einer Stimmung des Bewahrenwollens attraktiv gemacht werden. Widerstand als natürliche Reaktion auf Verbote macht Jugendlichen besonders viel Freude. Sie reagieren auf Vorschriften gerne mit überaus schöpferischem Trotzverhalten. Natürlich fällt es leichter, Grenzen zu überschreiten und das damit vorhandene Risiko auszublenden, wenn das Bewusstsein über Folgeschäden nicht vorhanden ist. Oft ist es so, dass der Nutzen aus



dem Risikoverhalten direkt spürbar, der Schaden jedoch kaum bewusst ist. Ist das nicht genau das, was unsere Gesellschaft den Jugendlichen sogar vor macht? Fallen da nicht Ähnlichkeiten auf, die zu denken geben sollten? So gehen wir mit dem Klimawandel, dem Wasserproblem und der Atomkraft um!

Was Jugendliche wirklich suchen ist Erlebnis und Gemeinschaft, aber mit brüchigen Mitteln. Die Alternative eines Lebens ohne Alkohol, Drogen, Risiko, also eines „gesünderen“ Lebens, ist für Jugendliche keine, da „Gesundheit“ für sie keinen Wert darstellt. Das zeigen alle Wertuntersuchungen bei jungen Menschen. Gesundheit wird erst im höheren Alter zu einem wertvollen Gut und auch erst dann, wenn sie für etwas eingesetzt werden kann. Gesundheit ist also direkt verbunden mit der Frage des persönlichen Lebenssinns. Wird das Alltagsleben als „sinnlos“ empfunden, dann steigt die Bereitschaft, die Gesundheit aufs Spiel zu setzen, um kurzfristig „sinnlich“ das Leben zu spüren.

Wer Risiko und Grenzen aufsucht, sucht also die sinnliche Erfahrung, die Lust. Gegenüber dem heute gängigem Spaßfaktor, wird der pädagogische und gesundheitsfördernde „Ernstfaktor“ leider meistens auf der Strecke bleiben. Deshalb brauchen Jugendliche eine Begleitung bei der die eigene Lust spürbar ist und nicht zu kurz kommt, Menschen, bei denen sie Lust an der Beziehung zu ihnen und ihrer Lebenswelt spüren können.

Meistens spüren sie jedoch das Gegenteil: einen Vater der nur noch seine Arbeit kennt und fast nur nach materieller Sicherheit strebt, Eltern die die sinnliche Beziehung zu einander verloren haben, oder frustrierte Mütter die keine Freude am Leben ausstrahlen.

Bei einem Elternabend meiner Enkelin zum Thema Rausch und Risiko fragte eine Mutter: „Wie kann ich wissen, ob mein Sohn Alkohol getrunken hat, wenn er am Abend nach Hause kommt?“ Die Antwort war: „Wenn sie ihm auf ganz natürliche Weise nahe kommen“. Jede Begrüßung von Menschen, die einander wirklich wahr und ernst nehmen, lässt in der Regel eine Nähe entstehen, bei der wir auch bemerken, wie es dem Anderen geht. Begegnung und Beziehung sind die wichtigsten Helfer in der Vorbeugung von Problemen- denn nicht umsonst haben *ER*ziehung und *BE*ziehung viel miteinander zu tun.

Denke also nicht nur über Deine Kinder nach, sondern auch über Dich selbst. Erkenne Deine eigene Mitverantwortung und schiebe nicht alles auf die Schule, die falschen Freunde, die Gesellschaft. Denn wer immer nur den „Anderen“ die Schuld gibt, der zeigt typische Anzeichen von Suchtverhalten.



**Ilona Steinert**  
Regionalstelle Freiburg, Tel.: 0761/381357  
E-mail: [iosteiner@aol.com](mailto:iosteiner@aol.com)  
[www.dgam-freiburg.de](http://www.dgam-freiburg.de)  
[www.ilona-steinert.de](http://www.ilona-steinert.de)



# Wasser - die weibliche Seite des Duftkreises

von Martin Henglein

Freude und Genuss öffnen sich im Annehmen des Wässrigen. Verbunden mit der Mahnung, dass Besitzen und Festhalten-Wollen in die seelische Erstarrung führen kann. Der Psychologe Erich Fromm sprach in seinem Buch „Sein und Haben“ von den zwei Lebensweisen, dem altruistischen, auf das Sein gerichtete Leben und dem Besitzdenken, das einschränkt und egoistisch macht. Selbst wenn man diese Sichtweise einseitig findet, ist sicher, dass Konsum-Denken in eine gefährliche Umweltzerstörung führt. Authentisches Genießen hingegen ist kein Konsum, es erlaubt die Wahrnehmung des Wesentlichen.

Ein wichtiger Aspekt des Genießen-Könnens ist das Erleben der Aromen in der Nahrung.

Es sind Träger „essentieller“ Informationen und Energien.

Leider wird bisher kaum auf die Entwicklung der Geruchs- und Geschmackswahrnehmung geachtet. Noch immer gilt das Vorurteil von Kant, es seien „niedere Sinne“ die nichts zum geistigen Erkennen beitragen.

Im Duftkreis (siehe die Texte in den vorhergehenden Ausgaben oder im Internet) bieten die warmen „süßen und blüten-artigen Gerüche „wässrige“ Qualitäten. Wir verstehen darunter Düfte, die die Psyche entspannen und die gestauten Gefühle zum Fließen bringen.

Die osmologische Betrachtung geht davon aus, dass jeder Duft tiefe Reaktionen hervorruft, die auf den biologischen Aufgaben der Geruchsstoffe beruhen. Dennoch reagieren die Menschen unterschiedlich auf die gleichen Duftsignale. Jeder von uns hat bereits mit den bekannten Gerüchen eine persönliche Geschichte erlebt, geprägt durch angenehme oder unangenehme Erfahrungen.

Nehmen wir an, ein bestimmtes Aroma verknüpft sich mit einem seelischen Erlebnis der Kindheit: vielleicht gab es eine wohlschmeckende, nach Vanille duftende Nachspeise, als wir gerade „ein Herz und eine Seele“ mit der Frau Mama waren. Später neigt man unbewusst dazu, sich „zu belohnen“ oder zu trösten durch die Aromen, die mit der Erinnerung verbunden sind.

Insbesondere in spannungsreichen oder depressiven Lebensphasen kann das ein Surrogat mit Sucht-Charakter werden. Kein Wunder dass es schwierig ist, Abmagerungskuren durchzuhalten - die unbewusste Psyche registriert das als Liebes- Entzug und wird bei nächster Gelegenheit sich mit Schoko, Zimt oder Vanille trösten!

Alan Hirsch, ein amerikanischer Arzt und Begründer der „Olfaktotherapie“ arbeitet seit mehr als 25 Jahren mit Riechstoffen. Er erzielte u. a. bei Ernährungsstörungen wie Bulimie, Anorexie oder Fettsucht nachweisliche Erfolge. Dabei wurden die Patienten mit den Gerüchen der suchtartig konsumierten Produkte (Hamburger, Milkshakes etc.) behandelt. Es gelang ihnen (ähnlich wie Till Eulenspiegel) mit dem Duft allein ihr Bedürfnis zu befriedigen und so bedeutend weniger Kalorien aufzunehmen! So erweist sich, dass die Natur Lösungen für die Probleme anbietet, vorausgesetzt, man beachtet ihre Gesetze und arbeitet rhythmisch mit den biologischen Signalen.

Im Duftkreis befinden sich die Düfte wie bei einer „Duftorgel“ angeordnet. Jeder charakteristische Pflanzenduft verkörpert eines der Themen, die sich im Laufe des Lebens als Herausforderungen präsentieren.

## Rose – Verbindung von Feuer und Wasser

In der Rose erreicht die Musik der Düfte eine „symphonische“ Qualität, die in einer aromatischen Apotheose bei der Rosa damascena endet. Die bulgarische Rose evoziert eine Mahler-Symphonie, die türkische Rose erinnert eher an eine Bruckner-Symphonie. Früher mischten die bulgarischen Hersteller gerne ein wenig Rosa alba hinzu. Dies gibt der Essenz eine besonders feine Abstimmung. Erst in den letzten Jahren wird die Rosa alba und ihr Hydrolat (Rosenwasser) wiederentdeckt. Interessanterweise sind es nicht die Hauptkomponenten, welche den Rosenduft einmalig machen. Erst als der bekannte Geruchsforscher Günther Ohloff die Rolle der Spurenstoffe Damaskon und beta-Damaszenon aufklären konnte, gelang es, die feineren Nuancen nachzuvollziehen.

In der Rose verbinden sich Feuer und Wasser, aktive und passive Anteile.

Deshalb nimmt die Rose zusammen mit der Kamille, ihrer im Duftkreis mit den vier archetypischen Notfalldüften introvertierten Partnerin, den Platz in der Mitte des Duftkreises ein. Einer anderen archetypischen Duftpflanze kommt jedoch die Hauptrolle bei der Integration des Wasser-Elementes zu.



## Geranium, Kranich, Sphinx und Ödipus

Geranium/Pelargonium erlaubt, seelische Schock-Situationen besser zu verarbeiten. Im Duftkreis steht es an der Grenze zwischen bewussten und unbewussten Vorgängen. Geranium hat seinen Namen vom Kranich und Storch (Geranos und Pelargos), der schon im minoischen Kreta eine Rolle als „Seelenvogel“ spielte. Der Tanz der jungen Frauen und Schamaninnen im „Labyrinth“ war eine ekstatische Ausrichtung nach dem herbstlichen Vogelflug. Bei vielen Völkern wurde aus dem Vogelflug geweissagt. Der Bischofstab, auch im Wappen von Basel, war ursprünglich das Instrument der etruskischen Seher zum Deuten der Flugbewegungen. Geranium und Erodium Pflanzen haben wohl damals schon auf ihre Schnabel-Signatur hingewiesen.

In der späteren klassischen Antike Griechenlands verwandelt sich der Seelenvogel in die Sphinx. Oedipus der „Held“, der ihre Fragen beantworten muss, verkörpert das aktive-suchende, männliche Bewusstsein.

Das berühmte Keramik-Bild zeigt die archetypische Anordnung mit Oedipus links, dazwischen die Achse in Form einer Säule, welche die Weltenachse oder den schamanistischen Weltenbaum darstellt. Rechts davon, kurios als Weiterführung des Schwanzes der Sphinx, eine ornamentale pflanzliche Form. Deutlich erkennt man die spitze Frucht der Geranien, sowie 6 geometrisch angeordnete Blätter.

Hier verkörpert das Geranium die unbewusste Weisheit, die Oedipus entdecken muss, um das Rätsel: „was ist der Mensch“ lösen zu können.

Die osmologische Begleitarbeit vertraut der seelischen Selbstregulation. Im Riechtest zeigt sich, welche Düfte von der tiefen Psyche, dem unbewussten Seelenanteil akzeptiert werden. Nur die als angenehm empfundenen Düfte führen zum erfolgreichen Abschluss der ersten Etappe der Duft-Begleitung, der Stabilisierung.

Dennoch bleibt die Sinnsuche, das „erkenne Dich selbst“, das eigentliche Ziel der Arbeit. Oedipus stellt den bewussten, reflektierenden und sich selbst suchenden Anteil der Persönlichkeit dar. Aber ohne die Integration der Sphinx, d. h. der seelischen und emotionalen Anteile, muss Oedipus scheitern.

Sigmund Freud entdeckte die Bedeutung des Mythos für die Psychoanalyse und die seelische Begleitarbeit. Der „Oedipus-Komplex“ ist allgemein bekannt, wird jedoch von den meisten Psychologen unterschiedlich interpretiert. Auch die integrale Osmologie sieht die Problematik des Odysseus nicht auf den Inzest bezogen. Die begehrte Mutter ist nicht die biologische Mutter, sondern die allmächtige Natur-(Göttin). Odysseus muss sich emanzipieren, ohne sie zu verdrängen.



Oedipus und die Sphinx, griech. Vasenmalerei (440 v.Chr.)

Der Kranich war nicht nur in Europa ein Sinnbild geistiger Entwicklung. In China bedeutet er Weisheit und Langlebigkeit. Oft wurden die „Unsterblichen“ auf dem Rücken von Kranichen fliegend dargestellt, und viele Tuschezeichnungen zeigen den Flug der Kraniche. Westliche und östliche Symbolik ergänzen sich. Wir finden im Geranos, dem Reiher, Kranich oder Storch (der die Kinder, d.h. das Leben bringt..) eine luftig-geistige Qualität. Anpassungsfähigkeit und Beweglichkeit deuten auf Hermes bzw. den Planeten und das Metall Merkur(ius) - Queckilber. In der chinesischen Energetik dominiert Merkur das Wasser-Element, im Westen steht er für Transformation. Im Kung-Fu, Tai-Chi und Chi-Gong gilt der Kranich als Vorbild.

Pflanzen, die wie Bambus, die viel Silizium enthalten, unterstützen die körperliche und geistige Flexibilität, speziell der Wirbelsäule mit den Bandscheiben. Auffällig bei den duftenden Pelargonien ist, dass sie „Kontakt-Düfte“ sind. Man muss sie berühren, damit die ätherischen Öle aus den kleinen Poren der Blätter entweichen. Die Berührung steht daher im Mittelpunkt. Ist man emotional berührt, dann „fließen“ die Gefühle, die Hormone und Endorphine. Eine amerikanische Pharmakologin und Neurowissenschaftlerin, Candace Part, wies nach, dass bei wohlthuender Berührung (sanfte Massage etc.) nicht nur im Gehirn, sondern auch im Körper Endorphine (körpereigene Opiate) freigesetzt werden.



Kraniche und Bambus (chin. Malerei)



Die osmologische Arbeit verbindet biochemische Fakten mit tiefenpsychologischer Interpretation. Aber auch das Erfahrungswissen der Parfumeure spielt eine Rolle. Viele Parfums modulieren Stimmungen und unterstützen seelische Verhaltensweisen.

Meistens jedoch sind die Parfum-Mischungen zu komplex um eindeutige Wirkungen zu erzeugen. Stattdessen wird mit visuellen Suggestionen eine psychologische, manchmal, bei den erfolgreichen Parfums sogar eine mythische Bildwelt aufgebaut. (Werbung!) Gewisse synthetische Bestandteile können auch das Gegenteil hervorrufen und so die Träger/ in destabilisieren. Die Allergien auf Parfums nehmen weltweit zu. Es sind aber fast nie die im natürlichen Kontext der Pflanze erzeugten Düfte, die Allergien auslösen. Wenn allerdings eine Substanz wie Cineol oder Geraniol aus der Pflanze isoliert und in hohen Dosierungen verwendet wird, dann kann es entsprechende Reaktionen geben..

Das ätherische Geranium-Öl wirkt deutlich auf die Nieren und verhindert Wasser-Stau. Ödeme, die durch hormonelle Faktoren wie prämenstruelles Syndrom oder Klimakterium entstehen, werden ebenso günstig beeinflusst, wie lymphatischer Stau. Selbst nach Brustoperationen kann professionelle Massage mit Geranium-Essenz helfen, die unangenehmen Ödeme zu reduzieren.

### Geranium – im Verarbeiten von Trauma und Leid

Osmologisch geht es in erster Linie um die emotionalen Blockaden nach traumatischen Erlebnissen. Die Nieren sind bekanntlich Organe der „Partnerschaft“. In diesem Sinne ist das Geranium-Öl wertvoll. Es reguliert, gleicht aus und hilft insgesamt bei der Verarbeitung von belastenden Lebensabschnitten. Dazu gehört auch die Erfahrung, dass man nicht alles kontrollieren kann, das Einem allmählich Dinge und Personen entgleiten.

Demenz und Alzheimer reduzieren das kognitive Verarbeiten, steigern jedoch oft emotionales Erleben und emotionales Verarbeiten. Es wäre einseitig, hier nur einen Abbau sehen zu wollen. Düfte wie Melisse, Mandarine und Geranium unterstützen die Empathie und die seelische Verarbeitung: Sowohl Kranke als auch Betreuer können die warme Duft – Atmosphäre genießen - man spürt wie eine vertrauensvolle Öffnung entsteht.

Geranium ist im allgemeinen mehr ein Geruch der zweiten Lebenshälfte und spricht Menschen an, die von ihre Anlage her oder durch Erfahrung zu empathischer Einfühlung tendieren. Sie suchen die emotionale Regulation anstatt sich narzisstisch auszuagieren.

Erstaunlich ist auch die Fähigkeit der Essenz auf der Haut die Abheilung



#### Martin Henglein

Heilpraktiker, Aromatherapeut und Osmologe  
Ausbildung für Aromatherapie bei Prof. A. Taylor  
in London, Ausbildung in chinesischer Medizin.  
Seit Jahren internationale Vortrags- und Seminar-  
tätigkeit - Präsident der VEROMA - Vereinigung  
für Osmologie und Aromatologie - 1995 Grün-

derung der Schule ISAO (Internationale Schule für Aromatherapie  
und Osmologie)

Buchautor von „Die heilende Kraft der Wohlgerüche & Essenzen“



Fotos: M. Henglein

von Verletzungen zu beschleunigen. Die erste Phase der Heilung spricht besser auf Lavendel an, aber sobald die Wunde geschlossen ist, bzw die Entzündung abklingt ist Geranium sehr effektiv. Sogar Keloide sprechen oft gut auf fortgesetzte Einreibungen an. So zeigt sich die harmonisierende Wirkung dieses archetypischen Duftes in seiner Signatur und der praktischen Anwendung. Der Duftkreis vermittelt in der Anordnung der pflanzlichen Düfte die Dynamik zwischen Aktivierung und Entspannung. In der Mittelachse treffen sie zusammen und eröffnen die transzendierende Perspektive. Den Willen und die Durchsetzung steigernden Düften wie Rosmarin stehen die harmonisierenden, die seelische Einfühlung fördernden Gerüche gegenüber. Nach dem traditionellen Schema der vier Elemente werden die aktivierenden Düfte mit „feurigen“ Eigenschaften verbunden, die lösenden, entspannenden Düfte hingegen mit dem Element Wasser. Die vier Eck-Düfte sind mit aussergewöhnlichen Eigenschaften ausgestattet. Sie aktivieren „archetypische“ Kräfte.

#### ARCHETYPISCHER DUFTKREIS



# In Ängste eintauchen

von Monika Mohr

## Wasser – Leben und Heilung

Wasser ist unser Freund, unser Verbündeter... Wir kommen aus dem Wasser, dem Element der Emotionen. Vielleicht ist das der Grund, warum so viele Menschen Angst vor Wasser haben oder Wasser Ängste auslöst.

Seit 20 Jahren beschäftige ich mich mit dem Tauchsport und arbeite seit mehreren Jahren als Therapeutin. Immer wieder traf ich auf Menschen, die durch das Element Wasser an ihre Grenzen kamen oder sogar direkt auf Ihre Ängste stießen. Oft hörte ich Sätze wie: „Nein, ich fahr lieber in die Berge, Wasser ist nicht mein Ding“, „Schwimmen im Meer reicht mir vollkommen“ oder „Tauchen, muss ich nicht unbedingt haben...“.

Auf näheres Nachfragen stellte sich dann heraus, dass es für viele Menschen schwer ist, mit diesen starken Gefühlen umzugehen, die durch Wasser bzw. das Tauchen ausgelöst werden können. Ein Grund dafür ist vielleicht ein prägendes Erlebnis in der Kindheit, wie z. B. Eltern, die den Kindern Schwimmen beibringen wollen, ohne auf deren Bedürfnisse zu achten. Oder auch Menschen, die den Tauchsport schon probiert haben, aber bestimmte Bedingungen nicht passten oder auf deren Bedürfnisse nicht geachtet wurde. In meiner Praxis höre ich oft: „...und dann hat mich der Tauchguide einfach nach unten gezogen.“

Wer hat nicht als Kind im Schwimmbad beim Abtauchen etwas Merkwürdiges, Beängstigendes erlebt, das ihm keiner so genau erklären konnte, wie z.B. ein Erstickungsgefühl beim Planschen, von einem Klassenkameraden unter Wasser gedrückt zu werden oder scheinbar nicht mehr genug Luft zu haben beim Tauchen nach Ringen.

Kennt jemand noch das Gefühl beim ersten Mal vom 5 Meter Brett zu springen? Und das Gefühl nicht wieder rechtzeitig zum nächsten Atemzug hochzukommen? Diese Emotionen, die uns auch keiner erklären kann, verstehen wir als Kinder nicht und oft interessiert sich in unserer schnelllebigen Welt niemand dafür. So werden sie einfach verdrängt bzw. gut im Unterbewusstsein versteckt, bis sie irgendwann wieder hochkommen...

## Angst verstehen lernen und in neue Lebensfreude wandeln

Angst beruht auf einer erlernten Befürchtung, dass sich etwas wiederholen könnte. Befürchtungen sind jedoch Wahrnehmungen, bei denen noch die Möglichkeit des kontrollierten Ausweichens oder Eingreifens besteht, während Angst einen Zustand der Machtlosigkeit beschreibt.

Wenn nun ein aktuelles Ereignis eine Erinnerung an eine ohnmächtige Situation auslöst, dann sind wir auch im Hier und Jetzt handlungsunfähig. Wir sind blockiert. Obwohl der Verstand zur Vorsicht mahnt, lässt das Unterbewusstsein ein Handeln nicht zu. Das kann zum Beispiel passieren, wenn wir tiefes Wasser sehen und dort hineintauchen wollen.

Ziel meiner therapeutischen Arbeit ist zu lernen, die Angst wahrzunehmen, zu erkennen und bewusst und sicher durch sie hindurch zu gehen. Gleichzeitig ist es wichtig, die eigenen Ressourcen zu aktivieren, Stärken zu stabilisieren, sodass sich neue Erfahrungen integrieren können.

Dann wird die Angst transformiert und zur Quelle von neuem Lebensmut und Lebensfreude. Dabei löst sich das Gefühl der Machtlosigkeit auf und neue Möglichkeiten des freien Handelns entstehen.



Als Coach, Therapeut und Tauchlehrer bin ich Freund, Vertrauter und Zuhörer, der einen geeigneten Rahmen und sicheren Raum bietet, in dem Menschen mit ihren bisher unbewussten Gefühlen und Ängsten, die um das Element Wasser herrschen, in bewussten Kontakt kommen können. Die Ängste und Gefühle der Machtlosigkeit, die aus der Vergangenheit auftauchen, können dann helfen, neue Möglichkeiten im Handeln, Erleben und Denken Wirklichkeit werden zu lassen.

Das Sporttauchen ist eine wunderbare Gelegenheit, Ängsten lernend zu begegnen, weil der Mensch erlebt, wie er in einem für ihn völlig fremden und seiner Spezies untypischen Element leben kann.

Es ist ein bisschen wie Neugeborenen werden und in der unbekanntem Welt erste Erfahrungen zu sammeln.

Diese Erfahrungen stärken den Menschen, sodass er in der bisherigen, seit seiner Geburt bekannten Welt, besser zurecht kommt. Die Erfahrungen und die neue gestärkte Lebenseinstellung wirken sich somit auch auf die allgemeinen Lebensbereiche aus.

## Jobwechsel durch mehr Selbstvertrauen

Vor kurzem unterstützte ich eine Frau, die schon einige Jahre in ihrem Beruf fest saß. Immer wenn sie sich nach neuen Aufgaben umsah, die ihr mehr Freude bereiten würden, verließ sie der Mut. Sehr bald erfuhr ich, dass sie in der Kindheit eine Wasserratte war, später dann plötzlich nicht mehr. Mit Gesprächen, hypnotherapeutischen Reisen und Ressourcen-Aktivierung bereiteten wir die Erfahrung im Schwimmbad bei einer Schnupper-

Tauchstunde vor, die dann mit sehr viel Freude, Glück und Stolz verbunden war. Es änderte sich sehr viel im Leben der Frau. Inzwischen hat sie ihren Arbeitsplatz und sogar die Stadt gewechselt. Sie konnte dabei ihren bisherigen Erfahrungen begegnen. Auch hat sie gelernt, wie sie sich auf evtl. Möglichkeiten vorbereiten kann, um sich dann auf scheinbar mögliche Gefahren einzulassen. Neue Impulse wurden gesetzt und ihr Denken wurde freier.

Nur da wo wir hinschauen, kann sich etwas bewegen und die Angst kann letztendlich gehen.

### **Tauchen beinhaltet Meditation**

Durch die Begleitung in der fremden Welt ist das Tauchen ein weicher Einstieg in die gut vergrabenen Emotionen.

Wenn der Mensch beim Tauchen, zum ersten Mal nach dem Erlebnis im Mutterleib, wieder frei schwebt, Schwerelosigkeit erlebt, ist dies ein sehr bewegender Moment.

Es gibt zwar technisch einiges zu verstehen, um diese neue Welt kennen zu lernen, doch dabei unterstützt ja der erfahrene Tauchlehrer.

Man erkennt und begreift, wie einfach es ist, unter Wasser atmen zu können - eine weitere Urangst, der wir uns beim Tauchen nähern.

Viele empfinden die außergewöhnliche Ruhe unter Wasser als beruhigenden Moment in unserer heute so lauten und technisierten Welt. Dadurch und durch die Geräusche der Meereslebewesen, wird das Tauchen zur Meditation.

Alle Gedanken an den Alltag sind vorbei, keine Chefs, keine unbezahlten Rechnungen, nur ich, das Wasser und die Bewohner des Meeres. So bedeutet „unter Wasser sein“ Meditation, da alle uns bekannten Faktoren hier nicht mehr gelten, neue Regeln in einer neuen Welt, in der wir nur kurze Zeit zu Gast sind.



Fotos: Monika Mohr

Ich mache unter Wasser Fotos von meinen Tauchschülern, die diese später an den bisher unglaublichen Moment erinnern, aber auch daran, dass sie in einer bisher unbekanntem Welt in der Lage waren zu bestehen, Gefahren gemeistert haben, diese mit jemanden teilen konnten, und dass die Welt sehr bunt und farbenprächtig sein kann, wenn man sich nur auf den Weg macht ...

***Tauche tief hinab in das Meer Deines Selbst,  
Du Suchender, um dort den größten Schatz zu bergen,  
den es gibt: DICH!***



**Monika Mohr**

HP Psych., Coach,  
Entspannungspädagogin  
PADI Tauchlehrerin  
+49 5031 3043899  
+49 174 109 5868  
+34 651 065 064  
[www.monikamohr.com](http://www.monikamohr.com)

# Wasser Shiatsu

Von Melanie Meyer

WATSU ist eine therapeutisch fundierte Entspannungsmethode die im 35 °C warmen Wasser angewendet wird und auf den Lehren des Zen- Shiatsu basiert. Dabei wird besonders die Auftriebskraft des Wassers genutzt, die die Bewegungskoordination erleichtert. Der von der Schwerkraft entlastete Körper des Klienten wird passiv gedehnt und gestreckt. Dabei wird der Wasserwiderstand unterstützend genutzt. Diese Bewegungen beziehen sich einerseits wie beim Shiatsu auf die Meridiane, andererseits auf die Muskulatur. Der Klient befindet sich in einer Situation in der er geschehen lässt. Hingabe, Nähe und Urvertrauen werden gefördert. Der Grundsatz des Watsu lautet: **„Mit dem anderen sein, aber nicht etwas tun“.**

Wie bei Shiatsu ist die wichtigste Wirkung die Aktivierung des Chi, der Lebensenergie, und eine dem Alphazustand ähnliche tiefe Entspannung. Durch das Vertrauen zum Gebenden, die ruhigen rhythmischen Bewegungen und das warme Wasser entsteht ein Gefühl von Schwerelosigkeit. Hinzu kommen die verbesserte periphere Durchblutung und die Entlastung der Gelenke.

Beim Aquatic- Flow, der Unterwasserarbeit, kann der Gebende die Atmung des Klienten gezielt unterstützen. Gekonnt eingesetzt, sind damit ähnliche Wirkungen möglich wie bei der Atemtherapie. Aufgrund der entspannenden Wirkung wird Watsu effektiv bei der psychischen Rehabilitation eingesetzt.

## Ein Erfahrungsbericht von Doris A. aus München, 32 Jahre

Deine erste Watsu-Session vergisst Du nie... Das hatte ich zuvor gehört. Eine Therapeutin hatte mir bereits vor einiger Zeit Watsu (WasserShiatsu) empfohlen, um mein geschwächtes Urvertrauen zu stärken. Ich war skeptisch und neugierig zugleich. Loslassen, die Kontrolle abgeben – dies sind nur zwei der Stichwörter, die ich im Kopf hatte und zeitgleich war ich unsicher, ob die Anwendung für mich das Richtige sein würde. Da aber meine Neugier weitaus größer ist als meine Unsicherheit, wollte ich es ausprobieren. Ich kann bereits an dieser Stelle bestätigen: Meine erste Watsu-Session werde ich nie vergessen!

Sympathisch fand ich das kleine Schwimmbecken mit dem angenehm temperierten Wasser. Zu Beginn erklärte mir Gyan (Wolfgang Schulte, d.Red.) , der Watsu-Gebende, dass Watsu mich in einen sogenannten Alpha Zustand versetzen würde.



Die Session würde aus drei Teilen bestehen. Im ersten Teil würde ich noch von einem Kissen unter dem Kopf getragen werden, im zweiten würden dann nur noch seine Arme mich halten. Der dritte Teil war allein vom Erzählen her der schlimmste Part für mich. Ich würde eine Nasenklammer bekommen und dann würde ich für ein paar Sekunden „abtauchen“. Ich als ehemaliger Asthmapatient hatte davor schon Respekt. Aber ok, ich würde es ausprobieren. Gyan fragte mich professionell, ob noch irgendetwas wichtig wäre für ihn zu wissen. Aus welchem Grund auch immer fiel mir wieder mein seit Jahren auftauchendes Bild ein. Ich konnte die große dunkle Holzterrasse im Krankenhaus meiner Geburt sehen – ich war aber nie dort gewesen nach meiner Geburt. Bereits seit langer Zeit fragte ich mich, wie dies möglich sein konnte, meine Mutter hatte mir jedoch die Richtigkeit meines Bildes bestätigt.

Damit ich wirklich auf der Wasseroberfläche schweben konnte, erhielt ich sogenannte Floats (Auftriebshilfen). Dann ging es los. Ich lag auf dem besagten Kissen und hielt es anfangs verkrampft fest. Ich schloss die Augen und ließ mich drauf ein. Die Bewegungen waren sehr angenehm. Der Watsu-Gebende hielt stets den Kontakt zu meinem Körper. Das gab mir Vertrauen. Ständig ging mir durch den Kopf: Vertraue, es kann mir nichts passieren. Ich bin sicher.

Gyan massierte meine Füße, zog mich der Bewegung des Wassers angepasst durch das warme Nass und entspannte durch sanfte Druckmassagen meinen gesamten Körper. Ich bemerkte kaum, wie ich das Kissen losließ und mich immer mehr der Entspannung hingab. Es war ein Gefühl des Schwebens, des Leicht-Seins und des süßen Nichts-tuns. Der Alltag verblasste immer mehr und es gab nur noch mich und das Wasser. Ich sank tiefer und tiefer in die Entspannung. Auf einmal stand ich wieder am Fuß der besagten Treppe im Krankenhaus. Doch dieses Mal war es anders: ich lief los und ging die Treppe empor. Stufe für Stufe oder vielmehr flog ich die Treppe empor. Oben angekommen stand ich vor einer Tür, die ich sofort öffnete. Ich blieb wie angewurzelt stehen. Ich sah meine Mama im Kreissaal bei einer Geburt – oh Gott, es war meine Geburt. Wie konnte dies sein? Ich sah mich bei meiner eigenen Geburt. Ich trat zu meiner Mama und dann konnte ich die zuvor schon aufsteigenden Tränen nicht mehr zurückhalten. Ich hörte mich immer nur „Mama“ sagen. Mein Körper hing im Geburtskanal fest und mein Geist und meine Seele standen daneben und beobachteten den Vorgang.



ganzes Leben begleiten. Du wirst nie allein sein. Ich werde immer auf Dich auspassen.“ Noch heute läuft mir ein kalter Schauer über den Rücken, wenn ich an diese Worte denke. Ich habe nur gelächelt und mein Gehirn formulierte ein „Danke“. Nun war es Zeit, dass sich Körper und Seele wieder miteinander verbinden. Ich bemerkte, wie mein ganzer Körper wie elektrisiert zitterte. Auf einmal sah ich meine Mama in ihren Armen liegend an. Ich war in meinem Körper.

Das hört sich vielleicht unglaublich oder sogar enorm spirituell an. Aber ich konnte diesen Film nicht steuern – irgendjemand hatte auf die Play Taste gedrückt. Ich war glücklich und verwirrt zugleich – aber erst einmal genoss ich jetzt wieder die Wasserbewegung und spürte meinen Körper. Gyan fragte mich, ob ich nun bereit wäre für den dritten Teil der

Sitzung. Irgendwie hatte ich gehofft, drum herum zu kommen. Aber mein mittlerweile sehr mutiges Ich sagte ja. Ich setzte die Nasenklemme auf und versuchte mich im Abtauchen. Anfangs war es sehr zögerlich. Aber dann bekam ich Gefallen an dieser Übung. Ich fühlte mich unendlich frei. Die ganze Welt war in Ordnung und Gyan passte auf mich auf. Nach ein paar Minuten war auch dieser Teil beendet und ich

Aber wie war das möglich?

Keine Ahnung, aber Fakt war, dass ich wieder in meinen eigenen Körper zurückwollte. Schnell war klar, dass ich dazu aber erst einmal auf die Welt kommen musste – geboren werden musste. Erst dann konnten sich Körper und Seele wieder miteinander verbinden. Ich weinte aus Sehnsucht nach meiner Mama – aus Liebe zu ihr. Sie war so stark und tapfer und tat alles, damit Ihr kleines Mädchen gesund zur Welt kommen konnte.

Ich bemerkte, wie der Watsu-Gebende die Situation sofort erkannt hatte und mich fest an sich drückte und mir so ein Gefühl der Geborgenheit gab. Es waren keine Worte nötig – er wusste, dass er gerade zum Geburtshelfer berufen wurde. Nach ein paar Minuten hatte ich mich etwas beruhigt und wir konnten die Sitzung sanft fortsetzen. Mein innerer Film lief unterdessen weiter. Klein-Doreen war mittlerweile geboren – ich war es definitiv – kein Zweifel. Ich war überaus glücklich und lächelte nur noch. Auf einmal bemerkte ich eine Lichtgestalt auf der anderen Seite des Bettes. Sie war wunderschön und strahlte enorm viel Vertrauen und Ruhe aus. Ich war froh, dass sie da war. Sie war mir fremd und zugleich vollkommen vertraut und bekannt. Vor circa 2 Jahren war ich nachts aufgewacht, öffnete die Augen und erkannte eine Lichtgestalt – es war genau dieselbe, die hier erneut vor mir stand.

Wichtig war aber ganz allein das, was sie stimm- und wortlos zu mir sagte: „Ich werde Dich Dein

wurde zurück zu meiner Ausgangsposition geführt. Ich bemerkte, wie mein Körper vibrierte. Ich benötigte lange Zeit, bis ich die Augen öffnen konnte. Was war geschehen?

Ich erzählte meinen Film. Natürlich kamen auch dabei nochmal die Tränen. Es war auch einfach unfassbar, was ich erlebt hatte. Nachdem ich mein ganzes Leben immer am Fuß dieser Treppe gestanden hatte, war jetzt die Zeit reif gewesen, weiterzulaufen. Ich hatte meiner Mama oft vorgeworfen, dass sie mich nicht wirklich lieb hätte. Dabei war sie jeden Monat mit mir daheim geblieben, weil ich mal wieder eine Bronchitis hatte. Wie sollte ich auch die Liebe meiner Mama spüren? Sie hatte ja nur eine Körperhülle geboren. Meine Seele fühlte sich allein und nicht zugehörig. Ich hatte keine Ahnung, wie sich dieses Erlebnis auf mein Leben auswirken würde. Ich wollte es nicht hinterfragen, es nicht bewerten, sondern einfach nur so stehen lassen. Ich wusste nur, dass es ein riesiger Schritt für mich war. Das alles in nur ein einer Watsu-Sitzung... wow.

Meine ersten Schritte an Land waren sehr wackelig. Ich brauchte einige Zeit, um mich zu erden und um wieder laufen zu lernen. Ich bin sehr froh, dass ich diese Erfahrung mit dem Leiter des Aquamunda Instituts machen durfte. Ich fühlte mich in jeder Situation aufgefangen und geborgen. Ich konnte loslassen und dadurch kam ich in Fluss...

Melanie Meyer

Die Ideenmanagerin, Veranstaltungs- und Seminarservice

Mobil: 0049 (0)1577 7597 456

Xing: [https://www.xing.com/profile/Melanie\\_Meyer110?sc\\_o=mxp\\_p](https://www.xing.com/profile/Melanie_Meyer110?sc_o=mxp_p)

Texte und Bilder gestattet vom Aquamunda Institut für neue Wassertherapien München, Wolfgang Schulte, Sebastian-Kneipp -Str. 1, 88353 Kisslegg, +49 (0)171 947247, <http://www.aquamunda.de>

# Das Phänomen der Duftkommunikation

oder: „Sag mal, was machst du denn da eigentlich?“

Von Christine Lamontain

So wurde ich vor einigen Tagen gefragt. Und weiter: ‚Was ist das, diese Duftkommunikation, da kann ich mir nicht so wirklich etwas darunter vorstellen, es klingt so steif und förmlich. Wenn du so nebenbei etwas zu den Düften und das was sie „machen“, erzählst, dann ist es spannend und lebendig.‘ Oh, das hatte ich nicht erwartet, wo ich doch das Wort sooo schön finde und so treffend. Nun gut! Die Gedanken kamen in Bewegung...

Auf der **unsichtbaren seelisch-geistigen Ebene** berühren sie Gefühle und Erinnerungen, lassen längst Vergessenes wieder ins Bewusstsein und ins (tatsächliche) Erleben treten. Düfte öffnen ein Zeitfenster und holen so manches aus der Vergangenheit spürbar in die momentane Gegenwart. Plötzlich ist Schönes wieder da, die geliebte Oma ist präsent, die unvergesslichen Momente mit der ersten oder späteren Liebe erscheinen bildhaft - im Huckepack das verlorengegaubte Gefühl, ganz nah, real erlebbar oder das Meer im Sommer-Sonnen-Urlaub, der Apfelkuchen... Unser Geruchsgedächtnis hat nichts, rein gar nichts vergessen. Leider auch manche unangenehmen Situationen nicht! In solchen Momenten springt unser „innerbetriebliches“ Sicherungssystem an und der Duft wird zum „Gestank“. Er wird sofort abgelehnt und das ist gut so! Unsere Innenwelt ist eine so bunte und vielgestaltige Landschaft, von der wir oft gar keine Ahnung haben. Die Düfte öffnen ein Tor zu ihr. Manche seelische Sprachlosigkeit bekommt plötzlich Worte und tritt ins Bewußtsein. Die nonverbale Kommunikation des Duftes mit Unbewus-

## DUFTKOMMUNIKATION,

im Wortsinn: die Fähigkeit über Düfte in Kontakt und in Beziehung zu treten, zu den Düften und zu sich selbst. Mit ihnen zu kommunizieren oder mit anderen über sie (als Drittes im Bunde - das „Hilfsmittel“) in Kommunikation treten.

Auf der **sichtbaren körperlichen Ebene**, erzeugen sie einerseits ein Lächeln, einen wohligen und freudigen Gesichtsausdruck, vertiefen die Atmung, und können den Körper in einen entspannten Zustand führen. Wird der Duft zum persönlichen „Unduft“, dann wendet sich Nase mit Mensch ab, das Gesicht verzieht sich und der Atem stockt, wird flach (bloß nicht soviel von diesem „Gestank“ herein lassen), der Körper fährt sein Fluchtprogramm hoch und ist auf dem Sprung.

stem, öffnet den Mund und drückt sich erkennend aus - oft zum großen Erstaunen seines „Eigentümers“. Es werden Bedürfnisse bewusst.

Was brauche ich jetzt in dieser Situation für mein Wohlbefinden? Der Klient erlebt spürbar, was für ihn stimmig ist und was nicht. Kennt man als „Duftdarreichender“ Begleiter die Informationen hinter den Düften, lassen sich zur Unterstützung der (Selbst) Erkenntnis des Klienten hilfreiche Fragen stellen, Analogien zur Pflanze einbringen - der Begleiter dolmetscht zwischen dem Duft und dem Wahrgenommenen. Das Schöne daran ist, ich brauche als Begleiter dem Klienten nichts aufs Auge zudrücken, sondern kann miterleben, wie seine eigene Kompetenz sichtbar wird.



Christine Lamontain  
Jena  
Dipl.-Ing. (FH), DGAM-  
Dozentin, Referentin für an-  
gewandte Duftkommunika-  
tion und Aromakultur

Kontakt: [duftarte@web.de](mailto:duftarte@web.de)  
<http://dasolfaktorische.blogspot.de>

Fotos:

Christine Lamontain,

*Pelargonium graveolens* Foto: Allgau,

Colour: [aboutpixel.de](http://aboutpixel.de) Colour © Lasse Kristensen



## Duftkommunikation als duftes Gespräch und Begegnung auf Augenhöhe.

Mit der Kenntnis der Duftinformationen, aber auch des stofflichen Wirkungsspektrums eines Ätherischen Öle und der Wahrnehmungsreaktion des Klienten, erhalte ich wertvolle Hinweise über das, was es braucht, um in diesem Moment, diesem Menschen unterstützend zur Seite zu stehen. Ganz „nebenbei“ kann sich ein Verständnis für ein gezeigtes Verhalten entwickeln und manche Situation erscheint in einem anderem Licht.

### Ätherische Öle oder Riechstoffe

Das ich hier über die Duftmoleküle der Ätherischen Öle spreche, ist für mich natürlich und selbstverständlich! Aber: „Das Beduften im Kaufhaus funktioniert doch auch und macht etwas, das sind aber doch meist keine Ätherischen Öle?“

Ja, es geht auch mit Riechstoffen aus dem Labor, auch sie machen etwas mit uns. Für unser Gehirn ist es so, als ob es ein Spiel im unteren Levelbereich, wenig Informationen und kurze „Befriedigung“ über das Erreichte, angeboten bekommt. Die Ätherischen Öle spielen eher im höheren Level. Die vielen komplexen Informationen aus bis zu 500 Bestandteilen eines Ätherischen Öles bringen das Gehirn mit BEGEISTERUNG auf Trab. Gehirntraining für die grauen Zellen par excellence.

### Ein Beispiel

Ich hatte die Gelegenheit, vor einer Gruppe junger Leute, etwas übers Riechen, Gerüche und Ätherische Öle zu erzählen. Um den Duft erfahrbar zu machen, gab es zur Einführung einen Duftstreifen, ein Blatt weißes Papier und bunte Malkreiden. Zwei Gruppen, jede bekam ein für sie unbekanntes Ätherisches Öl auf den Duftstreifen und los ging es. Es waren das Ätherische Öle der Geranie und ein Absolve aus der Tonkabohne. Ein junger Mann war mir aufgefallen, er wirkte schüchtern und sehr zurückhaltend, er gab mir zu verstehen, dass er nichts rieche bzw. keinen Duft wahrnimmt. Er hatte den Tonka-Duft (Die leichte und heitere Seite des Lebens wird in Erinnerung gebracht - genieße und entspanne dich). Der Duftstreifen zeigte, dass ein Tröpfchen darauf war. Mein erster Gedanke – Anosmie, Fehlen des Geruchssinns. Zweiter Gedanke, biete ihm das andere Ätherische Öle, die Geranie an. Es klappte, sein Gesicht hellte sich auf und er wählte ganz bewußt die grüne Kreide und malte mit Hingabe eine kleine aber schöne Tanne auf das große Blatt.

Im Anschluß war noch Zeit, um mit der Lehrerin einen Kaffee zu trinken. Im Gespräch meinte Sie, dass sie sich freue, dass dieser junge Mann so aus sich herausgegangen sei und sich auf das Malen einließ. Er ziehe sich meist zurück, sei oft verkrampft, kontrolliert und mißtrauisch. Ich erfuhr, dass sein näheres soziales Umfeld ihm nicht den sichern und schützenden Raum bot, den er möglicherweise benötigte. Sich nicht dazugehörig und erwünscht zu fühlen wurde so von der Leiterin beobachtet und wahrgenommen. Ich staunte nicht schlecht! Das Tonkaöl kam aus „Sicherheitsgründen“ erst gar nicht bei ihm an, aber dafür die Geranie - die Sehnsucht nach Kontakt, dem Du... Die Lehrerin war über diesen Hinweis sehr froh und meinte, dann lohnt es sich ja doch, nicht aufzugeben.. So liebe ich „dufte“ Kommunikation.



## Erlesenes

Eine neue Rubrik über gute Leseerfahrungen  
von Gerhard Tiemeyer

(Kurzfassungen der folgenden Texte sind im Rundmail Dez. 2012 und März 2013 veröffentlicht)

### Einladung ins Wunderland

Systemische Feedback-  
und Interventions-  
techniken  
Carmen Kindl-Beilfuß  
Car Auer Verlag 2012  
29,95



Ein anregendes Praxis-Lehrbuch ohne  
Lehrmeisterei. Für alle, die systemisches  
Arbeiten lernen wollen oder die Ihr Kö-  
nnen verbessern möchten.

Die zwei ersten Teile des Buches sind: Am  
Anfang steht die Neugier; dann wächst  
der Mut zum Handeln und mit dem Mut  
die Architektur der Lösungen und im drit-  
ten Teil findet sich eine Sammlung der  
'Türen zum Wunderland' wie z.B.: Der rote  
Faden; die Blumen Brille, Fußspuren; Schiff,  
Schlüssel, Kleeblatt und viele andere. Zu  
den Bildern gibt es Fragen, die in der Pra-  
xis anregend und hilfreich wirken können.  
Die vielen Beispiele für Fragen und In-  
terventionen machen das Buch zu einer  
Sammlung von Formulierungen, die man  
gut für die eigene Praxis anwenden kann.  
LeserInnen, die keine systemische Aus-  
bildung kennen, werden gleichwohl viele  
Passagen und Anregungen nutzen kön-  
nen. Zum Beispiel, um ihre Erfahrungen  
mit Hilfe der Beobachtungs-checklisten  
zur reflektieren oder um für sich persön-  
lich eine Sammlung von Sprachgewohn-  
heiten aber auch eine Sammlung von  
hilfreichen optimistisch realistischen Hilfen  
aufzubauen.

### Dazu fällt mir eine Geschichte ein

Direkt-indirekte Bot-  
schaften für Therapie,  
Beratung und über den  
Gartenzaun  
Bernhard Trenkle  
Carl Auer Verlag 2012  
21,95



Ein Buch zum herumliegen lassen. Und  
wenn man es in die Hand nimmt und ein-  
fach aufschlägt und mit irgendeiner Ge-  
schichte beginnt, dann kann es gut sein,  
dass man für die nächste halbe Stunde  
oder länger davon genießt.  
Bernhard Trenkle fallen unglaublich viele

Geschichten ein, wenn Patienten, Rats-  
chende oder Lernende ihn fragen. Keine  
Theorie, sondern therapeutische Erzähl-  
kunst.

Ein Fachbuch für alle, die gerne mit Ge-  
schichten arbeiten und ein Buch für alle,  
die gerne Geschichten lesen. Ich selbst  
nutze ein Verleihexemplar für Klienten.  
Ich gebe es mit der Bitte mit, sich eine Ge-  
schichte herauszusuchen, die zu ihrem  
Thema passen könnte. Trenkles Erfah-  
rungsschatz ist eine Fundgrube, die mir  
die Arbeit erleichtert.

### Langsame Paartherapie

Konrad Peter  
Grossmann  
Karl Auer Verlag 2012  
24,95



Das Buch ist allein schon wegen des Ti-  
tels eine Empfehlung. Denn es signalisiert  
die Geduld und das Ehren der kleinen  
Veränderungsschritte, die eine Therapie  
oder Beratung nachhaltig erfolgreich sein  
lassen.

Das Buch kann man auch Paaren empfe-  
hlen, die noch miteinander lesen und reden  
können und wo keiner von beiden eine  
Allergie gegen gute Gründe und feine, ge-  
naue Beschreibungen hat.

Grossmann schreibt aus der modernen  
systemischen Sichtweise. Er erläutert sie  
kurz und klar. Dann wird ausführlich und  
mit vielen Praxisbeispielen dargelegt, wie  
zunächst eine paartherapeutische Gestal-  
tung der Situation aussehen kann, die  
Grundlage, ohne die alles weitere auf tön-  
ernen Füßen stehen würde. Das Erarbei-  
ten eines gemeinsamen Lernprozess aller  
Beteiligten beginnt mit dem Einrichten des  
Arbeitsplatzes.

Wie nebenbei geht es in den Beispielen  
auch immer wieder darum, Klagen in  
Wünsche umzuwandeln, Muster der Kon-  
flikteskalation zu erkennen und andere  
Perspektiven anzubieten.

Im Abschnitt 'Die Gestaltung des Thera-  
pieprozesses' wird erläutert, wie Schritt  
für Schritt Themen und Arbeitsweisen  
ausgehandelt werden müssen und wie in  
diesem Prozess darauf geachtet werden  
kann, dass wirkliche effektive Zusammen-  
arbeit möglich wird.

Erst dann geht es in die Prozesse der  
Wandlung. In diesem Buchteil werden  
die verschiedenen Paarthermen anhand  
von Wandlungsbeispielen vorgestellt. Wie  
Stress reduziert werden kann; wie starke  
Affektausbrüche gewandelt werden kön-  
nen und vieles andere mehr.

### Die Lachnummer

C. G. Jung Journal  
Heft 29  
Februar 2013  
Opus magnum  
Verlag 12,-



Das Journal ist ein  
Forum für analyti-  
sche Psychologie  
und Lebenskultur.

Die Artikel sind Fachartikel und zugleich  
fast immer sehr gut zu lesen und zu ge-  
nießen. Ein Fachblatt, bei dem weniger  
angestrichen werden muss, und bei dem  
man mehr im Gefühl mitnehmen kann.

Einige Titel:

- Die archetypische Figur des Clowns
- Lachen und Zen
- Humor hilft Heilen
- Witz und Lachen – vom Flirt zwischen  
Himmel und Erde

[www.jung-journal.de](http://www.jung-journal.de) und – als Webad-  
resse für Symbole und analytische Psycho-  
logie: [www.opus-magnum.de](http://www.opus-magnum.de)

In diesem Zusammenhang möchte ich  
ebenso gern die Bücher von Nossrat Pes-  
seschkian empfehlen, z.B.: 'Der Kaufmann  
und der Papagei' (orientalische Geschich-  
ten in der Psychotherapie), oder Psychoso-  
matik und positive Psychotherapie – beide  
im Fischer Taschenbuchverlag. Zum Lesen,  
nichts verstehen aber ahnen, Kronleuchter  
die aufgehen, Ärger über Wahrheiten, die  
man nicht hören wollte und vieles mehr.

Man nehme das Buch und schlage will-  
kürlich eine Seite auf. Entweder findet man  
etwas Wichtiges oder etwas Ärgerliches.  
Im letzteren Fall wirft man das Buch auf  
etwas Weiches, dann hält es länger. Mu-  
tige schauen dann noch einmal nach um  
zu sehen, wie das Buch jetzt reagiert hat.



# Worte, die Gesundheit fördern

Beispiele aus den Kursen zur Gesundheitspraxis zusammengestellt von Gerhard Tiemeyer

## Der Konjunktiv als Medium der Gesundheit

Oft berichten PraktikerInnen von einer Zwickmühle. Einerseits wollen und sollen wir klar, fest und stark sein. Andererseits fördert solch ein Handeln Abhängigkeiten und autoritätsbezogene Erfahrungen.

Auch ich behaupte gelegentlich, etwas sei wissenschaftlich nachgewiesen. Wenn ich mich überprüfe, dann merke ich, dass ich damit jede weitere Diskussion verhindern will: Da soll mir jetzt niemand mit Zweifeln kommen. Ich benutze eine Autorität, die Wissenschaft, um meine Unsicherheit in Stärke zu wandeln. In manchen Auseinandersetzungen mag diese Machtposition sinnvoll sein. In der Gesundheitspraxis ist sie meines Erachtens weniger hilfreich. Denn wir wollen unsere Kunden zur Eigenerfahrung einladen.

Rechtliche Nebenbemerkung: Wer in der Werbung mit Nachweisen argumentiert muss diese bei Nachfrage auch liefern können. Ansonsten betreibt man irreführende Werbung.

Alternative Formulierungen können zum Beispiel sein:

- Manche oder viele Wissenschaftler meinen ... ; weitverbreitet ist die Überzeugung ... ; ich bin nach meiner Erfahrung und meinem Wissen überzeugt, dass ... ; in der Erfahrungsheilkunde wird ...

Im Gespräch mit Kunden gibt es eine Reihe von Formeln, die dazu anregen, selber eine Meinung oder noch besser, ein Gefühl zu finden:

- Was würde es für Sie bedeuten, wenn es wissenschaftlich nach allen Regeln der Kunst nachgewiesen wäre?
- Würde es für Ihre Entscheidung hilfreich sein, wenn es hierzu wissenschaftliche Nachweise gäbe?
- Sie wollen Ihrem Körper etwas Gutes tun. Was braucht Ihr Verstand, was braucht Ihr Körper, um sicher zu sein, wie tue ich ihm gut?
- Wenn Sie zu der Methode x oder zu dem Mittel y einen Zweifler oder eine Zweiflerin in sich haben, was könnte die überzeugen?
- Ich vermute, in Ihnen gibt es eine Seite, die möchte ... und eine andere, die möchte ... welche Seite braucht etwas ...

Diese letzten Formeln arbeiten mit der, in der Gesundheitspraxis äußerst hilfreichen, Technik der Anteilsbildung. So oft es geht wird das 'Ich', das 'Sie haben' oder 'Sie sind' ersetzt durch 'in mir ist', 'Ich vermute in Ihnen sind ...', 'Kann es sein, dass Anteile auftauchen oder Worte sich melden?'

## Weniger Haupt – mehr Gespräch

Behauptungen, die sich auf Störungen oder Gefährdungen beziehen, sind aus gesundheitspraktischer Sicht immer zweiseitig.

Zum Beispiel: *'Fette sind ungesund. Fette sind Abwehrkiller Nr 1. Gifte lagern sich ab und blockieren...'* - Welche Anteile im Kunden werden durch diese Worte aktiviert? Die Sprecher wollen vermutlich Angst als pädagogisches Mittel benutzen. Damit aber aktivieren sie im Gegenüber alle Komplexe, die mit solchen Drohpädagogiken verbunden sind. Wenn wir als Reaktion hören: *'Ja ja, Sie haben recht, ich bemühe mich ja, aber diese Werbung und überall wird man ja verführt...'*, dann haben Sie einen Menschen vor sich, der sich entschuldigt, der sich klein macht. Ist das die Absicht?

Alternativen klingen ungewohnt, wirken allerdings anders:

*'Unser Körper braucht Fette und etwas in uns mag manchmal sehr viel Fett, mehr sogar als der Körper haben will. Könnten Sie sich das vorstellen? Und was würde Ihrem Inneren helfen, ein gutes Maß an Fetten zu finden? Kalorientabellen? Fakten über die Gefahren der Verfettung? Ein Training im 'rechtzeitig aufhören'? Leckermacher bei fettfreiem Essen oder etwas ganz anderes? ...'*

## Weniger Ursachen – mehr Interaktion

*Dieses Produkt macht, diese Methode bewirkt ...* Solche Behauptungen verführen den Kunden, an das Produkt, an die Methode als Ursache für kommende Veränderungen zu glauben. Damit aber kann der Kunde zu einer Art Opfer werden, wenn auch im guten Sinne.

Später könnte er sagen: *'dieses Mittel, diese Methode, dieser Praktiker, haben es bei mir gemacht, haben meine Krankheit besiegt ...'*

Wenn wir Kunden so sprechen hören, dann wird es vermutlich einen Anteil geben, der sich freut und einen anderen, der die Stirn kräuselt und traurig wird. Der eine Anteil heißt oft 'Ego' und der Andere 'Gesundheitspraktiker'

Besonders spannend und schwierig finde ich das Arbeiten mit einem Medium. Beispielsweise 'sagt' der Muskeltest oder die Einhandrute oder eine gezogene Karte: Dieser Mensch hat zu wenig Luftenergie, zu wenig aufsteigendes, leichtes Yang. Wenn man dies dem Kunden direkt sagt, wird das Testmedium zur Wahrheitsgarantie. Später wird es zum Beispiel heißen: *'Ich musste eine Reinkarnation machen, das ist so ausgetestet worden. Und das war ganz intensiv und hat mir geholfen ...'*

Alternativ kann man mit folgenden Formeln arbeiten:

*„Was der Test hier zeigt, könnte bedeuten, dass etwas in Ihnen relativ schwach ist. Passt das zu Ihren Gefühlen und Gedanken? Was könnte das dann sein? ,*

*Und nachdem man jetzt einige Sätze ohne Testmedium spricht, wird es dann wieder benutzt, um den Dialog des Kunden mit sich selbst zu unterstützen. Das Medium soll den Dialog des Kunden mit sich selbst unterstützen und nicht ersetzen.*

*Solcherart Vorgehen ist erfahrungsgemäß sehr ungewohnt. Es wäre kontraproduktiv, aus ihm eine Art Norm zu machen. Der Übergang vom Feudalismus zur Demokratie dauerte lange und dauert in vielen Bereichen noch an. Vor allem in unseren Beziehungen zu uns selbst und in unserer Beziehung zur Macht gibt es, man prüfe selber nach, einige Anteile in uns, die wollen nichts lieber als (gute) Könige und Königinnen sein, manchmal auch HeilerInnen oder gute ZauberInnen. Und die Anteile in uns, die eine Haltung des Anbietens und Begleitens wollen und die Kompetenzen für Kompromisse, für sehr viel Geduld und Akzeptanz fördern könnten, kurzum unsere demokratischen Anteile, sind noch recht jung. Deshalb werden sie in der Alternativen Medizin gepflegt und gefördert.*

## Aktuelle Kurshinweise der Regionalstellen

Gesundheitspraktische Kommunikation, Supervision und Praxisberatung durch DGAM AusbildungsdozentenInnen - Ausführliche Informationen immer aktuell auf: [www.dgam.de](http://www.dgam.de) / Bildungsprogramm

### Bayreuth

**TAO Touch Gesundheitspraktiker -**  
in Massage-Energiearbeit-Gesprächsführung  
„Die mit dem Tao tanzen“

In Kooperation mit der DGAM Bildungsakademie ist die Zertifizierung als GesundheitspraktikerIn<sup>BfG</sup> integriert  
Termine als Module bitte anfragen unter

Tao Touch Akademie 0921-8710600 oder 0160-97 303 144  
[www.tao-touch.de](http://www.tao-touch.de)

### Berlin

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

### Jahresgruppen und Ausbildungen

**GesundheitspraktikerIn<sup>BfG</sup> für Naturkunde**  
Naturwanderungen; Jahreskreisfeste / Kräuterweihfesten

Ausbildungsseminare für **Familien-, Einzelfall und Gruppenbegleitung**

Jahreskleingruppen – mit Abschluss **GesundheitspraktikerIn<sup>BfG</sup> für Persönlichkeitsbildung**

### Freiburg

Mit **Ilona Steinert**  
Hp Psych; DGAM Ausbildungsdozentin  
**Martina Wassmer**, DGAM Dozentin  
Kontakt: siehe Regionalstelle Freiburg

**Nächster Termin des Supervisionstages für GesundheitspraktikerInnen**

6. April 2013 in Freiburg

14. April. Methodentag: Hawaiianische Muschelmassage  
5. Mai Methodentag Cleopatra Honig Balsam Massage

offener Zertifizierungskurs **GesundheitspraktikerIn<sup>BfG</sup>**  
30. Mai. bis 2. Juni 2013

### Hannover

Seminare mit Gerhard Tiemeyer  
DGAM Ausbildungsleiter  
Kontakt: [info@dgam.de](mailto:info@dgam.de); 05139 278101

**Gesundheitspraktische Kommunikation**

Die wichtigsten Techniken für die Praxis  
Tagesintensivseminar am Sonntag 21. April 2013

**Heil- oder Gesundheitspraxis**

Unterschiede in Recht und Praxis  
Sonderseminar mit Gerhard Tiemeyer  
Samstag 20. April 2013

**Grundkurse in humanistischer Gesprächsführung**

Braunschweig, 4 Wochenenden ab 13.,14. April  
Hannover 16 Abende ab 9. April

### Seminare mit Inge Baumgarte

Hp Psych; DGAM Dozentin  
[www.leben-lernen.info](http://www.leben-lernen.info) Telefon 05132 51651

**Kompaktausbildung Entspannungspädagoge/in**

Seminarleiterausbildung für autogenes Training, Entspannungstechniken mit unterschiedlichen Medien und Methoden  
Integriert: **GesundheitspraktikerIn<sup>BfG</sup>**  
7 Wochenendkurse, Beginn: 10./11. August 2013

**BachblütenberaterIn**

Ausbildung auch für GesundheitspraktikerInnen  
Mit Inge Baumgarte  
Beginn 7. September

### Köln

**Cornelia Promny** DGAM Ausbildungsdozentin  
Dipl. Oekothrophologin  
Kontakt: siehe Regionalstelle Köln

offener Zertifizierungskurs **GesundheitspraktikerIn<sup>BfG</sup>**  
in Meerbusch 3. Mai bis 5. Mai

Zusammen mit **Temimou Ayouwa:**

**Medialität1: Der Weg zu meiner Medialität**  
4 Wochenenden  
Beginn 27/28. April 2013

**Infoveranstaltungen zur schamanischen Arbeitsweise**

jeweils 10.00 bis 15.00  
Innerer Krieger 20. April  
Thema ‚burn out‘ 4. Mai  
Schutzarbeit 1. Juni  
Ahnenarbeit 29. Juni  
Energien des Elternhauses 13. Juli

### München

**Gesundheitsfördernde Kommunikation**

Mit Christina Karus  
3.5. bis 5.5. in München  
26.4. bis 28.4. in Frankfurt  
[focustarot@online.de](mailto:focustarot@online.de)  
089 -7241820

### Saarbrücken

**GesundheitspraktikerIn<sup>BfG</sup> für Persönlichkeitsbildung**  
Kompaktseminar mit Marliese Grenner  
ab 20./21. Juli 2013, Info: Regionalstelle Saarbrücken

---

### 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 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

- 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



## 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 Riederau 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

#### 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

### Region Süd

#### TAO Touch Akademie

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

#### Schule für angewandte Energiearbeit Joachim H. Roth

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

### Region Nord

#### amevita - Ganzheitliches Centrum, Hannover

Gesundheitspraktische Weiterbildungen in Klangschalen  
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

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

