

Verbandszeitschrift der
Deutschen Gesellschaft
für Alternative Medizin
und Kooperationspartner

Gesundheit
beginnt mit
Genießen
www.dgam.de

Ausgabe 17
September/Oktober 2013

Unsere Themen unter anderem:

Erde - sinnlich - symbolisch



Mutter Erde

Gesundheitspraxis



Philosophie für Gesundheit

Aktuelles aus der DGAM



Inhalt:

Erde - ersinnen

Gerhard Tiemeyer _____ Seite 4

Das weiße Land der Seele –

Geomantische Erlebnisse in Sibirien

Bernhard Schlage _____ Seite 6

Geomantie - Ort und Entfaltung der Begabung

Johanna Markl _____ Seite 10

Die Blütenessenz der Weinrebe (Vine)

Inge Baumgarte _____ Seite 13

Orientierung in Zeit und Raum

Esther Böhlecke _____ Seite 14

Erde sein

Michael Schippel _____ Seite 16

Generationskonflikte...hier auf Erden

Ilona Steinert _____ Seite 19

Von der Mama zum Karma

Wolfram und Ricarda Geisler _____ Seite 20

Mutter Erde ist ein lebendiges Wesen

Hans Jürgen Regge _____ Seite 22

Erkenntnisgewinn in der Heilkunde

Jürgen Trott Tschepe _____ Seite 24

Gesundheitspraxis

in der Regionalstelle Berlin

Sabine Bugschat-Geiseler;

Heidi Clemens, Dorteia Grey _____ Seite 27

Texte zur Gesundheitspraxis Teil 1:

Philosophie für Gesundheit

Gerhard Tiemeyer _____ Seite 31

Weibliche Sexualität Teil 4

Inari Hanel _____ Seite 38

Abmahnungen bei Werbeformulierungen

Gerhard Tiemeyer _____ Seite 40

Aktuelle Kurshinweise der Regionalstellen _____ Seite 42

Adressen _____ Seite 43



Impressum

VISDP u. Redaktion: Gerhard Tiemeyer

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

Steuernr. Finanzamt Hannover: 25/206/31052

Vorstand: Gerhard Tiemeyer

(HpPsy, Geschäftsführung)

und Dr. phil Georg Klaus (HP)

Zentrale Anschrift: DGAM, Großer Garten 4

30938 Burgwedel, www.dgam.de

E-mail: info@dgam.de

Druck:



Fotos

Titelfoto: aboutpixel.de Spross © Herr Jäschke

Titel unten: aboutpixel.de Einmal an die frische Luft! © chribier

Seite 2/3: aboutpixel.de Umgehungsstraßen

als Kompromiss © Rainer Sturm

- 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

Liebe Mitglieder, liebe Interessentinnen
und Interessenten,

das Thema Erde hat unter anderem etwas Schweres an sich. Vielleicht passt dies zu einer Stimmung, die wir in Seminaren und vielen Gesprächen zu spüren meinen. Als würde eine kollektive Müdigkeit umgehen. Natürlich mit vielen Ausnahmen und im Einzelfall gibt es gute Gründe und manches Praktische zu tun. Aber zugleich gibt es vielleicht eine kollektive Neigung, einen aktuellen kollektiven Trend. Zum Beispiel ist das an sich wichtige Wahlereignis, wie die Medien selber sagen, schlaff, ohne Temperamente. Die jüngsten Skandale und Krisen bewegen hier und da, aber rütteln nicht auf. Würde man das als psychisches Leiden analysieren, könnte man von einer depressiven Neurose sprechen: Ein dauerhaft energiewacher Zustand, eine Art latente Müdigkeit ohne körperlichen Befund. Der Alltag und auch der Beruf werden bewältigt. Im Prinzip läuft alles ‚gut‘, alles bleibt normal und gleichzeitig ist es überhaupt nicht mehr gut. Süchte aller Art, gelegentliche erfolglose Auf- und Ausbrüche, Burn out und schwere Depressionen verbinden sich mit diesem Leiden. „Eigentlich geht es uns gut, aber...“. Auslöser bzw. Hintergrund einer solchen Entwicklung sind oft Lebensphasen einer starken Überforderung, z.B. Zeiten großer Veränderungen, in denen wir viele neue Erfahrungen verarbeiten mussten und vielleicht noch nicht verarbeitet haben. Es ist, als würde unser Inne-

res eine Pause bei laufendem Betrieb veranlassen. Mal angenommen, so geht es vielen und so geht es dem kollektivem Feld, dann wäre der therapeutische Rat, genau das bewusst zu tun, was das System bereits macht, nämlich weniger. Das heißt z.B. bewusster Pausen nutzen, bewusster das tun, was wichtig ist. Mehr Anpassung an natürliche Prozesse, eine Zeitlang sich erlauben reaktiv zu sein oder sich auch Warten zu erlauben.

Ein Wesensmerkmal Alternativer Heilkunst und Gesundheitskultur ist, den Sinn für Rhythmen, für die richtigen Momente und das richtige Mass zu fördern. Geerdet zu sein, bedeutet z.B. in der aktuellen Jahreszeit, zu ernten und zu wählen, was jetzt genossen wird und was zu konservieren ist für spätere Zeiten. Die beginnende dunklere Jahreszeit gibt natürlicherweise mehr Zeit für Einkehr und Besinnung. Vielleicht ist es in diesem Jahr besonders wichtig, sich auf diese Zeit einzustellen und zu freuen.

Mit den besten Wünschen Ihr und Euer
DGAM Vorstand

Georg Klaus und Gerhard Tiemeyer

Erde - ersinnen

von Gerhard Tiemeyer

In den folgenden Assoziationen biete ich emotionale und kognitive Anregungen an, um mit dem Wort Erde die verschiedenen für einen selbst bedeutsamen Dimensionen zu erforschen.

sich erden

In Kontakt mit der Erde zu kommen, macht immer dann Sinn, wenn man das Gefühl hat, flatterig, unsicher oder zu leicht zu werden.

Die einfachste Art, sich zu erden ist, die eigene Schwere zu spüren. Die Verbindung der Füße mit dem Boden, des Kreuzbeins mit dem Stuhl oder des gesamten Körpers im Liegen. Zu Atmen und Atem und Körper und die Verbindung mit Erde zu spüren, nur einige Momente lang, reicht in der Regel aus, um ruhiger und fester zu werden.

Oft wird empfohlen, Affirmationen zu Hilfe zu nehmen, Wurzeln, die in die Erde gehen oder Strahlen, die bis zum Erdmittelpunkt reichen, oder auch Wurzeln und Energie, die aus der Erde kommt sich vorzustellen. Wenn das ein Gefühl von Stärke, Festigkeit und Ruhe bewirkt, sind solche kleinen Fantasien sehr hilfreich und man kann sie zu vielen Gelegenheiten nutzen.

Sich Erden – als kleine, kurze Selbsthilfe zwischendrin oder vor leicht beängstigenden Situationen – ist etwas anderes, als auf die Erde oder die eigene Verbindung mit Erde zu meditieren. Wer dies tun möchte braucht Zeit und eventuell Begleitung.

Erde - Biografisch

Wo habe ich Erde erlebt? Welche Erden habe ich erlebt – mit welchen Gefühlen? Erden - Saftig, sandig, trocken staubig, sumpfig, klebrig....

Zum Beispiel: Kartoffeln klauben aus schwerer Erde, Erde umgraben, Mist in die Furchen treten.

Auf der Erde liegen, auf dem Acker, Gesicht nach unten, tief einatmen und weinen vor Glück. Hoffentlich hat es niemand gesehen.

Der Steinbruch, der tiefe Wald – gefährvolle Erde, Höhlen, einstürzende Sandwände.

Erde - Kollektiv

Was ist die Heimaterde?

Meine Walderde im Heimatdorf ist Autobahn geworden. Wir Niedersachsen sind erdverwachsen? Gibt es schon eine Europäische Erde?

Deutsche Erde ist noch immer von Blut getränkt.

Aber auch: Bauland, Gartenland, der Garten, wo sich die Nachbarn treffen, in der Stadt war es der Park, der Spielplatz, kleine Erden, wo sich Menschen treffen.

Erde: Physikalisch

Am Anfang war die Erde Staub, kalter Staub, der Wirbel bildete und dichter wurde. Kollisionen von Masseteilchen lassen Feuer entstehen. Erst die Anziehung, dann die Reibung, dann das Feuer, dann durch die Hitze die Dynamik auf- und absteigender Schlacke entsteht ein sich abkühlender Feuerball – das ist die Erde. Wie leben auf gleitenden Schollen.

Erde – Archetypisch symbolisch

Aus der Erde kommt etwas und in die Erde geht etwas Erdanziehung, aber auch die Erde schleudert oder drückt und schiebt etwas heraus. Wasser, Feuer, Versunkenes, das ans Licht kommt. Pflanzen, die wie Kinder geschoben werden und sich zugleich herausdrängen.

Muttererde, die Nährende, die Nehmende

Brunnen und Höhlen führen in die Reiche von Frau Holle und anderen Ur-Müttern

Eingegraben werden oder in Höhlen eingesperrt eine Initiationszeit erleben, die eine Neugeburt einleiten kann.

Homer sang im Hymnus an die Allmutter Erde

Die Erde will ich besingen, die Allmutter, die fest begründete, die älteste aller Wesen.

Sie nährt alle Geschöpfe, alle, die auf der göttlichen Erde gehen, alle, die in den Meeren sich regen und alle, die fliegen.

Von ihrer Fülle leben sie alle. Dir, o Herrin, entsproßen gute Kinder und gute Ernten, du hast Gewalt, den sterblichen Menschen Leben zu geben oder zu nehmen.

Glücklich ist, wen du wohlwollend ehrest. Im Überfluss wird ihm alles zuteil. Das fruchtbare Land ist mit Getreide überladen, die Wiesen bedeckt mit Vieh, das Haus ist mit allem Trefflichen versehen. In der Stadt voll rechtschaffener Frauen herrscht man nach dem Gesetz, begleitet von Reichtum und Glück.

Fröhlich frohlocken die Kinder, junge Mädchen, die Hände voll Blumen, springen frohgemut über die Blüten der Felder.

Erhabene Göttin, solches genießen, die dich ehren, freigebige Gottheit.

Sei begrüßt, Mutter Erde, Gattin des gestirnten Himmels.

Spende gütig zum Lohn für mein Lied herzerfreuende Nahrung.

Ich aber will nun deiner und anderen Sanges gedenken.

Du bist Erde und wirst wieder zur Erde werden – so die Bibel. Doch wir setzen dem seit einigen tausend Jahren etwas entgegen: Der Körper geht in die Erde zurück, aber der Geist steigt nach oben. Das Paradies ist oben, der Kosmos gibt die Energie und sogar Parkplätze bestellen manche im Kosmos – und nicht auf der Erde. Engel kommen von oben

– und was aus der Erde kommt ist ‚Roh‘-material, das gebrannt und geschliffen werden muss.

Das Streben nach Oben geht oft einher mit einer gewissen Verachtung der Erde. Erde, Schlange, Weiblichkeit, das ist alles die Nähe zum Teuflischen – diese Verdrehung der Kräfte, diese Vereinseitigung des männlichen Hoch gegenüber dem Schoß – ob wir es in einigen Generationen überwunden haben werden?

Himmel und Erde sind in uns und außer uns ein Gegensatz - ihre Vereinigung ist die Quelle der Fruchtbarkeit. Freilich muss auch Wasser hinzu kommen und manchmal Feuer und sicherlich der Mond, der die Fruchtbarkeitszyklen beeinflusst.

Noch einmal die Bibel: ‚und das Wort ist Fleisch geworden‘. Das Geistige kommt auf die Erde, ‚stirbt‘ und geht in die Erde, ins Grab und steigt wieder empor. Durch diesen wiederkehrenden Gang auf und in die Erde wird eine Beziehung geschaffen zwischen den Gegensätzen. Eine Beziehung, die immer wieder in den Mythen und Märchen erzählt wird, in denen Menschen oder Götter in die Erde gehen, in die Unterwelt, um Leben auf der Erde zu ermöglichen.

Demeter geht in den Hades und handelt aus, dass ihre Tochter Persephone ein halbes Jahr ‚oben‘ und ein halbes Jahr ‚unten‘ ist. So wird eine dauerhafte Beziehung zwischen Himmel und Erde geschaffen.

Wie eine Insel im Ozean

Unser Bewußtsein sei wie eine Insel im Ozean des Unbewußten, meinte C.G. Jung. Ein spannendes, provokatives Bild, das uns viel Anregung geben kann, um unsere Beziehung zu uns selbst zu sinnieren. Wasser und Inseln sind zugleich beide getragen vom Erdkern, vom Wesen der Erde: Elementarfeuer. Im ‚Kern‘ sind wir das Feuer, dass im Zusammenprall der Elemente ‚Erde‘ schafft.

Viele Texte, die z.B. im I Ging die Beziehung Erde-Himmel deuten, beschreiben die Urkraft Yin als passiv und stellen sie der aktiven geistigen Kraft Yang gegenüber. Das Passive empfängt das Aktive. Der Himmel wird von der Erde empfangen. Wichtig, so scheint mir, ist die Gleichwertigkeit zu achten. Das Passive ist keineswegs passiv, sondern anders aktiv als sein Gegenpol. Wenn wir dies nicht mitdenken und mitfühlen, setzen wir patriarchal hierarchische Deutungen fort.

Wenn die Erde in Träumen auftaucht geht es oft um die Symbolik der ‚ersten, der Mutter- Materie‘, also um den Verweis auf die Notwendigkeit eines Bezugs zu den Kraftquellen und den inneren Boden auf dem man steht und aus dem sich das eigene Leben nährt. Da geht es um innere Verwurzelung und Verbindung zum weiblichen Urgrund. Ebenso kann die Erde im Traum darauf hinweisen, dass man nicht zu hoch fliegen kann und nicht im Wasser leben kann, sondern dass wir Erdmenschen sind. Auf den Boden der Realität zu bleiben und den eigenen Standpunkt zu überprüfen.



Foto: aboutpixel.de entwurzelter Baum © Bianca Jäger

Das weiße Land der Seele

Von Bernhard Schlage

Der Landschaftstempel der Göttin oder: geomantische Erlebnisse in Sibirien

...auf der Karte waren es nur ein paar Linien für Höhenmeter und ich hatte den Eindruck, mir einen mehrere Kilometer weiten Umweg sparen zu können, wenn ich einfach querfeldein gehen würde... Nun hatte ich mich in einem der größten Nationalparks Deutschlands verlaufen und suchte nach Orientierung. Ich blickte umher und fand keine Hinweise. Ich stand mitten im dichten Nadelwald eines deutschen Mittelgebirges und sah ‚den Wald vor lauter Bäumen nicht‘. Instinktiv blickte ich zu Boden und suchte nach Spuren, Fährten anderer Lebewesen, die hier vor mir gegangen waren.

Ich suchte nach abgebrochenen Ästen in Bodennähe, nach festgetretenem Laub oder Spuren von Hufen und Pfoten auf dem Waldboden. Es dauerte eine Weile, bis mein Blick sich umzustellen begann und ich anfang, den Wald mit anderen Augen zu sehen. Dann fiel mir diese kleine Senke auf: sie verlief vor mir auf dem Waldboden als handbreite Vertiefung nach links um ein Gebüsch herum. Es hatten sich Blätter hinein gelegt und waren festgetreten worden. Ich folgte dieser Spur. Wie mag das für die Menschen früher gewesen sein? In den riesigen unerschlossenen Wäldern Europas sich ohne maßstabgetreue Wanderkarten oder satellitengestützte Navigation zu orientieren? Natürlich achteten sie auf den Sonnenstand, oder auf das Moos an der Nordwestseite der Bäume. Jene Menschen, die viel existentieller als heute den Widrigkeiten der Natur ausgesetzt waren, werden diese Zeichen und viele andere gekannt haben. Aber stellen Sie sich vor, Sie haben Ihre Kücheneinrichtung oder Ihren Kleiderschrank dabei und müssen Ihre Zeltstangen hinter sich herziehen: Sie werden sich die Mühe sparen, im Urwald mit der Machete einen Weg zu bahnen. Sie werden einfach dort entlang gehen, wo sich die Vegetation zurückhält. Manche unserer Vorfahren haben sich deshalb Boote gebaut und sind auf großen Strömen wie der Donau aus den wärmeren Balkangebieten in die neuen Landschaften, die die zurückweichende Eiszeit nördlich der Alpen freigab, hineingewandert.

Aber irgendwann werden auch die Gegenden an den urzeitlichen Flüssen bevölkert gewesen sein. Es mehrten sich räuberische Überfälle und durch die Herrschaft sanktionierte Kontrollen von Menschen, die sich an ihren Ressourcen berei-

chern wollten. Schließlich werden sie sich mit ihrer Sippe querfeldein in die Büsche geschlagen haben. Nun möchte ich meine Verirrung nicht mit den frühen Erfahrungen bei der Besiedelung unseres europäischen Kontinents vergleichen und doch gibt es eine Gemeinsamkeit: die Tiere, deren Fährten ich im Wald aufnehme, und unsere Vorfahren auf ihren Wanderungen folgen einem Pfad, auf dem weniger Büsche und Bäume stehen als rund herum. Mein Pfad führte mich nach einer guten halben Stunde zu einer Weggabelung mit Nationalparkbeschilderung, sodass ich mich wieder orientieren konnte. Unsere Vorfahren aber mussten Tage und Wochen solchen Pfaden folgen und konnten dabei ihre Wahrnehmungen schärfen: Sie haben gemerkt, dass ihre Sinne sich auf diesen Ur-Straßen veränderten. Dass sie langsamer gedacht haben, oder ihre Art des Sehens sich verändert hat, klarer und irgendwie tiefer und beschaulicher geworden ist. Ihnen ist eine Ruhe auf diesen Wegen ebenso aufgefallen, wie manchen Autofahrern auf den modernen Fernstraßen die Häufung von Raubvögeln in Fahrbahnnähe auffällt.

Man weiß heute, dass diese Ur-Straßen daraus entstanden sind, dass die Vegetation in diesen Bereichen im Waldboden behindert wird: Natürlich mögen es geologische Besonderheiten sein, die das Wurzeln der Pflanzen erschweren. Stutzig werden wir durch Berichte von Soldaten aus dem zweiten Weltkrieg, die im Balkan diesen natürlichen Straßen im Wald gefolgt waren, weil sie erfahren hatten, dass dort häufig Wasser zu finden war; oder Erzählungen von Wanderern, die sich auf diesen Wegen Beifuß oder Beinwell-Kräuter in die Stiefel stopfen und behaupten, dass sie dann auf diesen Wegen nicht so schnell ermüden würden. Gibt es also noch andere Kräfte, die diese Straßen in der Landschaft gestalten?

Vom heiligen Georg bis David Copperfield

Erinnern Sie sich an Bilder vom so genannten heiligen Georg, der mit irgendeinem riesigen Lindwurm oder Drachen kämpft?! Zu der Sagenperson gehört ein historisches Vorbild. Danach lebte der Heilige ursprünglich in Kappadokien (im heutigen Südosten der Türkei) und hatte dort viel über die Ur-Straßen und geologische Besonderheiten gelernt: Die dortigen alten Anatolier waren umgeben von Tuffsteingebirgen und wenig Wald. Aus der Not haben sie eine Tugend gemacht und Behausungen als Höhlen in den Tuffstein geschlagen. Mit der kulturellen Entwicklung haben sie diese zu Tuffstein-Reihenhäusern und schließlich zu ganzen unterirdischen Höhlenstädten ausgebaut, die man heute noch besichtigen und bewundern kann. Der heilige Georg jedenfalls wird unter diesen Umständen manches über Befindlichkeiten in verschiedenen geologischen Strukturen gelernt haben: Ich stelle mir das Raumklima in einer Granithöhle anders vor, als in einem Raum von weichem Kalkstein, und heutzutage zahlt man in Kurkliniken manchen Euro dafür, sich aus Gründen der Gesundheitsvorsorge eine Stunde in einem Raum aus tibetischen Steinsalzblöcken aufhalten zu dürfen. Dieses Wissen hat Georg auf seinen Wanderungen geteilt. Als er schließlich im 3. Jahrhundert nach Europa kam, wurde er damit bekannt, dass er an besonderen Orten in der Natur die Atmosphäre zu verändern in der Lage war. So konnte er beispielsweise in einem Tal, das die Menschen als unheimlich empfanden, die Atmosphäre in den Ort eines Heiligtums verwandeln. Georg rang also ebenso beeindruckend mit den Kräften der Natur, wie heutzutage ein David Copperfield Flugzeuge verschwinden lässt. Die unwissende Volksseele verehrte ihn daher als Heiligen: als einen, der



Fotos: Cordula Nitschke

mit den Drachenkräften in der Erde ringen und sie besiegen konnte. Daher die Heiligenbilder mit den Drachen. Im Zeitalter der Globalisierung kennen wir solche Drachenbilder auch aus dem modernen Feng Shui der Asiaten und bei so genannten geomantisch begabten Menschen hat sich das Wissen des heiligen Georg unter uns verbreitet. Heißt das, wir können diese Kräfte aus der Erde differenziert wahrnehmen und verwandeln?

Hier in Hannover, wo ich wohne, haben wir in den 80er Jahren unter unserem Wahrzeichen, der Marktkirche, die Krypta einer alten romanischen Kirche gefunden. Sie war dem heiligen Georg gewidmet, und ich kenne Menschen, die voller Bewunderung für die Stimmung in diesem Raum sind. Sind hier Kräfte aus der Erde in besonderer Weise gebündelt worden?

Um welche Kräfte handelt es sich da? Warum haben unsere Vorfahren geglaubt, sie müssten sich mit Mann-Streu oder Liebfrauenbett-Streu in ihren Schlafstrohsäcken vor diesen Kräften schützen? Warum warten die Asiaten mit der Festlegung ihres Hausgrundrisses darauf, wie sich eine Katze auf dem Baugrundstück verhält und legen ihr Schlafzimmer anschließend auf jenem Platz fest, auf dem die Katze sich zu Ruhe legt? Warum haben unsere keltischen Vorfahren geglaubt, eine Mistel im Winter über dem Bett aufzuhängen, würde sie vor Erkältungskrankheiten schützen? Muss denn unser Bett wirklich ohne Schrauben oder sonstige

Metalleinlagen gefertigt sein, damit wir darin gut schlafen können? Ist all das simpler Aberglaube oder haben heutzutage deshalb so viele Menschen Schlafstörungen, weil wir uns von der Natur entfremdet haben und diese Volksweisheiten nicht mehr verstehen? War Newton betrunken, als er sein Gravitationsgesetz erfunden hat?

Sowohl die Wanderer auf den Ur-Straßen, als auch die volksheilkundlich Interessierten und die Naturwissenschaftler stimmen darin überein, dass es eine Kraft gibt, die uns von unten beeinflusst. Lediglich über die Art der Beeinflussung wird gestritten. Was nur natürlich ist: Da gibt es jene, die sich über die Tendenz dieser Kraft, ihnen Dinge aus der Hand zu reißen und zu Boden zu schmettern, beschweren oder jene Freizeitarchitekten, die sich über die von dieser Kraft bewirkten Risse in ihrer Gartenmauer wundern, jene, die beim morgendlichen Aufstehen so gar nicht gegen diese Kraft anzukommen in der Lage sind und jene Außenseiter, die sich im Kampfsport die Wirkung dieser Kraft zu eigen machen, um ihre Gegner ohne großes Federlesen zu Fall bringen. Schließlich möchte ich noch die Pistenjäger und Skifahrer erwähnen, die sich diese Kraft zunutze machen, um möglichst schnell die ‚schwarzen Pisten‘ hinabzustürzen. Von der Raumfahrt wissen wir dagegen, wie viele Störungen unserer Gesundheit



Fotos: Cordula Nitschke

in der Schwerelosigkeit entstehen, wenn wir uns in den (zweifelhaften) Genuss der Abwesenheit dieser Kraft begeben.

Von sibirischen und ägyptischen Pyramiden

Er ist über 70 Jahre alt und war Lehrer einer kleinen Dorfschule in Menbur-Sokkon im Altaigebirge des südlichen Sibiriens, in der Nähe der kasachischen Grenze. Wir sitzen in seinem Holzhaus, einem so genannten Ail, auf einfachen Bänken. In der Mitte brennt ein Feuer und wärmt uns zusammen mit der Tasse Tee in unseren Händen. Nikolai erzählt mir stolz, dass er keinen Fußboden in seinem Boden hat. Von draußen regnet es durch den seitlich im Dach gelegenen Rauchabzug neben mir auf den lehmigen Boden. Ich überlege mir, wie er das wohl im schneereichen sibirischen Winter macht.

Er sagt, „die Erde strahlt heilende weibliche Energien aus und wir sammeln diese Kräfte hier in unserer Hütte. Es gibt vier verschiedene Arten dieser Strahlung und während sie aufsteigen, bilden sie eine pyramidenartige Form. Ebenso wie die Zeltform meines Ail. Alle Ail zusammen stehen hier im Altai quasi unter einer großen Pyramide, die ihre Spitze auf unserem heiligen Berg, der Belucha hat. Diese Pyramide wiederum bildet gemeinsam mit



der energetischen Pyramide des Himalaya und des Bermuda-Dreiecks in der Karibik die Pyramide der Erdkugel, die ihre energetische Spitze unmittelbar in der Milchstraße hat. Sie wird durch die Dreiheit von Erde, Sonne und dem Polarstern im Gleichgewicht gehalten. Wir glauben also, dass unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden vom Gleichgewicht der Kräfte in unserer Wohnung, in unserer Landschaft und auf der Erde insgesamt abhängt.“

Auch wenn Nikolai es nicht erwähnt - würde das erklären, warum in den alten ägyptischen Pyramiden besondere Konzentrationen dieser Kräfte wahrnehmbar sind und warum z. B. Obst, unter eine hohle Pyramidenform gelegt, sich als länger haltbar erweist. Hier in den Bergen des Altai wird die Herkunft der förmlich spürbaren vitalen und vigilanten Kräfte aus der Existenz dieses Landschaftstempels erklärt. Nikolai erzählt, „dass es bei uns eine Legende gibt: Die Göttin Umaj und ihr Mann, Al-taiding Aezi, lebten vor langer Zeit im fernen sibirischen Norden. Eines Tages hat ein riesiges Ungeheuer in Fischgestalt, das Ker-Dupa hieß, die magnetischen Pole der Erde umgedreht. Hier im Altai herrschte immer warmes Klima und nachdem Ker-Dupa die Erdrotation verändert hatte, wurde es sehr kalt. Al-taiding Aezi reiste in die obere Welt, um die gro-

Ben Burchans, die mächtigsten Geistwesen zu jener Zeit, um Hilfe zu bitten. Während er von einem Burchan zum anderen zog und versuchte, Ülgen, den höchsten aller uns bekannten Burchans zu finden, den einzigen, der die Erdrotation wieder korrigieren konnte, wurde es im Altai beständig kälter. Um ihre Kinder vor dem Erfrieren zu bewahren, verwandelte Umaj deren Seelen in Steine und Felsklippen. Sie machte das mit ihren beiden Söhnen und mit vieren ihrer sechs Töchter. Seitdem glauben wir, dass unsere Natur heilig ist. Dann nahm sie die beiden anderen Töchter an der Hand und wanderte mit ihnen auf der Suche nach wärmeren Gegenden in das südlichste Gebiet Sibiriens, in den Altai. Dort gefroren Umaj und ihre beiden Töchter und wurden zu einem Berg mit drei Gipfeln. Der mittlere Gipfel, so sagt man, ist Umajs Kopf, und die zwei niedrigeren Spitzen zu beiden Seiten davon sind die Köpfe ihrer Töchter. Dieser Berg ist die Belucha, oder weißer Sommer genannt, weil er immer schneebedeckt bleibt. Weil alle Flüsse, die hier entspringen, am Ende östlich von Finnland ins karische Meer, also in den Nordatlantik, münden, heißen diese Berge bei uns auch der Ursprung des Ozeans.“ Es war schockierend, als Wessi über 6000 km in den Osten zu reisen, zu einer - wie wir sagen - primitiven Kultur und über genau jene Kräfte etwas zu erfahren, die mir in unserem Wald den Weg gewiesen und die unseren Vorfahren bei der Besiedlung unseres Kontinents Orientierung gegeben hatten.

Über die Fontanelle im Karakol-Tal

Nikolai fuhr fort: „Vermittelt durch diese Pyramiden, strömt von oben die väterliche, kosmische Energie auf die Erde. Unabhängig davon, welcher Religion wir uns zugehörig fühlen, werden wir Menschen von oben mit der kosmischen Energie versorgt und in unserem Verständnis dadurch auch mit allen Informationen unserer Ahnen, die für unser individuelles, soziales, ökologisches und politisches Überleben notwendig sind. Unsere SchamanInnen sind Spezialisten darin, diese Kräfte fühlen und verstehen zu können. Daher ist uns ihr Rat wichtig und wir suchen sie bei Krankheit oder sozialen Konflikten auf. Diese väterliche Kraft strömt durch diese Luke da [er zeigt auf den Rauchabzug] in unseren Ail und vermischt sich mit der weiblichen Energie von unten. So entsteht in unserem Verständnis göttliche Energie. Das Männliche vermischt sich mit dem Weiblichen, und es ist unsere Aufgabe als Mensch, beide Kräfte ein Leben lang in unserem Körper, in unserer Hütte und in der Natur im Gleichgewicht zu halten. Aus diesem energetisch vereinigten Gott wird durch die körperliche Vereinigung von Mann und Frau ein Kind gezeugt und wir verstehen die Seele als etwas, das aus unserem Ail in das Kind einströmt. Die ersten Menschen, die es berühren, prägen diese Seelenenergie sozusagen in seinem Leib. Deswegen legen wir großen Wert auf die Auswahl der Personen, die bei der Geburt anwesend und die in den nächsten Tagen das Kind besuchen kommen. Mit dieser Fixierung der Energie beginnt der erste Zyklus der Entwicklung der Seele. Wir nennen ihn ‚suus‘. Während sich die Seele im Körper entwickelt, durchschreitet sie sieben Phasen, die sie in Verbindung mit den verschiedenen Schichten der Erdatmosphäre bringen wird. Schließlich, wenn jemand

stirbt, steigt die männliche Energie wieder durch die Luke auf und die weibliche Energie konzentriert sich im Körper des Verstorbenen und kehrt zur Erde zurück. Sie kann auch in allen Dingen, die die verstorbene Person benutzt hat, verweilen. Daher berühren wir manche Dinge nicht gerne, wenn wir befürchten müssen, dass die Energie der Verstorbenen noch darin weilt und nur darauf wartet, sich an eine lebende Person wieder anhaften zu können.“

Nikolai differenzierte seine Kosmologie weiter: „In der beschriebenen pyramidalen Seelen-Landschaft haben wir einen besonderen Ort im Karkol-Tal. Dort gibt es den Utschembek- oder Fontanel-berg. Er gilt uns seit Menschengedenken als heilig und stellt eine direkte Verbindung zwischen der männlichen Energie von oben und unserer Erde dar. Unten im Tal liegt der so genannte Nabelberg. Er ist mehr ein Hügel in der Talsohle und für uns ein Platz, an dem wir als Kinder der Erde direkt von ihrer weiblichen Energie genährt werden können. Rundherum sind Kurgane, Gräberstätten, angelegt worden. In diesen sorgen besondere Quarzkristalle dafür, dass die Energien beider Berge gespeichert werden, und wieder sind es unsere Schamanen, die seit dem Ende der Sowjetherrschaft versuchen, die dort gespeicherten Informationen über unsere Geschichte und die notwendigen Bedingungen einer weltumspannenden ökologischen Zusammenarbeit zu verstehen. Wir haben große Achtung vor ihrem Tun. Das Karakol-Tal ist durch das Zusammenwirken beider Berge ein geomantisch wichtiger Platz im Landschaftstempel des Altai.“

Hier in Europa beginnen wir grade erst wieder, kraftvolle Plätze in der Natur zu entdecken und sind sicher weit weg von einem Begreifen ganzer Landschaftstempel. Das geschieht, obwohl uns alte Geschichten, wie die von Frau Holle, auf die frühere Existenz solcher Naturgottheiten in unserem Lande hinweisen. Völlig zerstört hingegen erscheint die männliche und weibliche Anteile integrierende Kosmologie in Europa. Selbst bei den vorchristlichen keltischen Kulturen, den Wenden, Slawen, Samen u. a. herrscht bereits die Dichotomie der Welterkenntnis in oben und unten in der Bedeutung von gut und böse vor. Wer in diesem Sinne im Altai Heilung erfahren hat, tritt unter Schmerzen die Heimkehr in die Kultur der religiösen Spaltung wieder an. Können wir diesen Ort des inneren Ausgleichs in uns bewahren? Gelingt es sogar, in einem neoliberalen Wirtschaftsraum wieder ein Bewusstsein für die Einheit von Natur und Mensch zu etablieren?



Bernhard Schlage

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

Geomantie – Ort und Entfaltung der Begabung

Von Johanna Markl

Auszug eines Vortrages in Bad Bevensen 2009 auf dem DGAM Kongress zum Thema Begabung. Wie unterstützt oder blockiert ein Ort uns. Warum suchen wir uns diesen! Ort zum Wohnen, Arbeiten oder Urlaub machen aus? Welche Kräfte hält Bad Bevensen bereit?

GEOMANTIE – Die Vor - Zeichen eines Ortes lesen können, mit welcher Methode auch immer, um daraus zu erkennen was dieser Ort für Kräfte bereit hält, was hier wohl möglich ist zu leben, was wohl passieren wird.

Spontan suchen sich alle Lebewesen, ob Menschen, Tiere oder Pflanzen immer den Ort aus an dem sie sich wohlfühlen, wachsen und entfalten können. Diese Fähigkeit ist, wenn auch verschüttet, bzw. nicht bewusst uns allen eigen. Damit entscheiden wir uns wo wir uns im Raum hinsetzen, unser Bett hinstellen, in den Urlaub fahren, ein Haus bauen, welchen Ort sich unsere Seele für ihre Inkarnation aussucht....

Schon immer wurde auch bewusst und gezielt der richtige Ort (Ort ist nicht nur kleinräumig gedacht, sondern auch Landschaftsraum) für ein Vorhaben ausgesucht:

- der Ort zum guten Leben, der fruchtbar ist, Wohlergehen und Vermehrung verspricht – kurz wo das Haus, die Siedlung gegründet wurde, wo der Stall sein sollte, die Lagerstätten für Lebensmittel, der Herd und Mittelpunkt des Hauses, die Schlafplätze der Menschen;
- Orte der Begegnung und des Handels;
- Orte die Sitz der weltlichen und geistigen Macht sind;
- der Ort an dem die Menschen sich spirituell öffnen, dem Heiligen, der Gottheit begegnen können;
- Orte der Heilung, die auch Empfängnis, Geburt und Tod unterstützen;
- Orte/Wege der Initiation und zum Lernen;
- Orte zur Erholung und zum Kraft tanken (Kurorte, Urlaubsorte)
- Orte der Toten/der Ahnen.

Damit auch das passiert was die Menschen sich wünschen braucht es ein bestimmtes Umfeld/ Energiefeld das unterstützend ist. Dabei werden die Einflüsse der Erde (von unten) und des Himmels (von oben, Richtungen) beobachtet. Was gebraucht wurde richtet sich aber auch nach dem spirituellen Weltbild der jeweiligen Kultur und die Art und Weise des Bauens – z.B. rechteckig oder



Mehrfachaufnahme von Birgit Tali

rund und die Baumaterialien – gehen eine Symbiose mit den Einflüssen von Himmel und Erde ein. Damit beeinflusst der Mensch in einem erheblichen Maße die Wirkung des Ortes auf sich.

Wenn ich beauftragt bin für andere Menschen einen Ort zu lesen, Mittlerin zu sein zwischen dem Ort und den Menschen und ihnen damit zu helfen zu verstehen und ihre Vorhaben mit dem Ort abzustimmen, betrachte ich dieses Stück Erde ganzheitlich. Angefangen beim Boden unter unseren Füßen, die Bedeutung und geistig-seelischen Einflüsse der ‚materiellen‘ Eigenschaften: Gesteine, Wasser, Erdgeschichte; über den Lebenskraftkörper der Erde, wie die Lebenskraft fließt, sich sammelt oder auch blockiert ist; weiter zur feinstoffliche Ebene der Materie; zu den geistig-seelischen Dimensionen des Ortes, dazu gehören auch die Wirkungen der Himmelsrichtungen, alles was an einem Ort geschehen ist, gespeichert im Gedächtnis oder morphische Feld; die bereits von Vorfahren geomantisch gestaltete Struktur der Landschaft, z.B. sakrale Struktur, Leylines, heilige Orte und Lebens-Orte und Altstraßen; die kosmischen Einflüsse im weitesten Sinn: die Planetenqualität eines Ortes und wo im Rhythmus des Lebens und der Jahreszeit der Ort jetzt ist. Ein weiterer Betrachtungspunkt ist was die Menschen für und an diesem Ort wollen. Welche Qualitäten, Wünsche, Träume, Belastungen sie

selbst einbringen. Warum fühlen sie sich von diesem Ort angezogen, wo ist dieser Ort für sie Spiegel? Mit welchen Teilen von sich gehen sie mit der Landschaft in Resonanz? Welche Aufgabe oder Entwicklung wollen sie zusammen mit dem Ort für sich lösen?

Am Beispiel unseres Tagungsortes Kloster Medingen in Bad Bevensen will ich versuchen einiges zu erklären.

Zunächst zur Landschaft: an der Oberfläche bietet sich uns ein Bild von eher lieblich, ohne große Höhen und Tiefen, Wald, Felder, Wiesen und ein kleiner Fluss. Nichts ist aufregend oder dramatisch. Ganz anders sieht es aber darunter aus: Das Land hier ist in seiner jüngsten erdgeschichtlichen Vergangenheit durch drei Eiszeiten gestaltet worden. Das bedeutet, wenn auch in großen Zeitabschnitten, dass alles was war rigoros verändert worden ist. Nicht plötzlich, vergleichbar einem Vulkanausbruch, sondern stetig, langsam und gründlich. Neben dem Vernichten von dem was da war – Landschaftsformen, alle Formen pflanzlichen und tierischen und auch menschlichen Lebens – wurden, wenn auch zunächst nicht sichtbar, neue Kräfte eingebracht. Die Gletscher schoben sich, wie ein Riesenobel, über das Land und dabei wurde mit großer Gewalt alles vernichtet was da war. Gleichzeitig bringt das Eis aus weit entfernten Gebirgen aber auch Sande, Erden und Gestein in allen Größenordnungen und mineralischen Zusammensetzungen mit, und modelliert damit, zusammen mit Wind und Wasser (Eis schmilzt), eine völlig neue Landschaft. Die hier vorhandenen sanften Hügel sind die Endmoränen der Gletscher der letzten Eiszeit. Die Ilmenau fließt in einem Urstromtal das sich durch die Schmelzwässer den Gletscherrand entlang gebildet hat. Es ist also eine sehr junge, frische Landschaft. In anderen Teilen Niedersachsens, wo die Gestaltung bei der vorletzten Eiszeit erfolgte und während der letzten Eiszeit aller fruchtbarer Boden weggeweht wurde, fühlt es sich viel älter und ausgelaugter an. Unter unseren Füßen ist eine riesige Vielfalt: verschiedene Gesteinstypen: Quarze (Feuersteine), Granit, Gneis, Basalt, sind eingebettet in sandige, kiesige, löß- und lehmhaltige Schichten, die wiederum ganz unterschiedliche Wasserhorizonte und Grundwasserströmungen hervorrufen. Nur die Oberfläche sehen, lässt nicht auf den Untergrund schließen, der sehr abwechslungsreich ist und auf kleinem Raum eine große Anzahl unterschiedlichster Reize und Impulse bereithält.

Darunter, in einer noch älteren Schicht, die aber die Qualität und auch das materielle praktische Leben sehr beeinflusst, stoßen wir auf die Zeit der ‚norddeutschen Bucht‘, auf die Zeit der Urmeere, als diese Landschaft sich noch südlich des Äquators befand. Und dieses Land mal mehr vom Meer bedeckt und dann wieder trocken gefallen ist, sich mit tropischen Urwäldern abwechselte. Sande wurden von Flüssen eingebracht – Sandstein entstand, die großen Salzlagertstätten entstanden, Erdöl und Erdgaslagertstätten in den Gesteinsspalten. Unter hohem Druck stieg später das Salz auf, bildete ‚Dome‘ und speist jetzt z.B. die Solequellen in Bad Bevensen.

Auch bei diesem Meer gab es ein vordringen und zurückweichen. Ein Rhythmus dem später die Gletscher gefolgt sind.

Ohne auf später geschichtliche Ereignisse einzugehen können wir bereits daraus das Potential dieses Ortes erkennen:

Es ist eine junge, dynamische Kraft mit großer Vielfalt, die aber mit sehr alten Informationen durchsetzt ist. Eine liebliche, scheinbar unproblematische Oberfläche verdeckt, da unsichtbar in der Tiefe, mächtige Informationen und Prozesse. Man könnte auch sagen der heile, schöne Schein trügt oder ruhige Wasser gründen tief. Der alles beherrschende Rhythmus von Ebbe und Flut – mageren und fetten Zeiten (materiell

und geistig) – prägen das Leben in dieser Landschaft. Das beinhaltet auch die Erfahrung unter Erstarrung und scheinbarer Leblosigkeit wirken starke Veränderungs- und Wandlungskräfte deren Wirken sich erst später zeigt.

Es gibt also viele Informationen und Impulse auf verhältnismäßig kleinen Raum.

Auch an der Oberfläche bemerkbar ist ein enges Nebeneinander von fruchtbarem Land und Ödland.

Das heißt einerseits von materieller Fülle und Fruchtbarkeit und andererseits geistiger Anregung und Fülle. Dieser Struktur sind die Menschen von Anfang an gefolgt: Haus, Äcker und Weiden waren zunächst immer auf den fruchtbaren Lößböden in der Nähe von Wasser. Die Orte für die Ahnen (Großsteingräber, Grabhügel) und



Mehrfachaufnahme von Birgit Tali

die Orte um dem Göttlichen näher zu sein eher auf den erhöhten, sandigen, weniger fruchtbaren Bereichen, die aber geistig stark öffnend und anregend waren. Daraus hat sich dann auch die sakrale Strukturierung des Landes entwickelt mit den Räumen für das fruchtbare, profane Leben und den heiligen Orten mit den jeweiligen verbindenden Strukturen.

Die dominierenden Richtungen hier sind der Nor-

den und die Höhe, der Himmel. Es ist wie wenn der Himmel auf der Erde liegt. Die mentale, geistige Ebene dehnt sich weit aus. Und da die geistige Ebene weit ausgedehnt ist, zieht sich die gelebte Spiritualität ins Innere, in die innere Erfahrung zurück. Sie zeigt sich sparsam und karg, mental orientiert, eher ‚protestantisch‘, vor allem im Gegensatz zum Süden wo Spiritualität sichtbar, üppig, bunt und vielfältig, nach außen orientiert gelebt wird. Das sagt aber nichts über die Qualität der Erfahrung und der Spiritualität aus. Allerdings prägen sie die Vorstellungen die wir uns über die Erscheinung des Göttlichen machen und wie ihm zu begegnen ist.

Das aufsteigende Salz, das kristallisierte Sonnenkraft ist, regt an und stärkt die Suche und das Erkennen des eigenen Potentials.

Die Planetenkräfte die sich hier deutlich verwirklichen sind Merkur, Pluto und Saturn.

Welche Begabungen erfahren hier Unterstützung? Für welche Prozesse und Aufgaben bietet diese Landschaft Hilfe?

- Sie wird sicher eine große Vielfalt von Menschentypen in allen Altersgruppen anziehen. Entstehen und austauschen von Ideen werden unterstützt.
- Geistige Inspiration, tiefe Wandlungsprozesse, Lösen von Blockaden und etwas Unbekanntes ans Licht bringen – Orte für Heilung, Meditation und Lehren finden hier einen fruchtbaren Boden.
- Geistige Kreativität die sich durch Literatur, Musik, Philosophien, Malerei ausdrückt hat hier vielfältige Anregung.
- Alternative Projekte, die zukunftsweisende Lebens- und Heilformen entwickeln finden hier Anregungen und Lebensraum – für viele unterschiedliche Menschen, die aber nicht konstant bleiben, sondern nachdem sie ihren Prozeß durchlaufen, ihren Impuls eingebracht haben, wieder weiterziehen.
- Eine zeitlang Heimat sein, einen Veränderungs- und Fusionsprozeß durchmachen und dann wieder damit weiter in die Welt ziehen um neue Heimatorte zu finden - ein Prozeß der hier ununterbrochen über Jahrtausende stattfand.
- Zu berücksichtigen ist dabei aber immer dass es den Rhythmus von Ebbe und Flut gibt. Sich dem nicht hingeben erzeugt Angst, Abgrenzung, Intoleranz, Engstirnigkeit, stures Besitzdenken, Alkoholismus und wirkt sich auch weiter auf der körperlichen Ebene aus.

Wir haben also hier einen Ort der Impulse und Anregungen für vieles geben kann. Vieles hat hier Platz ohne in Konkurrenz zu kommen. Im positiven gelebt hat dieses Land hier viel Toleranz.

Für die vielen unterschiedlichen Persönlichkeiten die sich in der DGAM mit ihren unterschiedlichsten Ansätzen ganzheitlicher Heilweisen hier treffen und auch für die vielen Personen in jedem von uns dürfte hier was dabei sein. Es wird eher ruhig und besinnlich sein aber alle geistigen Prozesse befruchten. Möglicherweise werden Veränderungs- und Wandlungsprozesse angeschoben die sich erst in der Zukunft zeigen. Auch Ideen und Impulse können – zunächst völlig unbemerkt – hier ‚einsamen‘ um dann evtl. viel später, gemäß ihrem Rhythmus aufzuziehen. Der hier spürbare Rhythmus von Ebbe und Flut kann uns ermuntern auf unsere eigenen Rhythmen von Ruhe und Aktivität besser zu achten, sowohl Pausen wie auch angeregte Gespräche zu genießen.

Da das Kloster von seinem ursprünglichen, eher kargen, geistigen Ort an diesen mehr fruchtbaren Ort, den Sinnenfreuden und Reichtum eher zugeneigt, verlegt worden ist, wird hier auch sicherlich das leibliche Wohl und fröhliche Geselligkeit nicht zu kurz kommen.

Es lohnt sich einmal in der eigenen Biografie zu forschen welche Kräfte und Potentiale der Urlaubsort hat und wie das mit Bedürfnissen auf der geistig-seelischen Ebene korreliert. Welche Entwicklungsschritte und Wandlungsprozesse an den jeweiligen Wohnorten stattgefunden haben und was diese Orte kennzeichnet. Unter diesen Gesichtspunkten lässt sich auch der Geburtsort betrachten, der uns, wie das Geburtshoroskop, das Grundpotential mitgibt, dass wir dann im Laufe des Lebens entfalten und verfeinern. Es kann uns mehr Verständnis für unsere Begabungen und Qualitäten einerseits und andererseits Mängel, Probleme und Blockaden zeigen, Wege zur Lösung aufzeigen.

Es gibt dazu innerhalb der Geomantie, außer dem direkten Erkennen und sich Einlassen auf einen Ort auch Systeme die das Erkennen der Qualität eines Ortes und was mich erwartet wenn ich wohin in Urlaub fahre, umziehe, Kursorte, was diese Orte in mir ansprechen, erleichtern sollen.

Dazu gehört das komplexe System der acht Himmelsrichtungen mit den jeweiligen Zuordnungen oder auch die Standortastrologie in der mit den Qualitäten der Planeten und dem persönlichen Geburtshoroskop gearbeitet wird. Diese auszuführen würde im Augenblick aber den Rahmen dieses Vortrages sprengen.

Johanna Markl

Hp, Geomantin, Ausbilderin seit über 20 Jahren

Johanna Markl & Birgit Tali Menne GbR

Cantruper Straße 34
27251 Neuenkirchen

Telefon: +49 (0) 4245 / 570

E - Mail: geomantie@t-online.de

<http://www.geomantie-online.de>

dort finden sich auch weitere Texte zur Geomantie

Die Blütenessenz der Weinrebe (Vine)

Ich liebe Spaziergänge in den Weinbergen, die geordneten Berglandschaften, die geprägt sind von vielen Sonnenstunden. Die süßen Früchte der Rebe schmecken mir sehr gut und das gute Glas Wein weiß ich zu schätzen. Umso mehr wunderte es mich, dass ich nach einigen Jahren Bachblütentherapie feststellen musste, dass ich weder für mich noch für andere jemals die Vineessenz eingesetzt hatte. Die Flasche war noch vollkommen voll. Das gab mir doch sehr zu denken. Welche Schattenseite wollte ich da nicht sehen.



Dann fiel mir ein, dass in der Ausbildung der negative Vinezustand mit dem Charakter von Hitler und Napoleon in Verbindung gebracht worden war: rücksichtslos, herrschsüchtig, autoritär, erbarmungslos ... Sollte ich mich damit identifizieren oder einem Kunden oder sogar einer Kundin diese Eigenschaften zuschreiben. Nein, das ging doch gar nicht!

Erst in der weiteren Auseinandersetzung mit der Blüte wurde mein Geist beweglicher. Ich erinnerte mich, dass Noah nach überstandener Sintflut einen Weinstock gepflanzt hatte. Welch alte Pflanze! Und auch im Neuen Testament wird immer wieder der Wein als Metapher herangezogen. „Ich bin der Weinstock, ihr seid die Reben.“ und von den „Arbeitern im Weinberg Gottes“ wird gesprochen. Der Weinstock - eine Allegorie für das Seelenleben.

Wie konnte ich mich dem verschließen.

Dr. Bach wählte - wie bei allen Essenzen - die wilde ursprüngliche Form der Weinrebe, nicht den beschnittenen, kultivierten Rebstock, der von den Züchtern ihren Anforderungen angepasst wurde, übrigens eine recht grobe Einschränkung. Doch auch dadurch lassen sich die kräftigen Ranken nicht daran hindern, sich auszubreiten und sich an allem festzuklammern, was in der Nähe steht. Sie schlingen sich um ihre Wirtspflanze, ziehen sich daran hoch und benutzen andere, um machtvoll in die Höhe zu wachsen. Rebstöcke können mehrere hundert Jahre alt werden, ohne jemals einen richtigen Stamm auszubilden. Allein der starke Wille zur Ausbreitung lässt sie leben.

Erst nach dieser Auseinandersetzung konnte ich hinschauen und den „Vineanteil“ in mir und im anderen erkennen und akzeptieren. In der positiven Ausprägung zeigt er eine starke Führerpersönlichkeit mit großem Selbstvertrauen, der bereit ist Verantwortung für sich und andere zu übernehmen, der willensstark ist, gut organisieren kann und häufig aufgrund seiner Geistesgegenwart der Retter in Notsituationen ist. Dann ist es gut, dass er befehlen kann und sich nicht in Gefühlen verliert. In der negativen Ausprägung will der Mensch aber auch befehlen und kommandieren, wenn die anderen gut für sich selber sorgen können. Er ist rechthaberisch, eigensinnig, unbeugsam, machthungrig, streitsüchtig - leider wenig sympathisch. Devote Menschen (Centaury)), die sich nicht wehren können, stärken den Vinetypen, dass kennen wir aus

dem Kindergarten, im Kollegenkreis, aber auch in manchen Partnerbeziehungen. Es kommt auch vor, dass der Vineanteil nur in einem Beziehungsfeld (z.B. Beruf) gelebt wird, während in einem anderen Feld (z.B. Ehe) verstärkt der devote Centauryanteil Ausdruck findet, quasi ein seelischer Ausgleich.

Inzwischen setze ich die Vineessenz sehr gerne ein, z. B. um den (Lebens-)Willen und die Verantwortungsbereitschaft in mir und anderen zu stärken, aber auch, wenn Menschen aufgrund ihres dominanten Verhaltens in die Isolation geraten sind.

*Die nächste Ausbildung zum/zur Bachblütenberaterin beginnt Ende Januar 2014
Interessenten können sich gerne schon jetzt melden.*



Inge Baumgarte
DGAM Dozentin
für Gesundheitspraxis
HP f. Psychotherapie
31275 Lehrte,
Web: leben-lernen.info
www.programm-dgam.de

Orientierung in Zeit und Raum

Körperlicher Ausdruck von Raum Zeit und symbolischer Struktur.

In einer Zeit, die immer „unkörperlicher“ wird, grenzenlos, uns in virtuelle Welten schickt und uns sogleich und überall verfügbar haben will, bedarf es für uns Menschen, die wir auf unseren Körper und unsere Sinne angewiesen sind, um uns und die Welt wahr-zunehmen, des Gegensteuerns, um buchstäblich unsere körperlich-geistig-seelische Balance nicht zu verlieren, wiederzufinden oder überhaupt zu entwickeln.

In meiner therapeutischen Arbeit mit Gruppen binde ich in längeren Einheiten auch immer wieder das Element des rituellen Ausdrucks, der rituellen Bewegung/Tanz ein. Die TeilnehmerInnen erproben und erfahren sich darin in neuer/alter Ausdrucksform, finden dadurch neue Bilder und Formen in sich und Formen des Selbst-Ausdrucks, die verloren gegangen sind oder „schlafen“. Dabei wird an verschiedenen Formen der Bewegung gearbeitet, an Vervollkommen von Bewegungsaufgaben, dem Raum-Nehmen der Körper und es werden Gesten, Haltungen und Handlungen gefunden, die Sinn-Bedeutungsträger sind.

Die Geste des Gebens z.B. im rituellen Kreistanz ist sowohl persönlich als auch universell. Die Erforschung erfolgt wortlos über die Bewegung, den Tanz (Erfahrung der rechten Hirnhälfte), danach, nach Beendigung des Rituals/des Tanzes wird der Erfahrung verbal Ausdruck gegeben (Akt der linken Hirnhälfte, Bewusstwerdung).

Die Erfahrung des Weges im Aussen, in den kos-

mischen universellen Richtungen (Links-Herum, Rechts-Herum, Vorwärts, Rückwärts), die Verbindung von Raum (Bewegung) und Zeit (Strukturierung der Bewegung durch Schrittfolgen, Muster eines Rituals) machen das Raum-Zeit-Kontinuum „leibhaftig“. Das Gespräch beleuchtet und erhellt das numinose Geschehen der rituellen Bewegung.

Innere und äussere Struktur fallen ineinander, wir können den Anschluss an uns selbst und damit zu unserem Gegenüber oder der Welt finden.

Im Ritual des Sonnenkreises z.B. repräsentiert sich an jeder Stelle des Kreises eine andere Rolle oder Haltung.

Die 8 verschiedenen Positionen sind die Himmelsrichtungen oder Tageszeiten (siehe Zeichnung). Den Tageszeiten oder Himmelsrichtungen eignet hier eine bestimmte Symbolik und damit auch Haltung im wörtlichen und übertragenen Sinne:

Von Mitternacht/Norden (einer liegenden, ausgespannten Haltung), dem totalen Lichtverlust, **Abwesenheit**, dem Tod der Sonne, über 3 Uhr morgens (Nordosten), **Versprechen**, dem allmählichen Erheben, 6 Uhr morgens (Osten), dem jugendlichen Aufbruch (**Geburt** der aufrechten, zugewandten Haltung), 9 Uhr (Südosten) dem „**Ich-werde-sein**“ hin zu 12 Uhr (Süden), dem „**Ich bin**“ (aufrechte Haltung mit ausgebreiteten Armen) die Sonne im Zenith, 15 Uhr (Südwesten), „**Ich bin gewesen**“, erinnere mich, 18 Uhr (Westen) **Dämmerung**, der letzte Moment bevor die Sonne unsichtbar wird, 21 Uhr (Nordwesten), die **Agonie**, der Todeskampf bis wieder zu 24 Uhr, Ende und Anfang.

Der Grossteil des kosmologischen Symbolismus für den Sonnenkreis stammt aus der ägyptischen und christlichen Tradition.

Meinem psychischen Körper können räumliche Felder gleichgesetzt werden, in denen sich Haltungen, Bewegungen, Trennungen, Integration abbilden, abspielen und erfahrbar werden.

Ein Mittel dazu, kann diese Bewegungsarbeit sein.

Rituale (Tänze, Kreistänze, Jahreszeiten oder universelle Rituale wie z.B. der Tierkreis als universelles und individuelles Bewegungsritual, das Labyrinth, das zyklische Wiederkehren in Raum/Zeit) dienen als Hilfsmittel zur Erforschung und Findung von Strukturen.

Gleichzeitig wird indirekt „am Körper“/Leib gearbeitet: wenn ich z.B. eine gebende Geste mache, mich dabei nicht zu weit vorzulehnen, nicht aus meiner Mitte, der aufrechten Haltung, zu kippen; das Wiederfinden und Bewegen von Muskeln, Sehnen, Entspannung-Spannung, das Finden von Körperenergie im rechten-mittleren Mass, da wo sie gebraucht wird und im rechten Moment (Kairos).



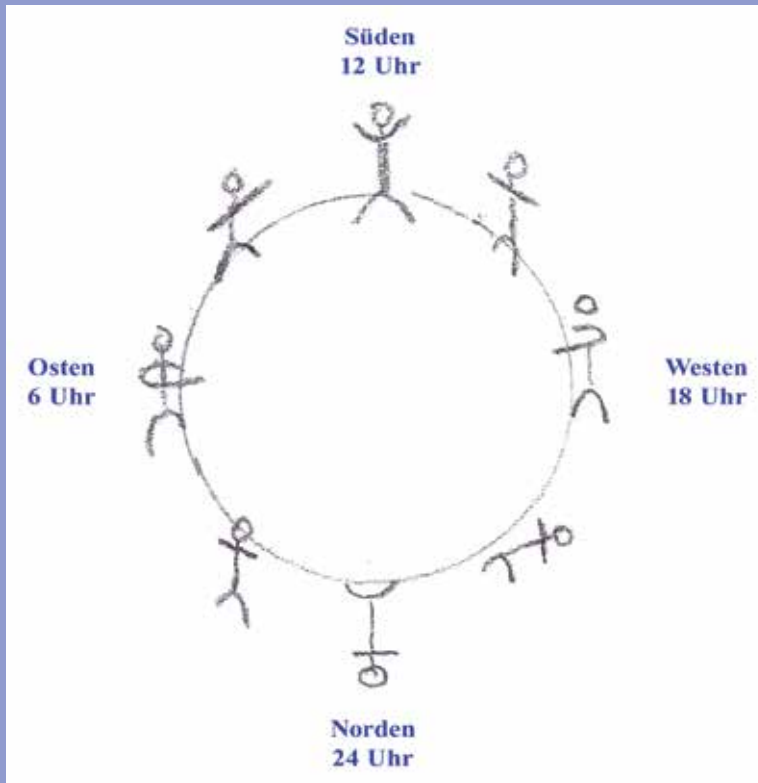
Esther Böhlcke

Gestaltsoziotherapie und Bewegungspädagogik.

Vorstand C.G.Jung Gesellschaft Hannover e.V.

Kontakt: 0511 - 34 48 90 estere@web.de

Sonnenkreis



Neben der Arbeit an den Ritualen gebe ich den Teilnehmern Übungen in denen gezielt die Empfindungsebene angesprochen wird:

Liegen, Sitzen, Stehen und Gehen, ohne Spiegel von Aussen, sondern das Spüren von Innen her: wo genau entsteht die Bewegung im Körper, Bewegungen suchen, Schrittgrösse der eigenen Möglichkeit angepasst, Gehen als Gewichtsverlagerung, das Spüren des Skeletts, alle Bewegung entsteht im Becken etc..

Die **Empfindungsfunktion** ist eine nicht-wertende Funktion. Mit der Betonung hierauf entfernen wir uns damit von unseren ständigen Wertungen richtig-falsch, die die unmittelbare Freude an unserem Leib und unserer Bewegung ver- und behindern.

„Unser gegenwärtiges Bewusstsein ist auf Raum und Zeit ausgerichtet. Die moderne Physik hat gezeigt, dass Raum und Zeit unauflöslich miteinander verbunden sind und nicht voneinander getrennt werden können. Raum ist die Zeit, die wir benötigen, um von hier nach dort zu kommen. Wir können nicht das Eine ohne das Andere erfahren. In Bewegungs- und Tanzaktivitäten sind wir in der Lage eine metaphorische Ordnung dieser Raum-Zeit-Erfahrung herzustellen...

Durch das Einüben dieser Bewegungsabfolgen hoffe ich, dass die Teilnehmer sich darüber bewusst werden, dass ein Sein im Raum bewusst eine neue Erfahrung vom Sein in der Zeit bedingt, wobei die Bewegung das Selbst durch symbolische Plätze/Räume hindurch eine unterschiedliche Erfahrung der symbolischen Zeit bedingt – diachronische genauso wie die synchrone Zeit. Die gesamte Bewegungsstruktur (z.B. der Sonnenkreis, EB) kann als Symbol des Selbst gefühlt und erfahren werden, in dem ganz verschiedene Rollen synchron in derselben choreographischen Ganzheit vorhanden sind.“

(Laura Sheleen, Vortrag 1991,
Übersetzung aus dem Englischen E.B.)

Erde sein

Von Michael Schippel

Die Beziehung, die wir als Menschheit zur Erde haben, ist kompliziert. Was ist die Erde für Dich, für mich, für uns? Kann man von der Erde entfremdet sein? Letztlich fand ich eine Buchbeschreibung, in der es hieß

„In diesem Buch wird die Erde zum Partner einer Menschheit, der klar wird, dass sie schon immer im Kontakt und Austausch mit der Erde steht.“

Was mir daran am meisten auffiel, war eben diese Trennung zwischen Mensch(en) und Erde. Das kam – und kommt – mir eigentümlich vor. Hier wir, dort sie, die Erde. Natürlich können wir uns getrennt von der Erde verstehen – psychologisch betrachtet. Aber was bedeutet „Erde“ eigentlich für uns? Welche Bedeutung hat sie als Planet, als Lebensort, als Kraft, als Objekt (oder Subjekt) der Zugehörigkeit? Wer ist Sie überhaupt?

Seit Jahren befasse ich mich mit Weltmodellen indigener Völker, wie sie die Welt sehen und sich erklären und welche Handlungsmöglichkeiten und –unmöglichkeiten ihnen aus ihrer Weltsicht entstehen; also mit dem, was die meisten von uns unter dem Stichwort „Schamanismus“ zusammenfassen. Wenn ich dabei auch einige Bereiche gestriffen habe und unter anderem auch Mohan Ray, dem Schamanen aus Nepal und Serge Kahili King, dem Kahuna aus Hawaii begegnet bin und mit ihnen gearbeitet habe, ich mich für Taoismus interessiere und zumindest Trainer für Daojin (bekannt unter dem Begriff der 1950er Jahre: Qi Gong) geworden bin und auch von den eindrücklichen Bildern der Tolteken schwärme, so liegt mein Schwerpunkt doch sehr deutlich bei den Paqo des Tawantinsuyu, also den Mystikern im ehemaligen Inkareich, also von Chile über Peru nach Ecuador und gen Osten Bolivien bis in die Randgebiete Argentiniens und Brasiliens.

Was allen indigenen Beschreibungen, die ich jemals gehört oder gelesen habe, gemeinsam ist, ist, dass die Erde weiblich ist. Ob man sie nun Pacha Mama nennt oder Pangea, sie wird sehr häufig als die große Mutter beschrieben. Und die Wahrnehmung, dass Erde durch ihre Fruchtbarkeit Leben hervorbringt bzw. möglich macht, ist auch in unserer Wahrnehmung noch immer so stark, dass wir „Muttererde“ kaufen für den Garten. Auf Hawaii hört man oft den Satz „The island will provide“: die Insel wird dich versorgen. Dieses Urvertrauen ist in der Tat häufig und auffallend in verschiedenen indigenen Kulturen. Das geht so weit, dass die Indios in Peru und Umgebung mit



der Geschichte von der Vertreibung aus dem Paradies nichts anfangen konnten und können. In ihrer Wahrnehmung ist die Erde das Paradies.

Als ich das zum ersten Mal hörte stand ich gerade in den Bergen Perus und schaute auf diese Berge unweit des Ausangate (6384 m), einer der höchsten Berge in Peru und einer der wichtigsten Apus (Berg ist ein lebendes Wesen mit der Möglichkeit zu kommunizieren und zu handeln). Mir war damals nicht in den Sinn gekommen, dass der Erstbesteiger Heinrich Harrer war, der durch das Buch „Sieben Jahre in Tibet“ bekannt geworden war. Mir kam auch nicht in den Sinn, dass der Vater oder Grossvater des Q'ero, mit dem ich mich unterhielt, vermutlich Herrn Harrer begegnet war, was bedeutet, dass nur vier Schritte menschlicher Verbindungen zwischen mir und dem Dalai Lama lagen.

Ich schaute auf die Sierra, wie man sie dort nennt, die Wüste. Auf Blumen, die gerade genug aus der Erde wachsen, um eine Blüte zu ermöglichen. Einen Blütenstiel riskieren die Pflanzen dort oben nicht, denn die Gefahr der Erfrierungen ist zu groß. Oft genug sind diese Blüten eingebettet in eine Art Pflanze, die aussieht wie ein weiches Kissen – bis man sich hineinsetzt und feststellt, dass sie hart, spitz und stachelig ist. Ich fühlte die Widersprüche der Temperaturen zwischen Sonne und Schatten. Ich aß die diesem Boden abgerungene Nahrung: einige der insgesamt 3500 in Peru existierenden Kartoffelsorten gemischt mit verschiedenen Getreidearten – darunter Quinoa –, eine Art Käse und gelegentlich etwas Fleisch. Diese Sierra versorgte die Indianer mit allem, was sie zum Leben brauchten. Aber es ist harte Arbeit. Kaum etwas, was bei vielen von uns als Paradies durchgehen würde, wie ich vermute. Für die Indios ist es ein Paradies, weil es sie versorgt und weil sie dies wertschätzen.

Dieser Gegensatz zwischen verlorenem Paradies hier und vorhandenem Paradies dort hat mich lange Zeit fasziniert. Wie kommt man eigentlich auf so eine Geschichte, dass eine höhere Macht uns Menschen rausgeschmissen hat?

Wieso sind die Wüstenreligionen die einzigen, bei denen die Schlange einen wirklich schlechten Leumund hat? Ich konnte das lange Zeit nicht verstehen, bis ich die (unbewiesene) Theorie über das Ende der Stadt las, die die Azteken dann Teotihuacán nannten: Witterungsbedingungen.

An dieser Stelle fing ich mich an zu fragen, wie denn wohl der Norden Afrikas ausgesehen hat zur Zeit der letzten „Würm“-Eiszeit, als die Meeresoberflächen über 100 Meter tiefer lagen¹ und Skandinavien unter einer 3000 Meter dicken Eisschicht begraben war und die jetzigen Inseln Großbritanniens Teil des Festlandes waren, weil es die Nordsee noch nicht gab. Heute gibt es Oasen in der Sahara, in denen Krokodile sind; umgeben von vielen 100 Kilometern Wüste. All dieses führte mich zu der Überzeugung, dass Nordafrika ein paradiesischer Garten gewesen sein musste, mit ein paar Wermutstropfen wie Krokodile, die ihrerseits wahrscheinlich ihr Leben in einer Oase als eine Art Paradies empfinden – klein, aber das Essen wird gebracht.

¹ <http://www.geologieinfo.de/palaeokarten/karte-letzte-eiszeit.html>

² <http://geschichte-wissen.de/antike/35-die-roemer/636-eiszeitklima-und-roemisches-nordafrika.html>

³ http://de.wikipedia.org/wiki/Astarte#Astarte_in_der_Bibel

⁴ Im altägyptischen wie in anderen Sprachen, z.B. im Aramäischen männlich: DER Schlange

⁵ Eigentlich in allen monotheistischen Glaubenssystemen, in denen der alleinige Gott ein Geschlecht hat.

In der Tat haben inzwischen Forschungen des Doktor Faust (inzwischen Prof. Dominik Faust an der TU Dresden) in Tunesien ergeben, dass die Klimabedingungen bis vor ca. 5000 Jahren sehr gut für Fruchtbarkeit und also auch für Landwirtschaft waren und erst dann eine dramatische Austrocknung der Sahara begann². Damit begann ein Kampf ums Überleben. Damit begann die Frage nach dem Wieso. Damit begann die Zuordnung von Schuld. Und vermutlich begann damit auch die Abkehr von der Wahrnehmung der Erde als der versorgenden Großen Mutter.

Wir wollen einmal unterstellen, dass in allen frühen Glaubenskonzepten die Schlange mit der Erde in Verbindung gesehen wurde und mit so positiven Ressourcen wie Weisheit und Heilung assoziiert wurde. Zumindest für das antike Griechenland (Aeskulap) können wir das annehmen. Im antiken Ägypten hatte die Schlange neben dieser Funktion noch andere Aspekte. Dort galt sie als Sohn der Erde, war Schutz und Garant für langes Leben sowie für Verjüngung und Wiedergeburt. Sie stand für die Kraft des Re, war aber auch sein Gegenspieler. Bei den Babyloniern und Assyriern und anderen Völkern des Zweistromlandes war die Schlange ein häufiges Symbol der Astarte oder Ištar, der Göttin für Fruchtbarkeit, Erotik und Krieg³.

Wenn „der Schlange“ also als Träger⁴ von Weisheit, Schutz, Erotik und Heilung Vertreter resp. Sohn der Erde ist und diese Erde beginnt, ihre Fruchtbarkeit zu verweigern (durch die Austrocknung des Bodens), dann ist die Geschichte von der Verführung Evas, die ja als Frau auch eine Vertreterin der Erde ist, durch „der Schlange“ zum Greifen nahe und damit die Schuldfrage an der Misere geklärt. Folgerichtig verwandelt sich das Bild der Schlange ins Negative, die Abkehr von matriarchalen Strukturen zugunsten der patriarchalen beginnt, und in der Mythologie beginnt ein Kampf um die Vorherrschaft des männlichen Prinzips. Das wiederum findet einen Höhepunkt im Judentum mit der versuchten Konzentration auf JHWH, einen zweiten Höhepunkt in dem, was apostolischen Glaubensstrukturen aus dem gemacht haben, was Joshua, genannt Jesus Christus (gr./lat.) mitteilen wollte: Vater, Sohn und Heiliger Geist und einen dritten im Islam⁵.

Die Erde, eben noch fruchtbare große Mutter, ist jetzt etwas, das man sich untertan machen soll.

In allen anderen Glaubenskonzepten, die mir bekannt sind, ist das Gleichgewicht von männlich und weiblich erhalten geblieben. Häufige Parallelen scheinen zu sein, dass Männlich eher mit oben und Himmel assoziiert wird, weiblich eher mit unten und Erde. Aber nicht absolut. Im Paqo ist der Mond eine Großmutter, Berge können Apus, also männlich sein oder Nustas, also weiblich. Lagunen sind meines Wissens hingegen immer weiblich. Männlich und weiblich werden immer komplementär gedacht, wie auch im Daoismus und auch in der Alchemie, wo Erde und Himmel ein Gegensatzpaar sind.

Wo immer Elemente mit Charaktereigenschaften in Verbindung gebracht werden, beginnt die Psychologisierung der Elemente. So gilt in der antiken Elementlehre die Erde als in Verbindung mit Phlegma, also eher langsamem Verhalten und alchemisch: dem Blei.

Alchemistisch gedacht ist die Phase des Bleis, der Erde, am Anfang aller Bemühungen. Wie ich schon im letzten Artikel zum Wasser darstellte:

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 unbeschwerten Gemütszustand beschreibt; die Kindheit.

Zum Silber wird das Wasser zugehörig gedacht. Dazu gehört der Ikosaeder 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:

Michael Schippel

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



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 Dikicht 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 betrachtet 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.

Im Daoismus finden sich zumindest einige Parallelen. Erde gilt hier als Dreh- und Angelpunkt des gesamten Systems und als äußerstes Yin – analog zur Großen Mutter. Die Erde (Funktionskreis Milz) klärt, und zwar sowohl biochemisch als auch psychisch, sozial, intellektuell und emotional. Die Folge ist die Integration des wertvollen. Erde gilt als die Wurzel der Kraft (Qi). Das Nachdenkliche ist die zugehörige Emotion.

Die Parallelen sind offensichtlich, auch wenn es in den Be- und Zuschreibungen ebenfalls Unterschiede herausarbeitbar wären.

Die Bedeutung für uns ist zentral. Ob wir nun dem daoistischen Weltbild folgen, dem der Paqo, ein alchemistisches, hinduistisches, zoroastrisches oder wie auch immer: die Erde und was mit ihr assoziiert wird ist die grundlegende Ressource. Sich erden (europäisch), seine Mitte (wieder-) finden (Dao), Pacha Mama lieben und ehren (Paqo)... Innere Stabilität, Nachdenken, danken, wertschätzen, lieben, begehren sind die Ressourcen der Erde, des Anfangs, des Ursprungs.

Und so, wie im Daoismus auch Nachdenken mit Erde in Verbindung gedacht wird, beginnt jede Entwicklung im Menschen mit Nachdenken, am



häufigsten mit dem In-Frage-Stellen dessen, was eben noch galt.

Der Umgang mit dem, was uns umgibt, bestimmt den weiteren Verlauf der Ereignisse. Epiktet meinte, es seien nicht die Dinge, sondern die Ansichten über die Dinge. Ob ich auf die Sierra in Peru schaue und sage, das ist das Paradies oder ob ich auf die Sahara schaue und sage, wir sind Vertriebene, macht den ganzen Unterschied. Wie ich auf die Dinge und die Ereignisse reagiere, wie ich sie bewerte, in welchen Kontext ich sie stelle, hat große Auswirkungen auf mein (Er-)Leben. Darüber hinaus kann das Verbreiten dieser Meme⁶ das (Er-) Leben vieler Generationen und deren Glaubensmodelle beinhalten. So gesehen hatte Hegel recht, als er postulierte, das Bewusstsein bestimmt das Sein.

Für uns bedeutet das, dass unsere Überzeugungen unsere Weltwahrnehmung bestimmten. Die Welt ist das, wofür Du sie hältst, sagen die Kahuna. Neale Donald Walsh fasste das mal zusammen: „God says yes!“ Was auch immer wir wählen zu glauben, zu bewerten, zu fokussieren und zu ignorieren, die Welt wird genauso sein (für uns).

Wenn wir also entscheiden, nicht Teil der Welt zu sein, dann müssen wir die Entfremdung hinnehmen, begrüßen oder „an unserer Beziehung arbeiten“, wie wir das ja so oft auch in anderen Zusammenhängen hören.

Wenn wir uns entscheiden zu sagen, wir sind die Erde, wir sind – Teil des – Bewusstseins der Erde, die ihrerseits wiederum Teil des Bewusstseins des Universums ist, das wiederum Teil des Bewusstseins des Multiversums⁷ ist, dann... Tja, was dann? Sind wir Teil eines gigantischen Prozesses? Ist dann alles so, wie es sein muss? Was meinst Du?

⁶ Bewusstseinsinhalt, in einigen Theorien als ein Phänomen mit Eigenleben beschrieben

⁷ Zu diesem Begriff empfehle ich die Variante der Stringtheorie von Wilson, genannt M-Theorie. Mathematisch perfekt geht sie von 11 Dimensionen aus, um die Phänomene der Quantenphysik zu erklären.



Generationskonflikte ... hier auf Erden und deren Lösungen aus familientherapeutischer Sicht.

von Ilona Steinert

Als Familientherapeutin liegt es mir sehr am Herzen, Brücken zu schlagen zwischen den Alten und den Jungen, zwischen Vergangenheit und Zukunft, den schweren und den ungetrübten Zeiten.

Besonders wenn es um Generationskonflikte geht, kann es viel hilfreicher sein, wenn wir uns im Gespräch nicht sofort auf die aktuelle Situation konzentrieren, sondern den Fokus auf konstruktive Kräfte und Erfahrungen aus der Vergangenheit richten. Das ist manchmal gar nicht so leicht - ich bin mir jedoch sicher, dass es in jeder Familie solche Schätze gibt. Denn immer gibt es positive Erfahrungen im Zusammenleben, Schicksale die zusammenschweißen, bewältigte Herausforderungen und emotionale Höhepunkte.

Wenn junge Paare zu mir kommen und sich über ihre Eltern beklagen, dass sie z.B. so rechthaberisch seien oder ihnen immer ihre Vorstellungen aufdrängen wollen, dann ist dieses „auf die Suche gehen“ eine erste hilfreiche Intervention.

„Habt ihr Euch schon mal in eure Eltern hinein versetzt? Woher kommen diese Vorstellungen und Werte, die sie Euch aufzwingen wollen?“

Ohne erhobenen Zeigefinger versuche ich dem Paar klar zu machen, dass jede Generation versucht, ihre Erfahrungen an Jüngere weiterzugeben.

Natürlicherweise entstehen so auch Konflikte, denn junge Menschen müssen sich ja von der vorangegangenen Generation abgrenzen und eigene Erfahrungen machen.

Das Verhältnis zwischen Alt und Jung war schon immer spannungsbehaftet. Doch gerade in den vergangenen Jahrzehnten führte der enorme wissenschaftliche und technische Fortschritt zu einem drastischen Umbruch in den Familien.

Der Prozess der Unabhängigkeit, Berufstart, Familiengründung etc. hat sich immer mehr nach hinten verschoben. Heutige Jugendliche sind viel länger in der Ausbildung, um für den komplexen Arbeitsmarkt gerüstet zu sein. Studienabschluss, Berufseintritt, Familiengründung usw. beginnen heute erst mit 30 Jahren- die Eltern hatten das in diesem Lebensalter meistens längst erledigt.

Auch die traditionelle Rollenverteilung zwischen Mann und Frau hat sich in den letzten Jahrzehnten stark verändert - es sind weder die Männer für den Lebensunterhalt noch die Frauen für die Versorgung der Kinder alleine zuständig. Und auch die „ältere“ Generation hat einen Wandel durchgemacht. Sie steht oft selbst noch im Erwerbsleben, ist fit und vital und schmiedet Pläne für die Freizeit. Eine Betreuung der Enkel ist auf Grund der zeitlichen Gegebenheiten oder der räumlichen Distanz meist nicht mehr möglich.

Wie lässt sich trotz dieser einschneidenden Veränderungen, ein verträgliches Miteinander finden?

Lösungswege gibt es viele, ein wesentliches Element ist die Erkenntnis und Akzeptanz, dass es im Leben jeder Familie bzw. der einzelnen Familienangehörigen auch schmerzliche Krisen und jede Menge gut gemeinter Mißverständnisse gibt. Diese Akzeptanz führt zu einem positiven Stimmungsumschwung und die Annäherung kann beginnen. Ein wichtiger Aspekt bei der Aussöhnung ist das Wahrnehmen des Anderen auf gleicher Ebene. Jetzt ist der Fünfunddreißjährige nicht mehr der kleine Bub von damals, der zum Vater aufblickt, jetzt ist die Vierzigjährige nicht mehr das liebe, brave Mädchen von damals, das keinen Streit riskieren will. Wollen sich erwachsene Kinder und Eltern auf Augenhöhe begegnen, so ist es notwendig, dass sich alle Beteiligten mit Respekt, Toleranz und Verständnis für andere Meinungen, Lebensumstände und Einstellungen begegnen. Auch Anerkennung und Verständnis sind für eine versöhnliche Haltung unerlässlich.

Es müssen nicht mehr alle Dinge auf dieselbe Art wie früher erledigt werden, auch andere Wege führen zum Ziel, selbst dann wenn der Vater oder die Mutter darin einem Umweg sehen. Und es dürfen auch Fehler gemacht werden, denn nur durch eigene Erfahrungen lernen wir.

Eine große Portion Humor kann oft Wunder wirken! Mit einem kleinen Augenzwinkern oder Lächeln kann eine menschliche Tragödie zur Tragikomödie werden und sie verliert dadurch ihren schmerzhaften Stachel.

Ein liebevolles:

„Naja, manchmal bist du schon ein Ekel!“ kann dann anstatt zu verletzen mit einem lachenden „Ja“ stimmt, aber damit musst du eben leben!“ beantwortet werden.

Meinungsverschiedenheiten gehören zu einem lebendigen Miteinander und mindern nicht die Qualität der Beziehungen.

Oft ist es aber für unser Gegenüber einfacher, wenn wir erklären, warum wir etwas tun oder so sehen. So kann Missverständnissen vorgebeugt werden.

Wer seine Wünsche, Erwartungen, Hoffnungen und Ängste mitteilt, kann viele kleine Probleme aus dem Weg räumen, bevor sie zu einem handfesten Generationskonflikt werden.



Ilona Steinert

Regionalstelle Freiburg, Tel.: 0761/381357

E-mail: iosteiner@aol.com

www.dgam-freiburg.de

www.ilona-steinert.de

Von der Mama zum Karma

Wir Menschen sind Kinder der Erde – so sagt man. Demzufolge könnte die Erde unsere Mutter sein. Die Erde ist Zentrum unseres Lebens, denn es heißt ja schon in der Bibel: „Aus Erde seid ihr gemacht und zur Erde kehrt ihr zurück.“ Ebenso – oder fast ebenso – verhält es sich mit unserem Körper . . . wäre da nicht die eine Samenzelle des Vaters, wir wären zu 100% aus dem Stoff der Mutter – unserer ganz persönlichen Erde – hergestellt. Unsere Sprache sagt es seit Jahrtausenden: Das Wort Mutter leitet sich ab von Mater = Material, welches der „Stoff“ unseres Daseins ist, das all Umfassende, Durchdringende, Verbindende.

Der Körper – unsere ganz persönlich Erde

Erinnern wir uns doch, wie wir einst begannen: Die Mutter als bestimmender Mittelpunkt unseres Lebens. Lange bevor wir ICH sagen können, definieren wir uns als eine Einheit mit der Mutter. Wir sind die Mutter, von der wir uns (noch) nicht getrennt fühlen. Wir sind die Intelligenz, die dieser Mutter, sprich Materie innewohnt. Wir haben die Mat-rix, den Bauplan unserer physischen Existenz, in unserem Programmspeicher; alles entwickelt sich ohne unser Zutun, Zellen teilen sich unentwegt, bilden Einheiten und Verbände, formen sich zu Organen und übernehmen ganz bestimmte Aufgaben. Es entsteht ein komplexes Zusammenspiel, das wirkt, wie die Mitspieler eines Symphonieorchesters. Wir sind Ordnung und Harmonie, lange bevor wir in Begriffen denken können. Alles ein Werk des Mütterlichen in uns. Doch je höher wir nach oben wachsen, desto mehr entfernen wir uns von Mutter Erde. Nur die Füße – ein sehr kleiner Teil von uns, hat noch Kontakt zu ihr. Wir erheben uns und glauben, dass wir die Mutter schon lange nicht mehr nötig haben. Doch die Sehnsucht nach der Sicherheit, der Geborgenheit der ursprünglichen Einheit bleibt. Und da wir nun einmal nicht zurück können in die Ursuppe des Uterus, suchen wir uns Ersatz: Wir bauen uns ein Nest, binden uns an Menschen, schließen Versicherungen ab und fügen uns in ein gesellschaftliches System ein. Vor allem aber schaffen wir uns einen spirituellen Überbau: Wir wollen wissen, wer wir sind, wo wir herkommen. „Von der Mutter natürlich“ . . . sagen die matriarchalischen Gesellschaften seit Tausenden von Jahren. Das ist doch offensichtlich, denken wir: Wir kommen aus der Mutter, die uns – bis auf eben jene erwähnte Zelle – alles gibt, was wir zum Leben brauchen – die Mutter muss eine Göttin sein, also verehren wir sie als solche. In unseren germanischen Stammesgefügen, zu einer Zeit, als Deutschland noch von Urwäldern bedeckt war, hatten die Mütter Geld und Geltung. Sogar im frühen Mittelalter noch zeigten sich die

Reste des Matriarchats dadurch, dass Frauen über eigenen Besitz verfügten – ein Recht, das sich die Frauen erst in den späten 1950iger Jahren zurückerkämpften.

Vom Er-zentrierten zum Sonnen-zentrierten Weltbild

Was war geschehen? Warum haben wir uns vom Natürlichen, Offensichtlichen so brüsk abgewandt und schufen damit ein gesellschaftliches Karma, das bis heute sehr viel Leid mit sich gebracht hat? Der Umschwung kam vielleicht mit einem Mönch namens Bonifatius, einem Missionar, der die Donar-Eiche bei Fritzlar fällte. Das Ereignis lässt sich auf die zweite Hälfte des 8. Jahrhunderts datieren. Die Menschen glaubten, die Erde und deren Göttinnen und Götter, zu denen sie beteten, würde sich so eine Tat nicht bieten lassen und den vermeintlichen Heiligen sofort mit dem Tode bestrafen. Doch nichts geschah. Im Gegenteil: Der christliche Glaube setzte zu einem unvergleichlichen Siegeszug an. Karl der Große schritt voran, ließ sich taufen und seine Untertanen folgten ihm nach. Warum wohl tat er das? Vielleicht weil er spürte, dass ihm der neue Glaube neue, ungeahnte Macht verlieh – denn er legitimierte Ausbeutung, Knechtschaft und Unterdrückung. Sicherlich wollen wir nicht wahrhaben, dass Deutschlands erster und größter Herrscher ein Despot war. Doch um ein so großes Reich, wie es das Frankenreich war, zu begründen und zu führen, brauchte er einen neuen spirituellen Überbau und mit ihm neue Strukturen. All das lieferte ihm der christliche Glaube – ein Glaube, der in Ländern beheimatet war, wo die Sonne im Mittelpunkt des Lebens stand, nicht die Erde. Etwas Wichtiges hatte sich geändert: Das Denken ging weg von der mütterlichen, geduldigen und sorgenden Erde, hin zur scharfen, unerbittlichen und berechnenden Sonnenhaftigkeit des Geistes.

Damit einhergehend wurde das Materielle, Erdige abgewertet. Man betrachtete es als notwendiges Übel auf dem Weg zur Unbeschwertheit des Jenseits. Später gab man ihm den Beigeschmack des Bösen und erklärte es zur Sünde. Und weil dieses Machtmittel so gut funktionierte, deklarierte man gleich den ganzen Körper, den Ausdruck des Erdigen, als sündig. Eine Abspaltung hatte sich vollzogen, und die ging mitten durch das Dasein der Menschen. Körper und Geist waren getrennt, ein langer Weg des Martyriums war vorgezeichnet.

Der Stellenwert unseres Körpers heute

Machen wir einen Sprung in die Gegenwart, und schauen wir uns an, was aus dem Erbe dieser Philosophie geworden ist. Unser Körper hat sich vom beseelten Leib zur funktionierenden Maschine entwickelt, zu einem Körper unter vielen. Damit ist das ins Hintertreffen geraten, was den menschlichen Körper ausmacht: Die Fähigkeit des Fühlens. Machen wir uns bewusst: Es muss Jahrtausende langer gesellschaftlicher Überformung bedurft haben, bevor wir bereit waren, das zu verleugnen, was uns in unserer Ganzheit zusammenhält. Uns klingt heute noch der triumphale Satz eines Rene Descartes in den Ohren, der Anfang des 17. Jahrhunderts begeistert ausrief: „Cogito ergo sum!“. Wahrscheinlich hat er noch hinzugefügt: „Endlich haben wir es geschafft!“ Doch das ist nicht überliefert.

Was darf unser Körper, das mütterliche Prinzip in uns, heute eigentlich noch sein? Betrachten wir den jungen Körper, so scheinen der Ausbeutung keinerlei Grenzen gesetzt zu sein. Der Körper ist Leistungsträger, der sich für Zahlen und Prozente aufzuopfern hat. Der Körper ist der Steinbruch, aus dem wir den Stoff für unseren gesellschaftlichen Status nehmen: Viel Leistung = viel Ansehen. So einfach lautet die Gleichung in der westlichen Hemisphäre. In unserer zweiten Lebenshälfte wird der

Körper zum Roboter, zum Gewohnheitstier, das die wenigen, ausgetretenen Bahnen, in denen es geht, zu immer tieferen Furchen gräbt. Ab und zu lässt sich der Mensch in der zweiten Lebenshälfte ein Ersatzteil auswechseln, lässt sich eine neue Stütze einbauen oder Hypermobiles versteifen. Alles nur zu dem einen Zweck: Er will das Ächzen und Jammern seiner Körper-Erde nicht mehr hören. Doch wir wissen: Wer nicht hören will, muss fühlen. Und so kommt mensch doch noch zu guter Letzt in die Gnade des Fühlens – ein schmerzvolles Fühlen freilich. Der Körper, die verdammte Kreatur, hat die Notbremse gezogen und zeigt dem Gequälten, dass er nicht nur einen Körper hat, sondern, dass er auch Körper ist.

Was bleibt, ist die Sehnsucht nach satten Weizenfeldern, saftigen Wiesen und großen, Schatten spendenden Wäldern. Doch kommen wir dieser Sehnsucht nicht näher, wenn wir weiterhin mit 150 Sachen über diese Erde fahren; wir müssen runterbremsen, aussteigen, die Sinne einschalten und uns von der Schönheit der Natur berühren lassen. Wir müssen viel, viel langsamer werden, um die Welt um uns herum, aber auch in uns drin wiederzuentdecken, sie wieder in Besitz zu nehmen. Nicht um schuld-bewusst im Staub zu kriechen, sondern um uns von der Erde finden zu lassen und ihr die Chance zu bieten, uns wie eine gute Mutter zu nähren. Wir müssen den Geist des ‚ersten Mals‘ wiederfinden und die Freude, die damit verbunden ist. Lasst es uns also tun!

Die Übung des ‚ersten Mals‘

Wir möchten an dieser Stelle einer uralten Gestalt-Übung Raum geben. Einer Übung, die ganz kleinen Kindern abgeschaut ist. Es handelt sich um die ‚Kunst einen Apfel zu essen‘. Doch Achtung! Die Übung braucht Zeit, sonst erschließt sie sich nicht. Am besten machst du sie so: Du stehst an einem sonnigen Morgen auf, dehnt dich in deinem Bett ausgiebig und gähnst so lange, bis dir die Tränen in die Augen treten. Dann stellst du dich vor deinen Kleiderschrank und ziehst etwas ganz Neues an – eine frische Kombination, die du noch nie vorher getragen hast. Jetzt gehst du vors Haus und saugst die frische Spätsommerluft ein. Und du machst dich auf deinen Weg zu einem Apfelbaum (wahlweise kann es auch der Wochenmarkt sein.) Hier suchst du dir den schönsten Apfel aus, den du finden kannst und nimmst ihn mit nach Hause. Nun bereitest du das Zelebrieren deines Apfelfrühstücks vor: Du polierst die Schale, bis sie glänzt, und du streichst mit der glatten Apfel-Haut über deine Wange. Langsam kommst du an deiner Nase vorbei. Neugierig schnupperst du und erspürst das Aroma dieser Frucht. Während du den Apfel betrachtest, machst du dir bewusst, welch langen Werdegang er hinter sich hat; wie die Säfte des Baumes seine Blüte hervorbrachten, wie Sonne, Wind und Bienen sie umschmeichelt haben mögen. Vielleicht war eines frühen Morgens eine langbeinige Spinne über die Schale gehuscht. Nach gemessener Zeit ist aus dem Spiel der Elemente eine grüne Frucht entstanden. Sieh vor deinem inneren Auge, wie diese Frucht in der Gemeinschaft mit vielen anderen ihren eigenen Platz an ihrem Zweig hatte; wie einzigartig und doch un-eingebildet sie da war. Wie sie gedieh und wartete. Spüre ihre Geduld und das tiefe Wissen, wann es so weit war, loszulassen, ohne sich um das Danach zu sorgen. Mache dir klar, dass diese Frucht ein Konzentrat ist, hervorgegangen aus dem Spiel der Elemente mit der Sonne. Sei gespannt darauf, was sie für dich bereithält. Jetzt endlich grabe behutsam deine Zähne in das saftige Fruchtfleisch – als ob du es zum ersten Male tätest. Nimm wahr, wie der Saft an deinen Lippen herunterläuft. Lass den Geschmack auf der Zunge zergehen. Und bleibe dabei! Fühle den Widerstand des Fruchtfleischs zwischen deinen Zähnen. Sei ganz Mund. Genieße, sauge auf,

verleibe dir ein. Nimm einen tiefen Atemzug und fühle, dass du am Leben bist. Vielleicht verstehst du, dass das Leben einfach ist. Dass die Freude in der Stille der Gegenwart zu finden ist. Und du begreifst, dass das Karma des Körpers auch Wonne sein kann. Vielleicht spürst du Dankbarkeit, dafür, dass deine Mutter dich geboren hat und dass du die Erde in dir trägst. Beginne ein neues Leben – am besten jeden Tag!



Bayreuth, im Juni 2013
Wolfram & Ricarda Geizler
www.tao-touch.de

Über das Wesen der Erde

Eine Hommage an unsere Mütter

Aus der Mutter kommt ihr – und zur Mutter kehrt ihr zurück Was wäre die Welt ohne unsere Mütter? Die Mütter sind unser Kuchen, von dem wir 9 Monate essen. Sie nähren uns, weil wir es alleine noch nicht können. Sie heben uns wieder auf die Füße, wenn wir umgefallen sind und halten uns an der Hand, weil wir nicht wissen, wohin uns unsere Füße tragen. Mütter wischen uns den Rotz von der Nase, lange bevor wir selbst rotzig werden. Sie schauen auf das Ganze, wo wir nur die Einzelheit sehen. Später sind Mütter ohne weiteres bereit, uns Bratkartoffeln zuzubereiten, weil es unser Leibgericht ist. Sie sind der Boden, auf dem wir landen, wenn der Höhenflug zu Ende geht. Und sie trocknen unsere Tränen, wenn die Angst uns packt, und sie graben mit ihren bloßen Händen ein Flussbett, das das Strömen der Emotionen wieder bahnt. Mütter sammeln Dinge, von denen wir glauben, dass wir sie nie brauchen werden. Sie lassen Graslandschaften sprießen, die sich im Wind unseres Geistes bewegen. Sie nehmen das Poltern des Zorns auf. Und wir werden nie ergründen, was sie damit tun. Mütter zeigen uns, dass es nach der Blüte unseres Lebens noch mehr gibt – sie erzählen uns von Reife und Ernte. Denn sie verwandeln die Salatgurken des Sommers in die Salzgurken des Winters. Mütter haben oft dicke Beine und bewegen sich langsam. Mütter sind die Säulen, auf denen unser Leben ruht. Und wir wissen irgendwie: Ihr breiter Schoß ist der Urgrund unserer Existenz. Mütter erinnern uns an den Schlamm, aus dem der 1000-blättrige Lotus erblüht. Sie sind das Werkzeug des Lebens, mit dessen Hilfe es sich selbst erschafft – wieder und immer wieder. Mütter brauchen uns einzig zu dem Zweck, um ihre Liebe weitergeben zu können. Über eine unsichtbare Nabelschnur geben sie uns das Gefühl, dass es richtig ist, hier zu sein. Mütter sind das Zentrum, das sich selbst genügt. Sie sind bereit, in aller Stille zu warten, bis der Samen, den sie bergen, imstande ist, aufzugehen. Sie stehen immer in zweiter Reihe, und sie freuen sich an denen, die sie nähren. Mütter sind die Haut der Erde und ihre Seele ist der Hauch des Lebens. Was wäre die Welt ohne unsere Mütter? Unsere Mütter bilden den sicheren Hafen. Sie sind unser ganz persönliches „Mater“-ium in den Weiten des Universums.

Wolfram Geizler, Juni 2013

Die Mutter Erde ist ein lebendes Wesen

von Hans-Jürgen Regge

Das Wechselspiel zwischen Mensch und Natur besteht seit Anbeginn der Menschheit und ist ein fortwährender dynamischer Prozess. Der Mensch probiert etwas aus und das Umfeld, ja die gesamte Evolution reagiert darauf. Die Erde bzw. alles was diesen wunderbaren Planeten ausmacht, ist eine Spiegelfläche unserer Handlungen. Treten die Auswirkungen unserer Handlungen in die Sichtbarkeit (ErScheinung) beginnen unsere Deutungen. Durch die Art der Deutungen entstehen Meinungen, Diskussionen, Kontroversen und die inneren Einstellungen der einzelnen Persönlichkeiten drücken sich im Außen aus. Das Spiel der Polaritäten hat wieder seinen Nährboden für weitere dynamische Prozesse der Erkenntnis. Die Erde ist durch die evolutionäre Vielfalt ein ideales Spielfeld für das Erkennen von eigentlich nur energetischen Prozessen, die in Wechselbeziehungen stehen.

Unser ZeitGeist hat schon lange erkannt, dass es das Geistige, das Feinstoffliche, die Nullpunktenergie, die Allmacht, die Kraft ist, woraus sich die Materie aufgebaut hat. Es ist daher einfach an der Zeit, seinen inneren Gefühlen, der Intuition wieder mehr Beachtung und Vertrauen zu schenken. Die wissenschaftlichen Deutungen der Geschehnisse, um die Entstehung der physischen Materie oder des Lebens werden sicherlich irgendwann zum gleichen Ergebnis kommen.



Jeder Mensch hat seine eigene Persönlichkeit und diese wurde und wird durch viele Einflüsse geprägt. Es ist daher wohl ausgeschlossen, dass es jemals eine neutrale Aussage geben kann. Die individuelle Persönlichkeit hat sicherlich immer in sich das Gefühl dieser Wahrheit gespürt und versucht im Außen, die Bestätigung zu finden. Das gesamte äußere Wissen führt uns scheinbar zur Erkenntnis der Funktionsweise des Lebens, aber die Erklärung der Ursache kann nicht die beobachtete Reaktion selbst sein, sondern die Ursache dieser Reaktion ist die Liebe.

Der Zeitgeist scheint nun mit Hilfe der Mutter Erde das Kollektiv Menschheit mit der Sinnfrage des Lebens auf diesem Planeten zu konfrontieren, damit ich als einzelner Mensch mit meinen Handlungen dem Kollektiv Menschheit, der Erde und somit mit allem in die Verantwortung komme. Immer mehr Menschen fühlen sich als Teil dieser Erde und somit auch verantwortlich für sie. Das Entscheidende dieses Prozesses ist das Gefühl, ein Teil des Ganzen zu sein.

Unsere Mutter Erde, die Sonne und alle Systeme wirken auf uns ein, es ist ein unendlicher Prozess der Wechselwirkungen.

Es ist daher an der Zeit, seinen inneren Gefühlen der Schöpfung gegenüber mehr Beachtung zu schenken. Die bewusste Kontaktaufnahme mit der Natur, mit all unseren Sinnen diesen Augenblick in uns aufnehmend, führt uns mehr und mehr in das Verständnis der Schöpfung.

Der Frühling beginnt mit den ersten Blattgrün, wir können es nicht nur sehen, sondern es förmlich riechen wie es duftet, ja eine frische Knospe fühlt sich so zart und lebendig an und schenkt Sie uns alle Ihre frische Lebenskraft und Vitalität. Den Frühling können wir hören über die Stimmen der Tierwelt, die auch diese Lebendigkeit und Vitalität spüren und z.B. die Vögel es über Ihren Gesang zum Ausdruck bringen. Die Tiere in Wald und Flur bereiten sich eifrig auf die bevorstehende Paarungszeit vor. Alles Leben spürt diese Energie der zunehmenden Lebendigkeit und nutzt diese für Ihren eigenen evolutionären Fortbestand. Der Mensch könnte auch in dieser Zeit alle seine 5 Sinne (6 Sinne) in Einklang bringen und teilnehmen am Erwachen der Natur.



Mit Übergang vom Frühling in den Sommer, zeigt sich die Artenvielfalt und schenkt uns im Sommer einen voll gedeckten Tisch. Die Farbenpracht ist einmalig und das Angebot an natürlicher, ausgereifter und somit duftender und wohlschmeckender Nahrung ist üppig. Die Mutter Erde sorgt für das Leben und handelt in weiser Voraussicht, dass dem Sommer die anderen Jahreszeiten folgen. Sie fordert uns förmlich auf, zu genießen, alle Sinne zu gebrauchen, fröhlich tanzend diese Zeit zu genießen. Das Wasser löscht nicht nur unseren Durst, sondern erquickt auch unsere Seele. Alles Leben pulsiert in einer hohen Frequenz, so dass es sie erfreut.

Im Herbst deckt Sie uns den Tisch noch einmal mit der kräftigen und nachhaltigen Nahrung für die bevorstehende ärmere Jahreszeit. Die Natur zeigt uns durch die Färbung der Vegetation mit ihren schönen Rottönen, wo wir noch einmal kräftig zugreifen sollten, um genügend Energiereserven für die kalte und nahrungsarme Jahreszeit zu haben. Jedes Lebewesen saugt noch einmal diese dynamische Energieinformation in sich auf und zehrt dann im Winter von dieser Energiereserve.



Die Erde erwartet für diese fürsorgliche Versorgung keine Dankbarkeit, nein sie schenkt uns diese Gaben für unser aller Lebensglück. Die in diesem Kreislauf eingebunden Geschöpfe wissen aus sich heraus um dieses Geschenk und tragen automatisch Ihren Beitrag zum Erhalt dieses Kreislaufes bei. Die einzige Gattung dieses Planeten, die einen freien Willen hat, hat diesen Automatismus scheinbar verloren und somit ein Ungleichgewicht geschaffen. Wie jede besorgte Mutter Mahnun-



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

gen ausspricht tut es auch unsere Mutter Erde. Der freie Wille kann nun entscheiden, wie ernst die Mahnungen genommen werden und ob er durch die Folgen der eigenen Erfahrungen bereit ist einzulenken. Die Natur gibt uns einfach nur vor, was der Ursprünglichkeit entspricht und somit für unser Wohl gedacht ist. Wir haben die wunderbare Möglichkeit, uns an der Ursprünglichkeit zu orientieren. Entfernen wir uns zu sehr von dieser Ursprünglichkeit und schaffen wir uns unsere eigenen künstlichen Objekte, ist es in Bereich der bildenden Künste oder auch der Architektur sehr interessant. Die Situation wird aber schon kritischer, wenn wir Kunstprodukte in den Nahrungskreislauf bringen. Wir sind über unsere Sinne zwar angesteuert, aber eine nur zweckgezüchtete wunderschöne rote Erdbeere, aus dem Kreislauf der Ursprünglichkeit der Natur herausgebrochen, kann mir nicht die Informationen geben, die im Plan für mich vorgesehen sind. Durch dieses Verhalten leben wir nicht in der Symbiose mit der Natur und werden zum Rebellen wider der Mutter Erde. Jede Rebellion findet ihren Höhepunkt und somit gleichzeitig auch ihr Ende. Diese Tatsache ist meine Hoffnung und die Zeichen der Zeit zeigen, dass viele Seelen der Menschen dieses erkannt haben und Ihre sechs Sinne für die Achtung der Schöpfung benutzen werden. Da wir durch die Zyklen der Jahreszeiten das polare Prinzip der Schöpfung immer wieder selbst erfahren, werden auch wir durch das Rad der Wiedergeburt diese Gesetzmäßigkeiten in all Ihren feinen Strukturen mehr und mehr erkennen. Die Erde ist mit all Ihrer Lebendigkeit die ideale Basis für einmalige Erfahrungen. Seien wir bereit für die bewusste Aufnahme der Naturinformationen und füllen unsere Speisekammern über die natürlichen Sinneswahrnehmungen, um das Prinzip des Nehmens und Gebens immer mehr zu leben.

Erkenntnisgewinn in der Heilkunde am Beispiel der Gesundheitsförderung mit ätherischen Ölen

In der Aromakunde werden ätherische Öle zur Gesundheitsförderung eingesetzt. Dabei ergeben sich Erkenntnisse über den Zusammenhang von Lebensthemen eines Menschen und Wirkungen eines ätherischen Öls. Im Rahmen seiner Masterarbeit am Interuniversitären Kolleg für Gesundheit und Entwicklung in Graz hat unser Autor an zwei Probandinnen eine Ölprüfung mit Adlerholz untersucht, vergleichbar mit den Arzneimittelprüfungen Samuel Hahnemanns. Hier stellt er seine Arbeit in Auszügen vor.

Worum geht es?

In der Forschungsstudie wird zwei Probandinnen eine spezielle Anwendungsweise mit dem ätherischen Öl Adlerholz (Oud) empfohlen, die den Kriterien einer Ölprüfung entspricht. Die Ölauswahl entspringt – bei freiwilliger Untersuchungsbereitschaft der Probandinnen – der Absicht, beschwerdefreien Menschen ein bislang wissenschaftlich wenig und aromakundlich kaum erforschtes ätherisches Öl zu verabreichen, um Erkenntnisse zu Wirkung und Thematik dieses Öls für einen Menschen zu erhalten. Diese Zielsetzung ist vergleichbar mit dem Forschungsanliegen homöopathischer Mittelbild-Erforschung.

Voraussetzung für diese Forschung war meine alltägliche Praxis- und Seminartätigkeit: In meine aromakundliche Praxis kommen Klienten, die in ihrer persönlichen Lebenslage fachkundig mit ätherischen Ölen begleitet werden möchten. Bei etwa 5 000 Personen innerhalb von 20 Jahren, die den Erfahrungsprozess mit ätherischen Ölen kennen lernen durften, konnte ich Phänomene und Wahrnehmungen von Ätherisch-Öl-Wirkungen zusammentragen, die weder in der einschlägigen aromatherapeutischen Literatur zu finden sind noch meines Wissens irgendwo erforscht und dokumentiert wurden.

Worauf die Aromakunde aufmerksam machen will

In der Aromakunde werden Wirkungsphänomene durch ätherische Öle beobachtet, z. B.

- von außen wahrnehmbare, ggf. auch messbare körperliche und emotionale Reaktionen, wie Fieberreaktionen,

vermehrte Ausscheidungen, Veränderungen im Stoffwechsel, in Schlafzeiten, veränderte Körperhaltung, Tränen, Lächeln, etc.

im Zusammenhang mit

- innerlichen Vorgängen, wie Träume, Visionen, ein verändertes Empfinden zum eigenen Leib, eine veränderte Sichtweise auf eigenes Verhalten, vielschichtige Erinnerungen eigener biografischer Geschehnisse, Erkenntnisse über eigene Beziehungen, über Leben, Liebe, Tod etc.

Aus einer derartigen Wahrnehmung der Wirkungen von Ölen und der Reaktionen der Menschen einerseits und durch den Austausch mit aromatherapeutischen Kollegen andererseits haben sich die der Arbeit zu Grunde liegenden Annahmen ergeben: Die Art von Wahrnehmen und Denken in der Aromakunde im Vergleich zur Aromatherapie erzeugt einen ihr eigenen Weg vom Menschen zu seinem ihn fördernden ätherischen Öl – und entsprechend umgekehrt –, nämlich: Mittels eines ätherischen Öls kommen erkenntnisfördernde Erfahrungen zustande. Das ist dokumentierbar und für Anwender theoretisch und praktisch nachvollziehbar.

Daraus entwickelte sich die These für die Masterarbeit: Ätherische Öle sind sinnstiftende Symbole und dienen einer bewussten Gesundheitsförderung.

Methodik

Zunächst möchte ich die Eigenart und Methodik aromakundlicher Begleitung vorstellen. Die von mir durchgeführten Fallstudien und deren Auswertung dienen als Basis einer Diskussion, die die Aromakunde in ihrem spezifischen Stellenwert in der Heilkunde begründet.

Symbol

Zunächst gilt es zu erläutern, wie die Begriffe „Symbol“, „symbolische Wahrnehmung“ oder „symbolisches Geschehen“ verstanden werden. Symbole sind hier als Entsprechungen zu verstehen, die sichtbare und unsichtbare Wirklichkeit des Lebens vereinen. In Literatur, Wissenschaft und gesellschaftlich konventioneller Alltagssprache gibt es viele Bedeutungen des Wortes „Symbol“. Hier bekommt es eine eher geisteswissenschaftliche Sinnggebung.

Ölprüfung und Anwendungsweise

Ist die Anwendung eines ätherischen Öls ohne die Absicht einer Behandlung von akuten Symptomen und Beschwerden geschehen, soll sie also nicht gegen eine aktuell vorliegende Krankheit, sondern zur Gesundheitsförderung oder „biografischen Erkenntnisarbeit“ eingesetzt werden, so wird sie als „Ölprüfung“ bezeichnet.

In der hier vorliegenden Studie wurde den Probandinnen die folgende Anwendungsweise empfohlen: Sie sollten ein 1-ml-Fläschchen bei sich tragen (aus Braunglas, mit öldiffundierendem Plastikdeckel), das 1 Tropfen ätherisches Öl enthält. Einmal am Tag wird eine Riechprobe durchgeführt, dabei geht es um ein ganz bewusstes Wahrnehmen des Öls bei geöffnetem Fläschchen.

Die Anwendung wird nach einer fachkundigen Anleitung selbstständig durch den Laien praktiziert. Das Fläschchen wird möglichst körpernah (z. B. Blusentasche, Hosentasche) getragen, in der Regel über einen Zeitraum von 6–8 Wochen.

Bei einer Ölprüfung geht es weniger um einen Dufteindruck, sondern eher um einen minimalen Geruchsreizimpuls, der womöglich gerade noch über oder schon unter der bewussten Sinneswahrnehmungsschwelle liegt. Die Probandinnen werden nicht wie Parfümeure reagieren, die Düfte wertend einschätzen, sondern sie können sich auf sich selbst in der Eigenwahrnehmung konzentrieren.

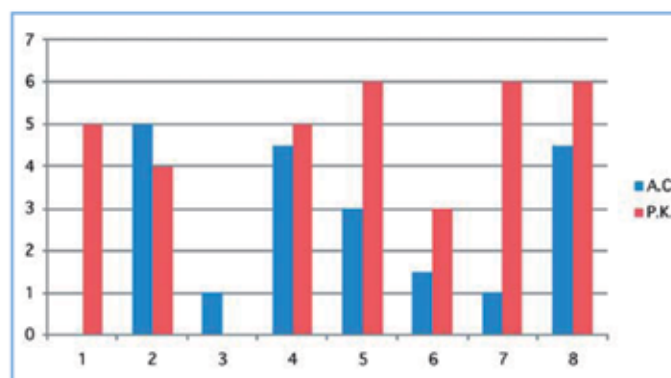
Eine Korruption durch den Alltag kann mittels Umkehrschluss verneint werden: Es ist nicht nachzuweisen, dass Alltagsgerüche plötzlich Erkenntnisgewinne auslösen könnten, was sie vorher jahrelang nicht vermochten.

Dasselbe kann man übrigens für andere Einflussfaktoren annehmen, z. B. die psychosozialen Begleitumstände. Die sozialen Lebensbedingungen der Probandinnen hatten sich während des Prüfzeitraums im Allgemeinen nicht verändert. Unter einem gleichbleibendem sozialen Bezugfeld waren jedoch beide Probandinnen zu Einsichten und Erkenntnissen gekommen, die sie, wie beide erklärten, niemals zuvor hatten.

Vor allem geht es hier nicht um eine passive, generalisierbare Ölwirkung, sondern um eine aktive, bewusste, individuelle Kontaktaufnahme der Probandinnen mit dem ätherischen Öl; das methodische Vorgehen baut auf eine bewusste Fokussierung der Probandinnen auf das ätherische Öl, die das Alltägliche gerade gezielt ausschließt. Vergleichbar mit diesem Vorgang sind folgende Beispiele: Ein Mensch lässt sich den ganzen Tag von Radiomusik bereseln, doch als er bewusst sein Musikinstrument hervorholt, befasst er sich mit ganzer Aufmerksamkeit mit dessen Effekten. Oder ein Mensch ist den ganzen Tag mit vielen Leuten zugange, doch kommt ein ganz spezifischer Begegnungsmoment zustande, wenn er seine bewusste Aufmerksamkeit auf ein wichtig genommenes Gespräch lenkt, das womöglich als Einziges von diesem Tag erinnert wird.

Bei dieser bewussten Fokussierung gibt das ätherische Öl methodisch beabsichtigt einen minimalen Impuls ab,

der eben wegen seiner niedrigen Sinnesreizung nicht durch geruchliche Überreizung ablenkt – wie es z. B. in einem konzentrierten Gespräch auch nicht vorrangig um die Lautstärke geht, um sich zu verstehen, sondern um Aufmerksamkeit und klare Ausdrucksweise.



Erfahrungsintensität (relative Werte, vertikale Skala) bei den 8 Erkenntnisthemen während der Ölprüfung. Hierzu sind Aussagen der Probandinnen (A.C. und P.K.) als Beispiele angegeben.

1 Physischer Status: „Körperliche Reaktionen in heftigster Form, wie ich sie bei einem Öl noch nie erlebt hatte.“ (P. K.)

2 Vitalität: „Gefühl, dass ich die ganzen Wochen sehr schnell an den Rand meiner Kraft komme.“ (A. C.)

3 Sinnesfähigkeiten: „Geruch wirkt auf mich ledig, eher modrig unangenehm.“ (A. C.)

4 Emotionen: „In der Adlerholzzeit habe ich viele Schmerzen in Hüften und Schultern, sie gehen aber mit dem Empfinden einher, mich trotzdem zu öffnen, mich weniger zu verstecken, mich zu zeigen, wie ich bin, ohne etwas darstellen zu müssen.“ (P. K.)

5 Seelenregungen: „Kontakt zu einem inneren Raum, der mich weiter werden lässt, der mir die Angst nimmt, vor dem, was kommt.“ (P. K.)

6 Soziales Tun: „In der Ölprüfzeit bin ich wesentlich gelassener dem Thema Tod gegenüber geworden; Folge: dass ich nun, anders als zuvor, gerne leben will! Das macht sich sogar in meinem Verhältnis zu meinen Arbeitskollegen bemerkbar: Ich bin weniger von der Anerkennung durch andere abhängig, weniger bei Konflikten persönlich betroffen.“ (P. K.)

7 Denkart: „Das Feuer in seiner zerstörerischen wie auch lebendigen Kraft wurde mir das Symbol für Oud.“ (P. K.)

8 Biografie: „Mein Verhältnis zum eigenen Sterben und Tod ist mir selbstverständlicher geworden.“ (A. C.)

Zusammenfassung der Ergebnisse

Abbildung oben gibt eine Übersicht über die Erfahrungen der Probandinnen bei der Ölprüfung. Das ätherische Öl Adlerholz kann mit den Sinnen wahrnehmbare „äußerliche“ Wirkungen gleichzeitig mit tiefsinnlich-geistigen Reaktionen in Form von innerlich bedeutsamen Geschehen hervorrufen, dies zeigen die umfassenden gesundheitlich und biografisch relevanten Reaktionen in unterschiedlichen Erfahrungsintensitäten und deren Schilderungen während und nach der Adlerholz-Prüfung, z. B.: Herzrasen, Rückenschmerzen, Kontrollverlust, zu Tränen bewegende Emotionen, Todesangst, wahrhaftiges Quellen-erfüllt-Sein, Liebe Sehnsucht, Begegnung mit Vergänglichkeit, Schwel-

lenbegleitung, Feuertod, Verbindung mit anderen Welten, Einblick in früheres Leben, göttlicher Funken u. a.

Insofern sind bei den Probandinnen deutliche Erkenntnisgewinne bzgl. Vertrauen und Souveränität ihrem Leben gegenüber zu erkennen.

Die individuellen Schilderungen erläutern: Es geht um ein universelles Thema, das die Prüfenden schildern als die spirituelle Frage nach der „Haltung zum eigenen Tod“ und der Bedeutung der eigenen Seele im Hinblick auf einen „göttlichen Funken“ als Anteil ihrer Person.

Schlussfolgerung und Forschungsvorschlag

Es gibt in der Aromakunde mehrfache Kenntnis- und Erkenntnisgewinne, die Naturwissenschaft und Geisteswissenschaft einander annähern können.

Aromakunde bedeutet:

- ein generelles Kundig-Sein (des Aromakunde-Praktizierenden) von Wirkeigenart, biochemischem Aufbau und angemessener Anwendungs- und Dosierungsweise von ätherischen Ölen, im naturwissenschaftlichen Sinn einer objektiven Vorgehensweise
- ein Zur-Kennntnis-Nehmen bzw. Wahr- und Ernstnehmen (seitens des Praktizierenden), was individuell beim Klienten durch die Anwendung des ätherischen Öls geschieht und von diesem in persönlichen Berichten geschildert wird
- eine subjektive Ich-Erkenntnis durch den Klienten im Bezug auf das eigene Leben mithilfe des symbolischen Sinngehalts der Ätherisch-Öl-Wirkung (siehe Ergebnisse/Grafiken). Dies entspricht einem geisteswissenschaftlichen Menschenverständnis von der Bedeutung des Ichs eines Menschen (die Wesensglieder bei Steiner, vgl. Steiner 2003) und der Hochwertigkeit des Einzelfalls, wie sie die Cognition Based Medicine beschreibt (Kiene 2001).

Insofern ist Aromakunde eine Erkenntnishilfe, erhebt dabei aber nicht den Anspruch einer Therapiemethode im konventionellen Sinne einer Problem- oder Krankheitsbekämpfung, sondern sie ist Teil eines künstlerischen Schaffens und dient einem schöpferischen Dasein, aus Sicht des Autors die höchste Stufe von Gesundheit des Menschen.

Aber auch im Therapie-Kontext kann man aus dieser Studie Hinweise ersehen. Die unerlösten Varianten der Ätherisch-Öl-Wirkung zeigt an, in welcher Verfassung eines Menschen ein ätherisches Öl hilfreich wirksam und ein Not wendendes Heilmittel sein könnte: Ein ätherisches Öl kann uns genau an jenen „wunden“ (pathogenen) Punkten, kritischen Fragen und Problemen heilsam erreichen, die wir (noch) nicht (er-)lösen konnten, weil wir sie vielleicht als zu schwierig oder zu schmerzhaft empfanden.

Abdruck aus: ‚Forum‘, Aromatherapie-Aromapflege-Aromakultur Ausgabe 37/2011, mit freundlicher Genehmigung von FORUM ESSENZIA e.V

Dann haben wir sie als bisher Unbearbeitetes („Unerlöstes“) zwischengelagert. Das ätherische Öl kann nun Dreierlei bewirken:

- Es fördert unsere Erinnerung an jene Gaben in uns, die wir zur Klärung des Unbearbeiteten brauchen, und mobilisiert diese Gaben.
- Solche Klärungsprozesse gehen meist einher mit Widerständen und Ausscheidungen des Widerstehenden: Es tut kurze Zeit nochmals weh, dann fließen die Schwierigkeiten aus – die körperlichen Ausscheidungsorgane werden aktiv. Das kann anstrengend und über einige Zeit mühsam sein.
- Nun haben wir (wieder) jene Gaben frei, erlöst, zur Verfügung, die wir zur Krisenüberwindung benötigen; übrigens nicht nur für Vergangenes, sondern auch für vergleichbare Krisenlagen in Gegenwart und Zukunft.

Mit dieser Arbeit will ich zu einer intensiven und kreativen Forschung in diese Richtung anregen! Mir liegen weitere Ölprüfungen von über 150 ätherischen Ölen vor, die hierfür eine Grundlage bilden können.

Mein Wunsch ist es, naturwissenschaftlich orientierte (Aroma-)Therapeuten, Psychotherapeuten, Homöopathen, ganzheitlich orientierte Ärzte u. a. einzuladen zu geisteswissenschaftlicher Erkenntnissuche. Denn erst beide Ansätze zusammen, der natur- und der geisteswissenschaftliche, bringen die beglückende Arbeit mit den ätherischen Ölen zu ihrer Erfüllung.

Literatur:

Vollständiger Text Arbeit erhältlich unter <http://www.diplom.de/katalog/arbeit/15933>

- Kiene H. Komplementäre Methodenlehre der Klinischen Forschung – Cognition-based-medicine. Berlin: Springer 2001.
- Price S, Price L. Aromatherapie – Praxishandbuch für Pflege- und Gesundheitsberufe, hrsg. v. J. Trott-Tschepe. 2. Auflage. Bern: Huber 2009.
- Steiner R. Theosophie; Das Wesen des Menschen; IV. Leib, Seele und Geist. GA 9 (2003), Rudolf Steiner Gesamtausgabe, Dornach (Schweiz): Rudolf Steiner Verlag.
- Trott-Tschepe J. Aromakunde, Kunst der Wahrnehmung, Bd. 3. Bad Honnef: Wolfand Verlag 2007.
- Trott-Tschepe J. Lehrordner Lebendige Aromakunde. Berlin 2006.
- Wabner D, Beier C (Hrsg.). Aromatherapie: Grundlagen, Wirkprinzipien, Praxis. München: Elsevier/Urban und Fischer 2008.
- Wabner D. Oud – Öl der Verführung? F-O-R-U-M für Aromatherapie und Aromapflege 2005; 28: 16–19.



Jürgen Trott-Tschepe

Heil- und Gesundheitspraktiker,
Aromakundiger und Buchautor,

gründete 1989 das Institut Lebendige Aromakunde in Berlin
www.lebendige-aromakunde.de
e-mail: info@lebendige-aromakunde.de

Gesundheitspraxis

Regionalstelle Berlin/Brandenburg

Seit über zwanzig Jahren etablieren sich in Berlin/Brandenburg Gesundheitspraktiker der DGAM, BFG zertifiziert. Somit erleben wir mittlerweile in unterschiedlichsten Methoden der Gesundheitspraxis eine Vielfalt an Angeboten, um Ressourcen zu erkennen und zu entfalten. Dabei ist ein wichtiger Ausgangspunkt – die Erdverbundenheit, die im Alltag abhanden zu kommen scheint, zu beachten und zu stärken. Den jeweils eigenen Umgang mit dem „Geerdet sein“ und sich mit der Erde verbunden fühlen – praktizieren Gesundheitspraktiker, idealer Weise zunächst selbst, welcher dann in den Seminaren gut weiter vermittelt werden kann.

Praktische Selbstübungen in der Natur und Praxis-Schwerpunkte:

In der Natur- und Kräuterkunde liegt der Fokus darauf - die Kraft der Natur zu erspüren z.B. bei der Baumeditation.

In den Klangschalenmeditationen achten unsere Dozenten besonders darauf, die „innere Verbindung zur Erde“, durch das Anschlagen einer bestimmten Klagschale(Erdton), erfahrbar zu machen.

Beim REIKI wird die achtsame Berührung zum Gefühl des Getragen-Seins - mit dem Element ERDE - als allgemeine Ur-Erfahrung und Ur-Vertrauen.

Meine persönliche Gesundheitspraxis mit dem Element ERDE

Vor meinen Augen führte mir die Natur, beim Blick in meinen Garten, nach diesem vergangenen „langen Winter“ das Schauspiel eines besonders schnellen Wachstums auf. Dabei erlebte ich, wie wichtig es mir ist – den Bezug zum Erdboden zu spüren und zu erhalten. Die Gartenarbeit begann nahezu meditativ – im Rhythmus der vielseitigen Angebote der Natur.

Die Erde hat eine gewisse Stabilität und Schwere und sie vermittelt für alle Lebewesen auf der Erde einen besonderen Halt. Der sprichwörtliche „Boden unter den Füßen“ gibt uns Sicherheit.



Sabine Bugschat-Geiseler

DGAM Regionalstellenleitung Berlin/Brandenburg
DGAM-Dozentin für Ausbildungen / Zertifizierungen zur Gesundheitspraktiker/in ^{BFG}
mit zusätzlich eigenen Methodenschwerpunkten:
Entspannung & Vitalität sowie Spezialgebiet Gesundheitspraktisches Reiki Persönlichkeitsbildung & Meditation



In meiner Zen-Shiatsu Ausbildung habe ich erfahren, dass in der chinesischen Philosophie der 5 Elemente das Element Erde dem Spätsommer zugeordnet wird und somit der Ernte symbolisch verbunden ist.

Als elementare Stärke benötigt der Mensch diese Qualität ganzjährig – im Zusammenwirken mit allen Elementen.

Gesundheitspraktisches Erleben: Wie fühlt es sich an, mit den Händen in lehmigen Boden zu greifen? Eine Schlammpackung macht die Haut streichelzart. Moorbäder, Schlammwickel und -packungen – „Heilerde“ wurden schon vor über 4000 Jahren in der Volksmedizin eingesetzt, zum Beispiel bei den Ägyptern.

All diese Erfahrungen geben Menschen, jeden Alters und unterschiedlichster Lebenslage, das Gefühl einer inneren Naturverbundenheit zurück.

Das „Schlammspiel“ am Strand, in der Kindheit taucht auf und berührt die Seele. Urlaubsbilder entfachen das Gefühl der Weite. Der Weg zur inneren Mitte wird geebnet.

Reiki – auch hierbei führt die achtsame Berührung in innere Bilder wie in das des Getragen-Seins, bis zum Gefühl des Geborgen-Seins.

Fazit: Die verschiedenen gesundheitspraktischen Methoden mit Ihren entsprechenden Formulierungen und Anwendungen vertreten ihren eigenen Wert. Sie vermitteln im persönlichen Erleben ihre Gemeinsamkeiten und haben als gemeinsames Ziel - die Stärkung der Gesundheit und Stabilisierung der Lebensqualität.

Fachbereich gesundheitspraktische Kräuterkunde

Von Heidi Clemens

Die Erde, die uns trägt, ist Ort und Heimat der Menschen, Tiere und Pflanzen.

Diese lebendige Erde ist der Schlüssel zu gesundem Wachstum in allen Bereichen.

Die Natur ist für mich ein Ort, der uns immer da empfängt, wo wir uns innerlich gerade befinden. Der Wald als Ort der Ruhe und Kraft kann helfen uns selbst zu begegnen. Wir können uns besser selbst wahrnehmen, wertschätzen und in unserem Sein akzeptieren. Die Natur bringt uns in Einklang mit uns selbst, stärkt unser körperliches und seelisches Gleichgewicht und fördert die Verbindung allen Seins.



Aufguss, Abkochung, Kaltwasserauszug, Extrakt, Tinktur, Breiumschläge, Pflanzenöle, Sirup, Kräuterveine und Kräuter- Verreibungen.

Die Signaturlehre, vom äußeren Erscheinungsbild auf das Innere zu schließen, fand große Bedeutung. Es wurde möglich nach dem Aussehen eines Krautes oder der Wurzeln und Blattformen „Eigenschaft und Tugend „ zu erkennen.

Von Paracelsus stammt der Leitsatz: Die Natur zeichnet ein jegliches Gewächs, so von ihr ausgeht, zu dem, dazu es gut ist.

Im Frühling, auf unserem ersten Spaziergang des Jahres über die Felder, Waldränder, Wiesen und Waldgebiete führt uns der Weg zu all den Kräutern, Blumen, Bäumen und Pflanzen.

Junger Löwenzahn, evtl. Bärlauch, wilde Kresse, der Giersch, das Gänseblümchen, die ersten Blätter der Schafgarbe und vor allem die ersten jungen Brennnesselblätter sind zu finden.

Bei diesem ersten Kräuterspaziergang wird geerntet für den ersten Frühlings- Kräuter-Salat!

Gern gehe ich mit den Menschen und Teilnehmern der Kräuterkurse in den Wald und auf die Wiesen in meiner Nähe.

Dabei möchte ich meine starke Verbundenheit zur Natur und insbesondere zu den Wildpflanzen und Kräutern den Teilnehmern vermitteln.

Die Anwendung dieser Wildpflanzen und Kräuter hat den Menschen seit den frühesten Anfängen der Geschichte begleitet. Aber erst vor etwa hundert Jahren wurde damit begonnen, sie nach wissenschaftlichen Maßstäben zu erforschen.

Mit der Verabreichung eines Pflanzenmittels können im Körper des Menschen seine Abwehrkräfte mobilisiert werden.

Dabei finden verschiedene Methoden Anwendung, basierend auf einem alten Kräuterwissen. Verwendet werden evtl. Blüten, Blätter, Früchte und Wurzeln in Form von Teezubereitungen /



Heidi Clemens

Organisationsleitung DGAM Regionalstelle Berlin/Brandenburg, DGAM-Dozentin für Ausbildungen zur Gesundheitspraktiker/in ^{BfG}

Gesundheitspraktikerin mit den Methoden-Schwerpunkten Entspannung & Vitalität / Persönlichkeitsbildung & Meditation sowie Spezialgebiet Kräuterkunde

Eine besondere, erdige Verbindung besteht für mich zum Wesen der Brennnessel:

Brennnessel (*Urtica dioica*)

Volkstümliche Namen: Nessel, Hanfnessel, Donnernessel, Brennnessel

Vorkommen: Europa, Asien, Wegränder, Zäune, Schuttpflanze, Ödland, Wälder; feuchte stickstoffreiche Böden und gewünscht bitte auch in Gärten

Botanik: Nesselgewächs, 50-150 cm hoch; Blütezeit Juni-Sept.

Wirkungsweise: Harntreibend, appetitanregend, stoffwechselanregend, blutbildend,

blutstillend, durchfallwidrig, schleimlösend

Nebenwirkung: Bei Überempfindlichkeit kann der Kontakt mit den Nesselhaaren Vergiftungserscheinungen hervorrufen



Foto: Sabine Bugschat-Geiseler

Verwertbar ist die ganze Pflanze. Das Brennnesselkraut mit seinen Hauptinhaltsstoffen das Chlorophyll (Blattgrün => das Blut der Pflanze), Enzyme, Mineralstoffe, Kieselsäure, Gerbstoffe und vor allem Eisen.

Die Brennnessel hat eine entwässernde (harntreibende) Wirkung, mit dadurch vermehrter Ausscheidung von Harnsäure, Chlor und Harnstoff. In der Volksmedizin wird die Brennwirkung der Brennnesselhaare (Nesselgiftstoff) auf die Haut mit frischen Brennnesseln ausgenutzt, um chronische Erkrankungen, besonders Rheuma, Hexenschuss, Ischias und Gicht, positiv zu beeinflussen.

Traditionell im Frühjahr und im Herbst eine Tee kur, Kaltwasserauszug, Wildgemüse und auch als Presssaft.

Im Spätsommer werden die Blütenstände/ Samen gesammelt, die sehr aktivierend für den gesamten Organismus wirken. Um über die lange Winterzeit zu kommen, können wir täglich zum Frühstück diese getrockneten Samen essen.

Im Herbst können behutsam die Wurzeln geerntet und getrocknet werden. Verwendung finden diese zur Unterstützung der Ausscheidungsfunktionen der Nieren und zur Blutbildung.

Als Brennnesseltinktur bei Schuppen und Haarfall: 1 Liter Wasser und 0,5 Liter Weinessig mit 250 Gramm feingeschnittenen Brennnesselwurzeln eine halbe Stunde lang kochen. Mit dieser Tinktur den Kopf einmal pro Woche waschen und anschließend mit etwas gutem Olivenöl leicht einreiben.

Der Bekanntheitsgrad dieser Pflanze ist sehr groß. Schon früher wurde im alten Brauchtum bei den Bauern die Hühner und kleinen Küken und kleine Enten dem Weichfutter oder zu hart gekochten Hühnereiern Brennnessel-Sprossen fein gehackt, beigemischt.

Im Volksglauben ist die Annahme fest verankert, dass die Pflanze - Haus und Hof vor Blitzschlag schütze oder der Milch beigefügt, das Sauerwerden verhindere.

Der große Maler Albrecht Dürer hat auf einem Gemälde die Nessel in die sanften Hände eines himmlischen Engels gelegt, der diese „Feuerpflanze“ vor den Thron des Allerhöchsten trägt.



**SCHULEN FÜR NATURHEILKUNDE
UND HEILPRAXIS GMBH**

Ausbildungen zum/zur

Heilpraktiker/in

Heilpraktiker/in für Psychotherapie

Teilzeit-, Vollzeit- und Fernstudiengänge

Förderung durch die Bundesagentur für Arbeit möglich:

Vollzeit Ausbildungen zum Heilpraktiker oder

Heilpraktiker für Psychotherapie



Unsere Fachausbildungen u. a.:

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

Unser Programm schicken wir Ihnen gerne zu:

amara Schule Hannover • Lister Meile 33 • 30161 Hannover

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

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



„Der Stille lauschen, Ruhe finden und tief atmen“ Klangschalen-Massage



Um unsere Erde gesund und lebendig zu erhalten bedarf es eines Wandels in uns Menschen. Einen Weg dahin bieten die Klangschalen.

Seit fast 10 Jahren durfte ich in meinen Klangschalen-Massagen erfahren, wie die Schalen den Menschen nicht nur bewusster mit beiden Füßen auf die Erde bringt sondern auch über die Verbindung zum Universum und allem was Ist, näher zu sich selbst, also in seine Mitte. Es entstand ein besseres

Verstehen, eine bessere Wahrnehmung jedes Einzelnen von sich selbst, bringt Klarheit und bewegt zu Veränderungen gegenüber alten Strukturen und Mustern. Sie öffnen das Herz für etwas Neues im Leben und ein bewussteres Sein im Außen. Eigene Wege zeichnen sich klarer ab, Sorgen werden abgebaut um diese Wege dann auch Schritt für Schritt verantwortlich seinem Tempo gehen zu können.

Schon unter der Klangschalen-Massage erlebte ich oft, wie ein plötzliches tiefes Durchatmen wieder möglich wurde. Der Atem der uns am Leben und gesund erhält, wenn er frei fließen kann so wie jede Zelle unseres Körpers versorgt.

Durch meine Klangschalen und auch Klienten wurde ich dann vor 3 Jahren inspiriert meine Art der Klangschalen-Massage weiter zu geben. Ich entwarf meine ersten Seminare und vermittelte seitdem mein Wissen über die Wirkung auf Körper, Geist und Seele im gesundheitspraktischen Sinne.

Ziel meiner Seminare ist es – mit den Klangschalen das Erfahren am eigenen Körper, vermittelt das selbständige Geben einer Klangschalen-Massage und die Förderung der eigenen Feinfühligkeit und

Erweitern der eigenen Intuition sowie derer die diese Klangschalenmassage erhalten.

Wichtig ist mir eine gezielte Klienten- und Gesprächsführung zu begleiten und in meinen Seminaren weiter zu geben.

Auch der Einsatz von anderen Klangkörpern, wie Fen-Gong oder Zimbeln unter der Massage aber auch der Einsatz von Planetenschalen in der Klangmeditation sind Bestandteil der Ausbildung.

Jeder Teilnehmer durfte, über die Schwingungen der Schalen mit ihren erdigen bis sternenklaren Tönen, selbst etwas über sich erfahren. Es wurden Zusammenhänge deutlich herausgestellt zwischen den Schwingungen der Schalen in Resonanz mit den Schwingungen unserer Zellen. Sie bekamen ebenso ein Gefühl dafür zu hören, wo im Körper die Schwingungen besonders erlebt werden.

Ich freue mich, über den deutlich größer werdenden Kreis von Menschen, die bewusster und klarer im Hier und Jetzt leben und neben ihren eigenen Wegen auch allgemein zu einer gesunderen und friedvolleren Umgangsform gegenüber unserer Erde beitragen.

Mabéya – Zentrum für ganzheitliches Bewusstsein

Dorothea Grey

Ausbildung: DGAM/BfG Gesundheitspraktiker/in für Entspannung und Meditation

Ausbildung/Seminare für Klangschalen und verschiedene Massagetechniken

Wilhelm-Groß-Straße 36, 16515 Oranienburg

Kontakt doro-grey@t-online.de oder 03301-205573

Texte zur Gesundheitspraxis (BfG)

zusammengestellt von Gerhard Tiemeyer - Teil 1

Vorbemerkung

Ich möchte mit den Texten dieser Serie eine umfassende Materialsammlung für die Theorie und Praxis der Gesundheitspraxis (BfG) zur Verfügung stellen.

Unser Berufsbild ist vor gut 20 Jahren aus dem Interesse heraus entstanden, Methoden, die überwiegend im Heilbereich mit der Pflicht zur Heilerlaubnis angesiedelt sind, für die freie Praxis anwendbar zu machen. Dieser rechtliche Aspekt hat nach wie vor eine große Bedeutung. Wesentlich aber ist, die vielen wunderbaren Techniken aus der Engführung des Heilbereichs zu befreien und für eine neue Gesundheitskultur fruchtbar werden zu lassen. Ich werde unter den verschiedenen Blickwinkeln deutlich machen, dass Gesundheitspraxis (BfG) Teil einer Bewegung ist, die Gesundheit als das zentrale Potential entfaltet, das dazu beiträgt, dem Ideal der Heilkunde, nämlich dass Menschen kaum noch krank werden, näher zu kommen. Die Texte sollen die kritische produktive Diskussion in der DGAM und insbesondere unter DozentenInnen und PraktikerInnen anregen. Fragen, Kritiken, Ergänzungen sind sehr willkommen und werden in dieser Zeitung oder im Web aufgegriffen.

Text 1: Philosophie für Gesundheit ist eine Aufforderung zum praktischen Philosophieren. Welche Gedankenmodelle wirken im Alltag, welche lenken unsere Wertungen und Handlungen? Normativ-autoritäre Modelle prägen noch weitestgehend die alltägliche Erfahrung von Gesundheit und Krankheit. Welche Forschung, welche Erfahrung und welche Modelle können dazu beitragen, unsere Arbeitsbeziehungen, unsere Beziehungen zu uns selbst und auch die Beziehungen zu Krankheiten friedlicher, produktiver und ‚demokratischer‘ werden zu lassen?

Text 2: Kleine Aufmerksamkeiten für große Freiheiten beschreibt die Fähigkeiten, die in allen Formen und Feldern der Gesundheitspraxis(BfG) angeregt, geschult und verfeinert werden können:

- Aktive Aufmerksamkeit und der Sinn dafür, Unterschiede bewusst zu erforschen
- Passive Aufmerksamkeit, die Fähigkeit zu meditieren;
- bewusst gewählte Trance, die Hingabe an den Fluss des Erlebens;
- und die Fähigkeit, zwischen diesen drei Bewusstseinsformen zu wechseln, das Zirkeltraining für Bewusstsein.

Bewußtseinshaltungen und Bewußtseinstechiken, die in früheren Zeiten nur wenigen Menschen zur Verfügung standen, können zu einer allgemeinen Kulturtechnik werden. Sich selbst mittels des trainierten Bewußtseins zu gestalten – in Respekt vor dem, was in unserem individuellen und kollektivem Sein angelegt ist, kann die äußere Freiheit, die wir durch Demokratie gestalten, durch die innere Freiheit ergänzen.

Text 3: ‚Begleitest Du schon oder Fühst Du noch?‘ behandelt die zentrale Frage für die Beziehungskompetenz in der Gesundheitspraxis(BfG). Es gibt viele Situationen, in denen Führen und Verführen sinnvoll und ethisch gefordert sind, z.B. in Krisen- und Notsituationen. Gesundheitspraxis(BfG) kann nur gelingen, wenn wir mehr und mehr zu BegleiterInnen von Menschen werden. Begleiten bedeutet, Angebote zu machen – Angebote für neue Erfahrungen, für neue Sichtweisen, für Wahlmöglichkeiten. Begleiten bedeutet, klare Bedingungen zu setzen für das, was man anbieten kann und mit den Kunden konkret erreichbare und überprüfbare Ziele zu vereinbaren. Im Text werde ich viele praktische Beispiele anbieten, wie Führungskultur in Begleitkultur geändert werden kann.

Text 4: Die drei Praxisfelder für Gesundheit

In diesen Texten werde ich die Unterschiede und jeweiligen Besonderheiten der verschiedenen Arbeitskontexte erläutern.

• Gesundheit beginnt mit körperlichem Genießen. Die Erfahrung auch unter schwierigen Behinderungen Wohlgefühl zu erleben, ist ‚das‘ Heil- und Lebensmittel in unserer Praxis. Gesundheitspraxis (BfG) vermittelt Gesundheitserfahrungen im Hier und Jetzt und lehrt, sie bewusst durch Lenken der Achtsamkeit zu ermöglichen und mit dem Gefühl für Stimmigkeit und das rechte Maß zu verbinden. Gesundheitspraxis ist Teil einer neuen Körperkultur, in der Psyche und Körper gleichberechtigte Partner sind, eine Psychosomatik der Gesundheit

- Zur Gesundheit gehört die Selbstverwirklichung im Mitsein. Wie können wir das innere Gespür dafür verfeinern, ob wir in der Spur unseres ‚Selbst‘ sind oder uns in Fremdbestimmungen verstricken? Gesundheitspraxis (BfG) ist Teil der Bewegungen, die die Dominanz außenorientierter Werteorientierung durch innen- und sozialorientiert Werteerfahrungen aufweichen will.

- Bewusstseinsentwicklung und Erfahrungen mit transzendentalen Dimensionen stehen im dritten Praxisfeld im Mittelpunkt. Freiheit durch Glauben und spirituelle Erfahrung, die in dieser Gesellschaft mit anderen zusammen gelebt werden kann ist eine Gesundheit begründende Erfahrung. Sie ist die stärkste Sinndimension, die über das individuelle Leben hinausweist.

Text 5: Die Wege der Gesundheitspraxis(BfG) wird verdeutlichen, dass Techniken und Methoden Medien sind, die sich den persönlichen Begabungen einerseits und den besonderen Zielen und Idealen der Gesundheitspraxis andererseits angepasst werden müssen. Viele Methoden sind, oft entgegen der Absicht der Anwender - noch an normative Sichtweisen gekoppelt und provozieren führungsorientierte Arbeitsbeziehungen. Gesundheitspraxis (BfG) macht hier das Angebot eines ‚updates‘, das heißt der Weiterentwicklung der Theorie und Praxis zu moderner, gewaltfreier, demokratischer Methodik.

Text 6: Wissenschaft und Gesundheit wird eine Zusammenstellung der wichtigsten Literatur zu Forschung und Philosophie sein, die unsere Gesundheitspraxis(BfG) begründen und unterstützen kann. In den Texten 1-5 verzichte ich bewusst auf Verweise, um dem eigenen Denken mehr Raum zu geben. Es wird sich zeigen, dass unsere Gesundheitspraxis(BfG) sowohl moderne naturwissenschaftliche und psychologische Forschungsergebnisse als Grundlage vorlegen kann, wie auch eine lange Tradition humanistischer Naturheilkunde und Gesundheitsphilosophie.

Von Leuchttürmen, Häfen, Lotsen und anderen Seeleuten in der Gesundheitspraxis

Leuchttürme markieren die Richtungen, in die wir mit uns und unseren Kunden reisen wollen.

- die Leuchttürme guten Genießens.
- Die Leuchttürme der Selbstverwirklichung im Mit-Sein und im Älter-Werden
- die Leuchttürme der spirituellen Erfahrungen

Es gibt auch warnende Leuchttürme, die auf Untiefen und Sandbänken hinweisen:

- Warnlichter vor Sucht, die in bedrohliche Strudel zieht; aber auch Warnlichter vor Genussverboten und Askese, die kriegesischen Zielen dient und zur Verbitterung führt.
- Warnlichter vor den Häfen und Ländern der Fremdbestimmung, deren Ideale und Normen nicht dem eigenen Wesen entsprechen, wo das Selbst deformiert werden muss, um zu überleben.
- Warnlichter schließlich vor allen Dogmen, vor Glauben, der mit Regeln und Verboten gepredigt, aber nicht erlebt wird.

In den Häfen der Gesundheitspraxis landen Menschen, die körperliche Leiden haben durch sie im Genießen behindert sind; die in Lebenskrisen fest sitzen, die Angst haben, in Kreisläufen gefangen sind und doch Mut fühlen, neues zu wagen.



Wir, die Gesundheitspraktikerinnen und Gesundheitspraktiker gehören durchaus auch zu diesen Menschen. Uns sind körperliche Leiden, Lebens- und Glaubenskrisen in eigener Erfahrung sehr bewusst. Zugleich haben wir in unserem Leben und in unseren Ausbildungen zumindest die Seefahrt kennengelernt und manchmal auch neue Häfen und andere Länder. Wir verdingen uns als Lotsen und Lotsinnen, als SeegellehrerInnen, manchmal als Steuermänner oder Steuerfrauen auf Zeit. Es gibt natürlich einen Wettbewerb um Kunden. Wir bieten Besonderheiten an und versuchen uns dem Kundeninteresse anzupassen. Die schärfste unangenehme Konkurrenz gibt es gegenüber jenen, die als Kapitäne arbeiten, die Schiffe und Reisen zu Festpreisen anbieten. Manchmal mit Körper, Geist und Seele ‚all inclusive‘. Schiffe mit mächtigen Motoren, die klingende Namen haben. Keine unfaire Kritik: Aber es sei der Hinweis erlaubt, dass deren Reisen oft so etwas wie Butterfahrten sind. Einmal raus auf See, Schnäppchen machen und wieder zurück.

Wir begleiten Menschen, die den Mut haben, selber zu rudern oder zu seegeln. Die Boote, die wir begleiten, haben nur einen Hilfsmotor, das sind unsere Techniken. Sie lassen uns sicher reisen und manche Flaute überwinden, aber letztlich sind diese Techniken nur effektiv, wenn sie die Boote in die guten Fahrrinnen, die Strömungen und Winde lenken. Diese Strömungen und Winde sind

- unsere Fähigkeit, achtsames Bewußtsein zu lernen, Wertungen zurückzuhalten, durch Impulse zu lenken, in meditativer Haltung uns und der Umwelt zu lauschen. Wenn diese Fähigkeit stärker wird, dann vertreibt dieser ‚Wind‘ die starren Denk- und Gefühlsmuster, die uns immer wieder im Kreis treiben lassen.
- unsere Fähigkeit zur gewaltfreien, respektvollen Kommunikation mit anderen und vor allem mit uns selbst. Wenn diese Fähigkeit wächst, ist sie wie eine sichere Fahrinne, die uns an den Untiefen von Starrheit, Rechthaberei und gewaltvollem Machtkampf vorbei führt.
- unsere Fähigkeit des spirituellen Berührtseins durch das, was über und in uns ist und was alles miteinander verbindet und trägt. Unsere Fähigkeit zum Glauben ist, wenn man ihn findet, wie ein großer Passatwind, der uns sicher weit in freie Lande seegeln lassen kann.

Es gibt die kleinen Körper-Genussreisen. Sie sind wichtiges Training für jede weitere Fahrt. Es gibt Beziehungsreisen, Kreuzfahrten zu Inseln, Kreuzfahrten in Vergangenheit und Zukunft. Fahrten zu den Schatzinseln der Fähigkeiten und Kreativität. Reisen gegen den Wind und Reisen, die aus Untiefen und Strudeln herausführen – das wird oft Therapie genannt.

Es gibt Reisen in jenseitige Lande, von denen in den Heimathäfen Museen und Kirchen berichten.

Wir Gesundheitspraktiker wissen natürlich, dass jede Reise eine Reise ohne Wiederkehr ist und dass sie zugleich doch immer wieder in den gleichen Körper-Hafen zurück führt. Wir wandeln uns mit jeder Erfahrung und doch bleiben wir die, die wir sind zu werden.

Philosophie der Gesundheit

von Gerhard Tiemeyer

Frei und ohne Entscheidungszwang nachzudenken, miteinander die Bedeutung von Worten zu erarbeiten, Fragen zu stellen, Wissen zu sammeln, Antworten zu erproben um schließlich Modelle zu formulieren, die vielleicht eine Chance haben, wirkungsvolle Gedanken zu werden – das ist Philosophieren.

Man kann nicht nicht philosophieren. Jeder formuliert im Kopf Gedankensysteme, die Werten und Entscheiden begleiten. Viele nennen dies Muster oder Glaubenssätze. Diese Philosophien, die größtenteils unbewusst wirken, steuern Wahrnehmung, sortieren und bilden Bedeutungen und handlungsleitende Bewertungen. Jede Veränderung von Lebensgewohnheiten muss einhergehen mit einer Veränderung der bewussten und unbewussten Philosophien. Aber auch umgekehrt gilt: Jede Einsicht bedarf noch des körperlichen Trainings, damit nicht ‚neuer Wein in alten Schläuchen lagert‘.

Die Fragen, Gedanken und Ideen, die ich im folgenden Text zusammenstelle, haben zum Teil lange Traditionen und sind durch manche AutorenInnen auch formuliert. Ich verzichte bewusst auf Querverweise und Bezüge, um Nachdenken unabhängig von Methoden und Autoren zu fördern. (Im letzten Text der Serie werde ich die Autoren rezensieren, die meine wichtigsten ‚Paten‘ sind)

Philosophie für Krankwerden

1. Zu viel Aufmerksamkeit für Krankheiten

Über Krankheiten über Ursachen, über Heilmethoden und Schutzmassnahmen und Abwehrsteigerung wird mehr gesprochen, als darüber, wofür man gesund sein will. Die Medizin, die Naturheilkunde, die diversen Heilangebote auch die Programme zur Gesundheits‘vorsorge‘ verbreiten überwiegend Krankheitsbewusstsein, also Philosophie für Krankheit. Denn nach aktuellem Wissensstand müssen wir als Tatsache berücksichtigen, dass unser Körper und unser psychisches System sich den Gedanken und den Bildern anpassen, die wir oft sagen, auch unbewusst, denken. Aufmerksamkeit lenkt Energie. Diese Tatsache ist einerseits die Grundlage für eine ungeahnte Gesundheitskompetenz de Zukunft, aber eben auch für eine unbewusste Krankheitsneigung. **Wer gesünder leben will, sollte nach wissenschaftlichem Kenntnisstand, so viel wie möglich über Gesundheit reden und so wenig wie nötig über Krankheiten.**

2. Gesundheitskult

Partner der Krankheitsorientierung ist der Leistungs- und Glückskult. Gesund ist, wer Leistung bringt und zwar ständig frisch und optimistisch.

In Gesprächen erscheint diese Sichtweise als harte Aufforderung, positiv zu denken und mehr Leistung zu zeigen. Im Unterton wird damit gedroht, bei fehlender ‚froher‘ Leistung

aus der Gemeinschaft oder dem Job ausgeschlossen zu werden. Der Körper- und zum Teil auch der Psychokult ist oft ein Jugendkult. Dass dieser Kult Krankheiten aller Art fördert ist offensichtlich. **Solange Jugend attraktiver erscheint als Alter wird krankes Alter und kranke Jugend gefördert.**

3. Bagatellisieren der Alltagssüchte

Wenn wir zunächst Krankheit einfach alltäglich definieren als: Es tut weh, ich leide, ich fühle mich unwohl; oder auch medizinisch als Abweichung von bestimmten Normwerten, dann ist die zentrale Frage: Warum verletzen sich Menschen bewußt? **Warum tun wir so viele Dinge, von denen wir wissen, dass sie uns schaden?**

Sehr viele, vermutlich sogar die meisten Krankheiten könnten verhindert oder gemildert werden, entweder durch Veränderung der Lebens- und Arbeitsbedingungen und/oder durch veränderte Lebensgewohnheiten.

Gut die Hälfte aller Arztbesuche ergibt keine diagnostisch relevanten Befunde. Jeder Arzt, der noch halbwegs Arzt ist, wird bestätigen, dass die meisten seiner Kunden Trost brauchen oder schlicht Erholung, Rat für den Lebenswandel und Kraft ihn zu ändern. Im kleinen Alltag ist es die Frage: Warum bewegen wir uns nicht mehr, warum ernähren wir uns nicht besser? Warum sind wir nicht angesichts unseres Reichtums und unserer sicheren Lebensumstände glücklicher?

- Ich will wohl, aber ich kann nicht anders. Das ist die Grundaussage von vielen Süchtigen und Abhängigen. Hier wird von Abhängigkeit berichtet.
- Ich würde ja, wenn die anderen auch...; d.h. ich gebe dem Kollektivdruck oder meinem sozialen Kollektivbedürfnis nach.
- Die Machtverhältnisse sind nun mal so, Geld regiert die Welt. Hier wird davon berichtet, dass man sich ‚dem da oben‘ nicht widersetzen kann
- Ich lebe und genieße jetzt, was interessiert mich die Zukunft. Das ist ein klares Bekenntnis zu ‚no future‘, dem Partner der depressiven Suizidalität.

Die Antworten beschreiben aktuelle innere Kräfteverhältnisse, eine Ohnmacht das zu tun, von dem ein inneres Gespür verlangt, es zu tun.

Sucht kann man als eine Dynamik verstehen, wo Bedürfnisse nur durch Mittel befriedigt werden können, deren Begleitwirkung so leidvoll sind, dass zur Linderung dieser Leiden wiederum mehr von diesen Mitteln notwendig erscheint. Gesundheitsphilosophie stellt dann die Frage, um welche Suche nach gutem Frieden (Bedürfnisbefriedigung), es geht und welche neuen Antworten es für die Suche geben kann, die attraktiver sind, als die bisherigen Mittel. Allerdings setzt jede Suchttherapie eine Einsicht in den Suchtprozess voraus und damit ein Ende der Verharmlosung der Sucht.

4. Autoritäre Beziehungsgewohnheiten

Seit vielen tausend Jahren ist die große Mehrheit von uns gewohnt, entweder zu gehorchen oder wenn auch manchmal nur im Kleinen, zu befehlen. Die Kultur des ‚Aushandelns‘ von Beziehungen ‚auf Augenhöhe‘ unter freien Menschen ist relativ jung. Philosophisch wird die alte Autoritätsbeziehung durch ein hierarchisches Wahrheits- und Offenbarungsdenken gestützt. Es werden höchste Wahrheiten behauptet und von denen herab wird die Macht aufgebaut, im Namen dieser Wahrheiten zu führen. In der Beziehung von oben nach unten wird denen, die unten sind, die Vernunft, die Menschlichkeit, die ‚Reife‘ abgesprochen. Die alte katholische Glaubenshierarchie, die Überzeugung ganzer Generationen von Adeligen oder anderer Überlegenheitsgläubiger ist keineswegs aus unserem Alltag und unseren Herzen verschwunden. Wie Außen so Innen. Wir gehen mit uns selbst, in unserem Denken und in Beziehung zu unserem Körper sehr oft noch so um, wie ein absolutistischer Herrscher mit den Untertanen oder ein gewinnorientiertes Unternehmen mit Arbeitskräften. Unser Körper und unsere Psyche ist ‚unten‘, sie soll im Namen der höheren Werte gehorchen. Körper und Psyche werden so weit gepflegt, dass sie nicht zerstört werden, aber auch nur so weit.

Mit der Idee der Demokratie entstand eine Möglichkeit, die Richtung des Denkens in eine horizontale Orientierung zu bringen. Keine Führung von Oben nach Unten, sondern auf der Basis des Grundgesetzes werden Werte und Beziehungen ausgehandelt. Auf spiritueller Ebene hat unter anderem Luther eine Art Demokratisierung des Glaubens angeregt. Fachleute, z.B. Priester haben dann Begleitfunktionen und keine Führungsaufgaben. Für die Gesundheitsphilosophie und für den Alltag wird es, wenn ich es recht sehe, noch ein langer Weg sein, vom Gehorchen und Befehlen überzugehen zu einem wirklichen Hinhören und zu einem Dialog. Allzu schnell sind wir meines Erachtens bereit, gerade dann, wenn Menschen leiden, wenn sie suchen und ringen, wenn sie ‚unnormal‘ werden, in eine liebevolle aber zugleich aristokratische Beziehungsdefinition zu geraten.

4. Krieg ohne Frieden

Wir sehnen uns nach Frieden, nach Aufhebung der Gegensätze, danach, dass endlich Ruhe ist. Wirklich? Diese Wünsche verweisen darauf, dass wir uns wie im Krieg fühlen, dass wir Gegensätze noch nicht als produktive Spannungen, sondern als Belastung erleben und dass wir Unruhe nicht als Zeichen von Lebendigkeit empfinden. **Die Alltagssprache der Medizin und der Vorsorgeprogramme ist fixiert auf Krieg.** Viren, Bakterien, böse Zellen, dunkle Energie, negative Gedanken greifen an und wir sollen die Abwehr stärken. Gerade auch sogenannte alternative Texte transportieren, ich nehme an oft gegen den Willen der Schreiber, Kriegsmentalität: Da wird gelöscht, umprogrammiert und bereinigt und fast nie integriert oder ökologisch gewandelt. Balance, Harmonie, dauerhaftes Wohlbefinden werden unhinterfragt mit Reinheit oder mit ‚in der höheren Ordnung‘ leben verbunden. **Wer Krieg führt, führt ihn auch immer gegen sich selbst.**

Die Alternative gegenüber dem Krieg ist der Handel, ist das Finden von Kompromissen, die alle leben lassen. In der Wirtschaft wird da manchmal die Win-Win-Idee missbraucht, faires Handeln klingt für mich einfacher und menschlicher. In der Medizin und der sogenannten Gesundheitspflege würde es bedeuten, den Gedanken zuzulassen, sogar mit Krankheiten fair umzugehen, mit ihnen zu verhandeln – ja, sicherlich sie auch zu zwingen, das Grundgesetz einzuhalten als eine Basis des produktiven akzeptierenden, aber nicht alles tolerierenden Miteinanders.

Philosophie für Gesundheit

1. Was ist Gesundheit?

Die viel zitierte und von der Medizin viel geschmähte WHO Definition von 1949 kann immer wieder eine gute Orientierung geben:

Gesundheit ist „ein Zustand vollständigen physischen, psychischen und geistigen Wohlbefindens und nicht nur das Fehlen von Krankheit und Gebrechen.“

Wohlbefinden ist eine subjektive Erfahrung. Der WHO geht es darum, keinen Katalog der Gesundheit aufzustellen, sondern einen Katalog der Bedingungen, die Menschen brauchen, um ihre Gesundheit, ihr Wohlbefinden herzustellen. Dazu gehören materielle Bedingungen, soziale Bedingungen und vor allem Bedingungen, in denen Menschen lernen, sich selbst zu vertrauen.

Wenn Menschen ihr Wohlbefinden beschreiben, dann oft in drei Ebenen:

- Körperliches Wohlbefinden, die Befriedigung körperlicher Bedürfnisse, dazu gehört auch, sich mit den eigenen Gedanken und Gefühlen wohl zu fühlen
- Soziales Wohlbefinden, bereichernde und sichere Beziehungen, befriedigende Arbeit und eine sinnvolle Lebensperspektive
- Geistiges Wohlbefinden, meine innere ‚Gesamtlage‘, mein Vertrauen in Leben, in mich und das, was über mich hinausgeht; spirituelles Wohlbefinden.

Mal ist die eine, mal die andere Ebene besonders wichtig; mal wird sie mehr materiell, mal mehr als Empfindung beschrieben, aber es scheint, dass mit diesem Dreiklang Gesundheit erfasst werden kann. Andere sprachlichen Modelle sind hierfür z.B. Körper-Psyche-Geist, wobei Psyche die Welt der Gefühle und vor allem die Welt der Beziehungen meint und ‚Geist‘ das ist, was die Orientierung (nicht die Vereinigung) für die beiden Aspekte bedeutet. Meine persönliches Sprachbild ist: Körper-Geist und Seele. Das körperlich materielle, das geistige als das, was die Beziehungen ausmacht und die Seele als das, was aus der Mitte, aus uns selbst in die Zukunft will.

Gesundheit kann man nicht fördern. Man kann nur die Bedingungen verbessern, die es dem ein oder anderen erleichtern, Gesundheit für sich zu lernen und zu tun.

2. Multidimensionale Selbsterfahrung – kleines Ich und großes Wir

Das systemische und holistische Wissenschaftsverständnis ist langsam aber deutlich dabei, allgemeines Kulturgut zu werden. Diese Modelle ersetzen, zumindest erweitern, mechanistische und dualistische Modelle. Damit entstehen neue Erfahrungsperspektiven, die unseren Alltag erheblich verändern werden.

Das mechanische Ursache-Wirkungs-Modell wird durch multifaktorielle und multidimensionale Modelle erweitert. Wer von einseitigen Ursachen erzählt, dem darf man sagen, dass dieses Denken der gelegentlich sinnvollen Vereinfachung dient, dass die Wirklichkeit jedoch anders entsteht. Einseitig meint z.B. zu behaupten, ein Symptom sei ursächlich nur körperlich, nur psychisch, nur energetisch, nur äußerlich, nur durch die Blockaden usw. bewirkt. Das neue Wissenschaftsverständnis geht davon aus, das ‚multifaktoriell‘ alles eine Bedeutung hat und dass von daher (fast) alles an Wirkungsprozessen beteiligt. Begriffe aus der modernen Physik und Systemtheorie tauchen immer häufiger im Alltag auf, wie z.B. Welle, Quanten, Bioinformation, Resonanzen, Felder, Möglichkeitsräume, Impulskräfte, ‚Energie‘ als Universalwort für alles Unsichtbare usw. Der Nachteil dieser Worte ist bisher, dass sie für die meisten Menschen relativ unsinnlich sind und dass sie sehr leicht von Menschen missbraucht werden, die sie als Autoritätsaura benutzen. Gesundheitspraxis und Gesundheitsphilosophie haben meines Erachtens die Aufgabe, die Begriffe zu vermenschlichen und damit den Machtmissbrauch zu verhindern.

Für die Gesundheit ist besonders relevant, dass sich die Idee des ‚Ich‘ zugunsten von einem ‚ich bin wir‘ verändern wird. Ich bin Leber, Mann, Frau, Gene, Begabungen, Gedanken, Triebe, Bedürfnisse, Neurosen und Psychosen, Vergangenes und Zukünftiges. Ich bin ein System, das aus vielen Systemen besteht, die alle mit den Systemen der Mitwelt in Beziehungen leben.

Vielleicht werden wir in einigen Jahren wie selbstverständlich sagen: „Meine Anteile kommen heute gut miteinander aus“, „heute hatten Verstand und Bauch mal wieder den üblichen Machtkonflikt“, „meine Baustelle ‚Darmflora‘ ist noch immer nicht aufgeräumt“, „heute hatte meine innere Urgroßmutter offenbar Streit mit Deinem inneren Großvater“, „die absolute Mehrheit in mir sagt ja zu unserer Beziehung“,

Modellbilder wie die der Archetypen und Komplexe, der Anteile, der Teilpersönlichkeiten, der innere Familie, des inneren Theaters, inneres Team, inneres Parlament, innere Kinder und viele andere werden dafür benutzt, um mit dem, was in uns wirksam ist, zusammen zu arbeiten. Diese Modelle sind nach meiner Meinung die modernen Versionen für die Erfahrungen von Geistern, Engeln, Welten, Gestalten aller Art, die in uns und außer uns ‚sind‘. Man kann die alten Bilder sehr gut wieder reaktivieren unter der Voraussetzung, sie zu demokratisieren.

Päbste und Kaiser haben oft ‚Wir‘ gesagt, weil sie davon aus-

gingen, sie selbst seien ‚alles‘. Es ist langsam an der Zeit, dass wir alle, jeder für sich und im Miteinander Päbste und Kaiser werden, d.h. Weltbürger.

3. Selbstregulation – Globalisierung inside

Systeme, so eine wichtige Erkenntnis und Erfahrung, regulieren sich selbst. Im systemischen Denken und in anderen Traditionen auch, wird davon ausgegangen, dass alle Systeme nichts anderes tun, als ihre Aufgabe mit den Mitteln umzusetzen, die sie können. So wie eine Zelle oder Organ erfüllen auch Systeme, die wir mit Krankheitsnamen bezeichnen, einfach ihre Aufgabe. Diese ‚Aufgaben‘ sind das ‚Programm‘ dieses Systems. ‚Es‘ kann hier und jetzt nicht anders. Das WWW und die Globalisierung müssen wir uns auch als Körper-Psychisch-Soziale Wirklichkeit‘ in uns vorstellen. Wir hätten das Internet nicht erfunden, wenn es nicht ‚in uns‘ angelegt wäre. Mit dieser Verwirklichung der Globalisierung stellt sich immer dringender die Frage: Gibt es im System ‚Sinn‘, gibt es noch die Möglichkeit eines ‚Ich‘, das nicht zappelndes Opfer im Netz ist? Was ist mit dem ‚freien Willen‘: Im folgenden Absatz über die Fähigkeiten des Bewusstseins werde ich eine gesundheitsphilosophische Antwort versuchen.

Zuvor noch ein Hinweis auf Krankheiten als systemische Erscheinungen:

Krankheit ist aus systemischer Sicht die zurzeit dem körper-psychischen System einzig mögliche Form der Lösung interner Konflikte. Krankheit ist eine Form der Balance, die unser System aus sich heraus herstellt. Heilung ist dementsprechend das Finden neuer Balancen, die weniger unangenehme ‚Nebenwirkungen‘ im Gesamtsystem haben und die ein besseres Wohlbefinden bewirken. Nietzsche sagte etwas direkter: ‚Krankheit ist ‚ein plumper Versuch, zur Gesundheit zu kommen‘.

Wenn wir manchmal sagen: Jemand will nicht gesund werden, so meinen wir das hoffentlich nicht brutal juristisch, sondern sehr freundlich: „Oh weh, da ist noch kein Gesundseinwollen stark genug gegenüber den Vorzügen des Krankseins. Wo wären kleine Anteile, die Hoffnung auf anderes Leben bringen können, die wir fördern können?“

4. Metabewusstsein , passive und aktive Achtsamkeit

In der Zukunft werden immer Menschen lernen, eine Fähigkeit bewusst zu trainieren, der sie bisher wenig Bedeutung gaben: Es ist die Fähigkeit, zweitweise ‚neben sich zu stehen‘, zeitweise in eine Beobachterrolle wechseln zu können. Es ist die Fähigkeit, zu switschen oder zu gleiten. Auch hier bietet sich der Gedanke an, wir hätten die Fernbedienung für das Wechseln der Programme nicht erfunden, wenn diese Fähigkeit nicht auch eine in uns wäre.

In der Gesprächsführung ist es die Fähigkeit der Metakommunikation.

Als kognitive Erfahrung ist ‚ruhiges Denken‘. Als sinnliche Erfahrung ist es bewusstes Wahrnehmen von Unterschieden, Als Gefühlserfahrung ist es die Fähigkeit Gefühl und Körper zu erleben wie im Kinosessel oder luciden Träumen.

Erfahrung der Intuition ist es, ‚es‘ kommen zu lassen. Sich an einem Geländer von Ritualen (z.B. Mantrien, Bewegungsabfolgen oder Gebeten) festhaltend alles passieren zu lassen. Dies ist wohl die allgemeine Definition von freier, nicht zielgebundener Meditation. Es ist auch die Fähigkeit, sich für einen zeitweisen Rausch zu entscheiden, wie im Karneval, Fußball, einer Gruppen- oder einem Liebesrausch. Sich unter ‚Sicherheitsvorkehrungen‘ einem veränderten Bewußtseinszustand zu überlassen und zurück zu kommen.

Die Fähigkeit zu Metabewusstsein, einige sagen, dass dies die einzige Form ist, wo wir bewusst und nicht in Trance sind, setzt einige äußere Bedingungen voraus:

- Abwesenheit von Entscheidungs- und Handlungsdruck; d.h. z.B. keine äußeren oder inneren starken, gewaltsamen Kräfte (Systeme) dürfen aktiv sein
- Sicherheit gegenüber Verletzungen, d.h. Gewaltfreiheit
- Den individuellen Mut und das Können, sich auf diese Erfahrung einzulassen

Diese Bedingungen entsprechen den Regeln der Demokratie: Das demokratische Gespräch, das ‚Forum‘, verschiebt den Handlungs- und Entscheidungsdruck. Es gilt absolutes Gewaltverbot und der Platz ist geschützt. Die Beteiligten können ihre Impulse und Gefühle soweit kanalisieren, dass sie in der Lage sind, dem anderen zuzuhören und ihm zu unterstellen, er habe gute Absichten. Auf dem Forum, in einer demokratischen Kultur, wird niemand ausgeschlossen solange die Grundregeln eingehalten werden. Selbst der Fremde, selbst der Angeklagte ist hier geschützt und darf frei reden und bekommt das Angebot der Integration.

Menschen mehr Fähigkeiten zu ermöglichen, mit sich selbst diese Formen des Bewusstseins zu gestalten, in sich Demokratie zu machen, ist meines Erachtens die wichtigste Aufgabe der Gesundheitspraxis.

5. Der innere Dialog und die innere Führung

Wenn wir lernen, unsere Multidimensionalität zu akzeptieren, und lernen, bewusst in eine achtsame Haltung zu gehen, dann liegt der nächste Schritt nahe, mit den Anteilen zu reden. Auch das machen wir bereits. Wir reden innerlich ständig mit uns. Zum Beispiel mit Schmerzen, mit Problemzonen, mit Wünschen, mit anderen Menschen, die gar nicht da sind, in Vergangenheiten und Zukünften. Der Schritt zu mehr Gesundheit besteht darin, dies bewusster und vor allem geregelter zu machen.

Auf die inneren Gespräche die Regeln der gewaltfreien, bedürfnisorientierten Kommunikation, d.h. die Regeln demokratischer Kultur anzuwenden, das ist die alternative neue Gesundheitstechnik.

Es gibt sehr einfache Dialoge, wie z.B.: Die Augen zu fragen, ob sie zugehen oder offenbleiben möchten; die Muskeln zu fragen, was sie haben möchten; die Nase zu fragen, ob sie diese oder jene Richtung den Körper hinter sich herziehen möchte usw. usw..

Komplizierter Dialoge entstehen, wenn es Konflikte gibt: Die Muskeln wollen z.B. beim Joggen ruhen und ein innerer Anspruch, der viele gute Gründe hat, möchte weiterlaufen. Traditionell würde der Wille versuchen, die Muskeln auszutricksen oder zu vergewaltigen, „zu ihrem Besten“. Die neue Technik besteht darin, den Anspruch und die Muskeln zu bitten, selbständig einen Kompromiss zu finden unter folgenden Bedingungen: a) der ganze Körper bleibt in Bewegung, und sei es langsames Gehen b) beide ‚Parteien‘ müssen zustimmen, keine darf die andere Seite zwingen.

Die schwierigsten Gespräche sind die, in denen es um Ethik geht, in denen Leitwerte gesucht und angewendet werden. Gesundheitsphilosophie, wie ich sie hier anregen möchte, benutzt das Modell der Demokratie auch für diese praktische Frage:

Das innere Grundgesetz und das innere ‚Verfassungsgericht‘ können als innere ‚höchste Organe‘ in gesundheitspraktischer Kommunikation ‚angerufen‘ werden.

Im Alltag gibt es die Formel: Mit sich ins Gericht gehen; das eigene Gewissen prüfen oder die Aussagen: Das ist jetzt stimmig, so fühlt es sich ‚rund‘ an, jetzt habe ich ein gutes Gewissen.

Offenbar gibt es innere spezielle Anteile, die dem Bewusstsein auf die Frage: ist das ‚gut‘ oder das ‚weniger gut‘, ist das ein guter oder ein weniger guter Kompromiss klare Antworten geben können. Es geht um die Sinne für das gute Maß, den richtigen Zeitpunkt und vor allem auch dafür, ob das, was die vielen Systeme tun, mit dem, was ein Kernsystem in diesem Menschwesen als Aufgabe hat, vereinbar ist. Dieses Kernsystem wird auch Seele, das Göttliche, Selbst oder Samenkorn genannt. Aus gesundheitsphilosophischer Sicht ist bedeutsam, ob Menschen mit dieser inneren Kraft bewusst in Kontakt und in einen Dialog kommen können.

Menschen, die Selbst-Vertrauen haben, haben diese Fähigkeit, in sich, mit sich auch in Konfliktsituationen eine Orientierung zu fühlen. Die spirituelle Dimension, die zentrale Sinnfrage ist nicht nur die Erfahrung der Erleuchtung oder der großen Momente der Ergriffenheit von Einheit, sondern diese sind die Initiation, der Anstoß, die inneren Grundgesetze als Kräfte im Alltag zu leben.

Was nun Helfen und ‚Heilen‘ angeht, so ist Leiden oder sind Symptome der Anlass dafür, zunächst danach zu suchen, wer zuständig ist. Wenn Krankheiten, wie oben beschrieben, Formen der Gesundheit sind, weil dem System Alternativen fehlen, so bekommt die Frage ‚Was fehlt Ihnen‘ eine ganz neue Bedeutung. Zum Beispiel kann es daran fehlen, den Kontakt mit dem Wesentlichen verloren zu haben, oder auch mit etwas scheinbar banalem, wie dem Bedürfnis nach körperlicher Lust. Es kann daran fehlen, die Orientierung am Außen, am Geld, am Status usw., nicht überprüft zu haben. Es kann daran fehlen, nicht mehr zu wissen, was das Innere sucht, so dass es zur Sucht kam.

Und dann sind da, für die Gesundheit besonders wichtig, die Fragen nach den Kräften, die uns genügend Disziplin und Leistungsfreude geben können, um zum Beispiel Meditieren zu lernen, um zu lernen, Beziehungskrisen produktiv zu lösen;

um mit guter Anstrengung freudig etwas zu verwirklichen. Es gibt eine Leistungs- und Disziplinfreude, deren Ziel ist keineswegs (nur) Gewinnstreben, sondern z.B. eine Arbeit, ein Projekt ‚schöner‘, menschlicher zu machen, eine Beziehung fruchtbarer werden zu lassen, das Alter immer reicher zu leben – auch mit dem, was die Medizin Krankheiten nennt.

Es wird gelegentlich eine Naturphilosophie behauptet, die besagt, Naturgesetz sei das Überleben-Wollen. Ich würde gesundheitsphilosophisch eine andere Meinung bevorzugen, das die Natur Reichtum will, immer mehr Farben, immer mehr Wesen, immer mehr Mensch. Eine Art Naturwille zur Steigerung der Schönheit.

Gesundheitspraxis, die ihren Namen verdient, versucht natürlich in diesem Sinne zu werden. Sie folgt der Natur darin, immer mehr Reichtum zu ermöglichen. Deshalb nimmt Gesundheitspraxis Leiden und Krankheiten an und nimmt sie als das, was sie sind, Aufforderungen mehr Reichtum zu verwirklichen. Das darf nicht im Sinne von ‚Krankheit als Chance‘ zynisch missbraucht werden, sondern als Orientierung für gelebten Lebenssinn.

6. Magie für alle

Jeder weiß aus eigener Erfahrung, wie er sich durch gezielte Gedanken, durch bewusste Phantasien, durch kleine Rituale in bestimmte Stimmungen bringen kann. Jeder weiß auch, dass dies mit anderen Menschen geht. Bestimmte Worte, ein gutes ‚Setting‘ und viele Wiederholungen können wunderbar manipulieren. Diese Manipulation ist bereits auch das Manipulieren von Materie mittels Geist. Es werden nämlich neuronale Prozesse, Botenstoffproduktion, Stoffwechsel und vieles mehr aktiv verändert.

Autogenes Training, Hypnose, Psychoimmunologie, Placebo- und Nocebo-Studien und eine Vielzahl von Verfahren und Forschungen belegen die Tatsache, dass Materie durch Geist beeinflusst wird. Die Rituale zur Jagd, zur Aussaat, bei Naturgewalten oder zur Fruchtbarkeit, zum Krieg und zur Heilung – wenn wir sie nicht als Humbug abtun, sie aber auch nicht plump zu kopieren versuchen, sondern sie analysieren, dann bemerken wir ihren Reichtum an Möglichkeiten. Und wir bemerken, dass wir ‚es‘ selber können.

In der Geschichte hat es jede Menge Frauen und Männer gegeben, die die Fähigkeiten der geistigen Materiebeeinflussung kannten und entwickelten. Menschen, die zeitweise neben sich stehen konnten oder zu den Göttern reisten oder Visionen bekamen, Menschen die auch Zukünftiges und Vergangenes und ‚das ganze‘, sahen. Viele von ihnen wurden Heiler oder weise Berater. Viele wurden einfach gute freundliche Väter und Mütter und arbeiteten gut in ihren Berufen. Viele wurden auch krank daran, dass sie das Erleben und ihre Fähigkeiten nicht in Sprache, nicht einmal in Kunst umsetzen konnten. Sehr viele wurden von Menschen, die sich durch sie bedroht fühlten, umgebracht. Viele wurden und werden machtbeseßten. „Steigen Sie aus der beschränkten Welt aus in das Reich der unbegrenzten Möglichkeiten“ ist als Werbung für Quantenarbeit in, Mindtraining für Höchstleistungen oder geistige Wunderheilungen sind Ausdruck der Gefahren,

die diese, wie jede andere zur Technik entwickelten Fähigkeit auch, mit sich bringt. Machtbeseßtheit bedeutet, nicht mehr in den Dialog zu gehen, nicht mehr ein Miteinander mit Menschen und Natur zu erarbeiten, sondern den Glauben zu haben, man könne und müsse eine Aufgabe oder Gesetz verwirklichen.

Gesundheitsphilosophie stellt hier konsequent die Frage, für welche Ziele etwas getan wird, ob diese Ziele ökologisch sind und vor allem, ob innere und äußere Freiheit und Demokratie gefördert werden.

Gesundheitspraxis legt es darauf an, dass Menschen lernen, ihre geistigen Fähigkeiten als natürlich zu erleben und sie zu trainieren. Für den kleinen Alltag, für die Selbstheilung, für wichtige Entscheidungen in ihrem Leben und vor allem auch für ihre spirituelle Erfahrung.

Selbstverständlich gibt es auch die Erfahrungen und die Möglichkeiten der Systemverschmelzungen, die ich oben ‚Rausch‘ genannt habe oder die man auch als Trancearbeit bezeichnen kann. Man ist dann ‚drin‘, es gibt kaum noch die Metaebene. In der Liebe ist diese Art der Verschmelzung von zwei Menschen tendenziell unfruchtbar, weil sie, wie ein altes Ehepaar sich gegenseitig genug sind. Vielleicht, wer weiß, ist Sterben eine solche Verschmelzung oder auch das Gegenteil. In der spirituellen Chirurgie, manche nennen es Geistheilen, sind Menschen in der Lage, ein System mit jemandem aufzubauen, in dem sie dann aktive Veränderungen machen können. Das ist Heilkunst und bedarf, wie die Chirurgie am Körper, besonderer Erlaubnis, besonderer Ethik und vor allem ist sie kein Vorbild für Gesundheit, es ist die Ausnahme.

Die Ideen der Gesundheitsphilosophie, wie ich sie hier angedeutet habe, sind zusammenfassend:

Gesundheitspraxis besteht aus den Fähigkeiten der Achtsamkeit und des aktiven Dialogs, mit den inneren Anteilen.

Aus der Fähigkeit, Kontakt und Bezug zu den Anteilen und Kräften zu erleben, die Orientierung und Sinn, Visionen und Grundgesetze, repräsentieren.

Aus einer aktiven demokratischen Beziehung mit sich, mit anderen und mit der Natur.



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

Weibliche Sexualität Teil 4

Unterstützung und Anregung aus anderen Sexualkulturen Das Berufsbild der Gesundheitspraktikerin für Sexualität

Auf dem Weg in eine neue Sexualkultur können wir inzwischen auf einen großen Schatz an Methoden aus der Humanistischen Psychologie zurückgreifen: wirkungsvolle Möglichkeiten der Kommunikation; Körper- Atem- und Energiearbeit, die uns helfen, den Kontakt mit dem eigenen Körper, mit dem eigenen Wesen und auch mit unseren Partnern zu vertiefen.

Eine weitere wichtige Säule ist der Zugang zu aktuellem Wissen über Anatomie und Physiologie der Frau, um überholte Vorstellungen und falsche Annahmen über den weiblichen Körper zu berichtigen.

Diese Themen habe ich in meinen letzten Beiträgen beleuchtet. Nun steht uns noch eine weitere Säule zur Verfügung: Wir können untersuchen und forschen, wie andere Kulturen mit dem Thema Sexualität umgehen. Ich bin mir ziemlich sicher, dass auch in unserer vorchristlichen keltischen Tradition eine sinnliche und freudvolle Sexualkultur gelebt wurde. Leider steht sie uns nicht zur Verfügung, denn es gibt keine Überlieferungen und keine Aufzeichnungen darüber. Ganz anders z. B. in China und in Indien. Dort gibt es seit etwa 1000 v. Ch. schriftliche Überlieferungen. In beiden Kulturen war die Sexualität eingebunden in die philosophischen, energetischen und spirituellen Aspekte des Seins. In der Übersicht über diese Sexualkulturen beschreibe ich Wege für Frau und Mann gleichermaßen. Eine neue Sexualkultur ist ja auch nur möglich, wenn Frauen und Männer neue Wege erforschen und miteinander in einen fruchtbaren Dialog kommen.

Das chinesische TAO bezieht sich ganz aktiv auf das Zusammenspiel der beiden gegensätzlichen Kräfte von Yin und Yang. Sie bedingen sich gegenseitig wie Tag und Nacht, aktiv und passiv, weiblich und männlich. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) spielt die Lehre von den 5 Elementen und das Wissen um die Meridiane eine weitere zentrale Rolle. In diesem Gesundheitssystem geht es darum, Störungen weit im Vorfeld von Erkrankungen zu erkennen und zu harmonisieren. So wurden im alten China die Ärzte solange bezahlt, wie die Familienmitglieder gesund waren. War jemand krank, wurde die Bezahlung bis zur Gesundung ausgesetzt. Es gab ein kultiviertes Wissen darüber, wie die sexuelle Kraft eingesetzt werden kann, um die Lebensenergie von Frau und Mann zu stärken und zu nähren.

Hier als wirkungsvolles Beispiel der „Kleine Atemkreislauf“ aus dem TAO, der das Zusammenspiel von Körperbewusstsein, Atmung und Energie-wahrnehmung fördert: Als Frau stelle Dir vor, Du

atmest durch deine Yoni (Sanskrit für weibl. Intimbereich) ein. Als Mann atmest Du in Deiner Vorstellung durch den Dammbereich ein. Dann lenkst Du den Einatem die Wirbelsäule hinauf bis zum obersten Punkt des Scheitels. Dort beginnst du mit dem Ausatmen, schickst den Ausatem an der Vorderseite des Körpers auf dem Weg nach unten durch Dein Herz und lässt die Energie sich dann im Bauchraum verteilen. Wie fühlt es sich an, den Körper so in seiner Ganzheit wahrzunehmen? An welchen

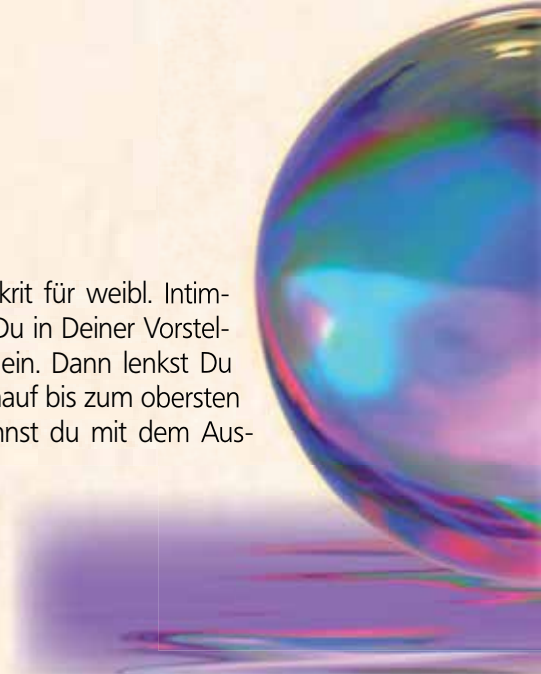
Stellen des Körpers fällt es Dir besonders leicht? Wie nimmst Du den Energiefluss wahr? Gibt es ein spezielles Temperaturempfinden? Wie würde es sich wohl anfühlen, wenn Du diesen Atem einige Male allein durchführst und ihn anschließend mit Deinem Partner/ Deiner Partnerin in der Vereinigung ausübst? Es könnte eine Erfahrung von „Aufgehen im Hier und Jetzt“ sein, zeitloses Wahrnehmen, Strömen, Fühlen.....der zielgerichtete Orgasmus ganz weit im Hintergrund.

Die Sexualkultur im chinesischen TAO kann uns somit aufzeigen, wie die sexuelle Energie in Kombination von Meditation, Energielenkung und Körpererfahrung ganz bewusst für mehr Gesundheit und für ein vitales Leben eingesetzt werden kann.

Das Indische Tantra ist eine religiös-philosophische Lehre, die im frühen Hinduismus und späteren Buddhismus ihre Wurzeln hat. Ihr Ziel ist das Erkennen des Absoluten, bzw. das Aufgehen im Göttlichen. Es gibt sehr viele tantrische Richtungen und Schulen unterschiedlichster Ausprägung. Nur etwa 7% der tantrischen Schriften befassen sich mit Sexualität. Auch hier ist das Thema eingebunden in den großen Kontext von rechtem Leben, von Meditation und Bewusstseinsschulung. Über Tantra gibt es jede Menge an Literatur. Hier möchte ich mich auf einige gesundheitspraktische Aspekte beschränken. So wird im Tantra der Körper als Tempel der Seele gesehen wird, den es zu ehren gilt. Es gibt im Tantra weder körperfeindliche Tabus noch übersexualisierte Leistungsnormen. Die Yoni der Frau und der Phallus des Mannes werden geachtet und geehrt als Repräsentanten des göttlichen Prinzips von Shakti und Shiva.

Tantrische Schulen haben schon früh erkannt, wie wichtig im Erleben der sexuellen Lust ein hohes Maß an körperlicher und seelischer Entspannung ist. Nur so kann die Lust sich im ganzen Körper ausbreiten, und Ekstase kann entstehen. „Slow Sex“ oder die Technik des stillen Liebens greifen diese Kombination aus Entspannung und sexueller Vereinigung auf: Die Tantralehrerin und Körpertherapeutin Diane Richardson beschreibt in ihren Büchern, wie Mann und Frau in stundenlanger Vereinigung ohne Orgasmus jeden Moment des entspannten Zusammenseins genießen können. Sie ist der Meinung, dass der Orgasmus möglicherweise eine sexuelle Konditionierung ist. Orgasmus darf entstehen, aber er wird nicht gemacht.

Tantra lehrt uns auch absichtslose Sinnlichkeit: z. B. durch Körperberührung mittels unterschiedlicher Materialien: lade Deine Partnerin/Deinen Partner ein, sich auf eine sinnliche Reise im eigenen Körper zu begeben. Sorge für eine angenehme Atmosphäre und genügend Wärme





im Raum, lade sie/ihn ein sich mit geschlossenen Augen am ganzen Körper berühren zu lassen: feines Streicheln mit einem Seidentuch die Wirbelsäule entlang, leichter Federflaum an der Innenseite von Armen und Beinen, ein weiches Fell in der Handinnenfläche, zwischen Hals und Ohr, um die Brüste... der Phantasie und der Spielfreude sind keine Grenzen gesetzt...

So lässt sich aus der Sexualkultur des Tantra ein wertschätzender, entspannter und kreativer Umgang mit dem Körper und der sexuellen Lust übernehmen, der uns Westlern vielleicht hilft, dem Spagat aus traditionellen Verboten und dem Leistungsdruck der Moderne, sowie den konsumorientierten Pornoangeboten aus dem Internet eine neue Richtung zu geben.

Eine weitere Sexualkultur, die ich sehr schätze, sind die Sexuallehren der nordamerikanischen Indianer. Hier gibt es nur sehr wenig schriftliche Aufzeichnungen. Das komplexe Wissen wird hauptsächlich mündlich gelehrt. Erst seit wenigen Jahren werden diese Lehren auch an die sogenannten „Metis-People“, also an die Weißen weitergegeben. Für die amerikanischen Ureinwohner ist die sexuelle Vitalität ein Geschenk des „Großen Geistes“, eine ständige Quelle für Gesundheit und Erneuerung, die Freiheit, Vergnügen, Kreativität und persönliche Integrität miteinschließt. Die Schüler im sogenannten „Chuluaqui Quodoushka“ lernen ihren Weg des Herzens zu gehen, sich von religiösen Dogmen und einschränkenden Mustern zu befreien und Spiritualität und Sexualität als die 2 Seiten einer Münze zu leben und zu zelebrieren.

Eine wichtige Übung für Frauen und Männern ist die sogenannte „Chuluaqui Herzerfreuübung“, die eine kraftvolle Atmung durch alle Energiezentren des Körpers und die körperlich-sexuelle Selbstliebe verbindet. Richtig ausgeführt und über einen Zeitraum von mehreren Monaten regelmäßig geübt, vermag sie dabei helfen, einschränkende sexuelle Prägungen umzuschreiben und das volle Potential der eigenen sexuellen Kraft auszuloten und zuzulassen.

So kann das Geschenk der Sexuallehren der nordamerikanischen Indianer unserem Kulturkreis Wege aufzeigen, um Körper, Geist und Seele miteinander zu verbinden und um die sexuelle Kraft zu nutzen für mehr Vitalität und Gesundheit auf allen Ebenen des Seins.

Diese Anregungen aus anderen Sexualkulturen mögen uns in dieser Zeit des Wandels zusätzliche Impulse und Unterstützung geben auf dem Weg in eine ganz neue Sexualkultur, die unserem heutigen Bewusstseins- und Wissensstand entspricht; die es so zuvor noch nie gegeben hat. Es geht nicht darum, die Systeme, die ja in sich gewachsen sind, eins zu eins zu übernehmen, sondern sich davon inspirieren zu lassen, das eine oder andere zu erproben und bei Gefallen in den eigenen Erfahrungsschatz zu integrieren.

Wo findet frau bei Interesse entsprechende Ausbildungsinstitute für den Tätigkeitsbereich Sexualcoaching/sexualorientierte Körpererfahrung/Frauenmassage? Der Ausbildungszyklus von Nhangha Ch. Grunow „Das Perlentor“ deckt genau die oben beschriebenen Felder ab. Weitergehende Infos sind auf www.perlentor.com zu finden.

Ab 2014 beginnt auch die Gesundheitspraktikerin Tatjana Bach in ihrem Schoß-Raum-Institut eine Ausbildungsreihe zu diesem Themenbereich. www.tatjanabach.de

Beide Institute bieten die anschließende oder begleitende Zertifizierung zur Gesundheitspraktikerin BfG an.

Der Tätigkeitsbereich der Gesundheitspraktikerin für weibliche Sexualität:

Sie begleitet und unterstützt Frauen in der Erforschung und Weiterentwicklung des individuellen sexuellen Erlebensraumes.

Sie lehrt, wie Frau mehr Sexualenergie, und somit mehr Lebensenergie für sich generieren kann, und wie sie aus ihrer Fülle heraus sexuelle Lust mit dem Partner oder der Partnerin teilen kann.

Wichtige Werkzeuge sind dabei Methoden der beratenden, klientenorientierten Gesprächsführung, Atem- und Körperarbeit, sowie die Yoni-massage/Frauenmassage.

Sie arbeitet in Einzelarbeit, bietet Gruppen an für sexualorientierte Körpererfahrung und Frauenmassage und gibt ihr umfassendes Wissen über die weibliche Sexualität in Vorträgen und Workshops weiter.

Sie unterrichtet die Selbstanwendung von Methoden zum Aufbau der sexuellen Energie im Körper (sexuelle Selbstliebe) in Theorie und Praxis.

Sie berät im Sinne einer pädagogischen Arbeitsbeziehung und gibt unterstützende und begleitende Hilfestellung bei allgemeinen und speziellen Themen der weiblichen Sexualität und Frauengesundheit.

Das Berufsbild der Gesundheitspraktikerin für weibliche Sexualität braucht eigentlich auch den natürlichen Gegenpol, also den Gesundheitspraktiker für männliche Sexualität. Ich bin schon gespannt, wann und wie sich diese Tätigkeit etablieren wird und freue mich schon heute, hoffentlich bald darüber zu lesen.

Quellen, bzw. Literaturempfehlung:

Zum Chinesischen TAO:

Mantak Meewan Chia „Tao Yoga der heilenden Liebe“ Der geheime Weg zur weiblichen Liebesenergie, Mantak Meewan Chia „Tao Yoga der Liebe“ Der Weg zur unvergänglichen Liebeskraft (dieses Buch richtet sich mehr an Männer)

Zum Thema Tantra:

Diane Richardson „Slow Sex“ Zeit finden für die Liebe, Diane Richardson: „Zeit für Weiblichkeit“ Der tantrische Orgasmus der Frau

Elmar und Michaela Zadra „Tantra“ Bewusstseinsentwicklung und sexuelle Ekstase

Die Sexuallehren der nordamerikanischen Indianer: Bill Wahlberg „Sternenkrieger“ Die Geschichte von Swift Deer www.lust-und-wissen.de

Yonimassage/Frauenmassage:

Michaela Riedl „Yoni-Massage“, www.yoni-massage.info



Inari H. Hanel

Gesundheitspraktikerin^{BfG}

für weibliche Sexualität

und Frauenmassage

Landkreis Passau/Niederbayern

Inari.info@web.de

www.yoni-massage.info,

hier unter Postleitzahl 9

Abmahnungen bei (bisher unbeanstandeten) Werbeformulierungen von Gesundheits- und Heilpraktikern

Hintergrund ist das vor einem Jahr geänderte Gesetz gegen unlauteren Wettbewerb

Was sind Abmahnungen?

Einzelpersonen oder Gruppen können Mitbewerber auf dem Markt abmahnen, wenn dieser sich unlauter verhält. Oft werden sogenannte Abmahnvereine gebildet, in denen z.B. Ärzte, HP, Händler Mitglieder sind und die Anwälte beauftragen, systematisch nach Konkurrenten zu suchen, die sich unlauter verhalten. Inwieweit das selbst unlautere Geschäftspraxis einiger Leute ist, bleibt im Einzelfall eine Frage von Gerichtsverfahren.

Um welche §§ geht es? Gesetz gegen den unlauteren Wettbewerb (UwG) hat unter anderem folgende §§, die häufig benutzt werden (Hervorhebungen vom Autor)

UwG § 4 Beispiele **unlauterer** geschäftlicher Handlungen
Unlauter handelt insbesondere, wer

1. geschäftliche Handlungen vornimmt, die geeignet sind, die Entscheidungsfreiheit der Verbraucher oder sonstiger Marktteilnehmer durch **Ausübung von Druck**, in menschenverachtender Weise oder durch sonstigen unangemessenen unsachlichen Einfluss zu beeinträchtigen;
2. geschäftliche Handlungen vornimmt, die geeignet sind, geistige oder körperliche Gebrechen, das Alter, die geschäftliche Unerfahrenheit, die Leichtgläubigkeit, **die Angst oder die Zwangslage von Verbrauchern auszunutzen**;

UwG § 5 **Irreführende** geschäftliche Handlungen

(1) Unlauter handelt, wer eine irreführende geschäftliche Handlung vornimmt. Eine geschäftliche Handlung ist irreführend, wenn sie unwahre Angaben enthält oder sonstige zur Täuschung geeignete Angaben über folgende Umstände enthält: (.....)

Das **Heilmittel Werbegesetz (HWG)** bezieht sich auf den Heilbereich, betrifft aber auch Gesundheitspraxis!

HWG § 3

Unzulässig ist eine irreführende Werbung. Eine **Irreführung** liegt insbesondere dann vor,

1. wenn Arzneimitteln, Medizinprodukten, Verfahren, Behandlungen, Gegenständen oder anderen Mitteln eine therapeutische Wirksamkeit oder Wirkungen beigelegt wird, die sie nicht haben,
2. wenn fälschlich der Eindruck erweckt wird, dass
 - a) ein Erfolg mit Sicherheit erwartet werden kann,
 - b) bei bestimmungsgemäßem oder längerem Gebrauch keine schädlichen Wirkungen eintreten,
 - c) die Werbung nicht zu Zwecken des Wettbewerbs veranstaltet wird.

Über Suchmaschinen des Internets findet man viele Geschichten von Betroffenen. Hier einige Beispiele und Hinweise: Abgemahnt werden Formulierungen, die „übertrieben und mit nicht belegbaren Wirkungsbehauptungen für Kunden werben. (§§ 5 Abs 1 des UWG)“

z.B. eine Werbung für Basen-Kuren oder Fastenkuren mit der Aussage:

„... über 90% aller Menschen sind übersäuert... das bewirkt, dass der Körper Nährstoffe den Nägeln, Knochen usw. entzieht und Störungen oder Anfälligkeiten nehmen zu. Deshalb kann man mit der Kur: Entgiften, geringere Infektanfälligkeit usw. erreichen. „

Diese Aussagen wurden von einem Verein abgemahnt! Die zitierten Paragraphen sind der juristische Hintergrund. Die Begründung lautet in diesem Fall:

Die Formulierung ist übertrieben und die Wirkungszusammenhänge seien nicht nachweisbar. Deshalb ist die Werbung irreführend und unlauter.

Ebenso werden solche Formulierungen angegriffen:

Für eine „energetische Ganzkörperharmonisierung“ oder eine „Magnetfeldtherapie, die Selbstheilungskräfte fördert“ und „die Sauerstoffaufnahme sowie den Stoffwechsel in den Zellen verbessert“ sei nicht nachweisbar. Es handelt sich um „weit übertriebene und keineswegs belegte Wirkungsbehauptungen“.

Eine andere angegriffene Formulierung ist: „**Chi-Massage**“ „**Der bequeme Weg zu neuer Vitalität... in wenigen Minuten lösen sich Anspannungen...und Sie fühlen sich entspannt und stressfrei.**“

Über Klopfmassage zu schreiben, sie könne von belastenden Themen wie Ängsten, Stress, Blockaden usw. befreien wird ebenfalls abgemahnt, weil es dafür „an Beweisen mangelt“.

Nun werden viele sagen: Aber in Büchern und in den Ausbildungen und einzelne Fachleute haben doch gesagt und geschrieben, daß die Wirkungen so sind. Leider sind schnell Gutachten parat, die das auseinandernehmen. Aussagen in Büchern und Ausbildungen gelten nicht als Werbung, sondern als Meinungsfreiheit. Deshalb werden diese nicht abgemahnt.

Häufig werden ‚kleine‘ PraktikerInnen abgemahnt. Die Texte der Abmahnungen werden oft als bedrohlich aufgefasst, denn wirtschaftlich entstehen für viele der Abgemahnten Existenzprobleme.

Verständlich, jedoch nicht ratsam, sind emotionale spontane Reaktionen auf ein Abmahnung!

Unser Rat: Die eigene Werbung, speziell die Webseiten sorgfältig unter folgendem Gesichtspunkt durchlesen.

Welche Wirkung meiner Arbeit stelle ich in Aussicht? Sind die Texte fundiert oder womöglich enthusiastisch formuliert?

Vorsicht mit Formeln im Allgemeinen, wie: „ganz schnell, total, ganz kurz, sehr leicht“ usw.

Möglich ist: Fachleute berichten darüber, dass (dafür muss es aber dann auch Textnachweise geben)

Welche Wirkungszusammenhänge beschreibe ich?

Z.B. medizinische oder naturwissenschaftliche Begründungen

(wir bestehen aus Wasser und deshalb...; der Körper wird vergiftet und deshalb...; das Chi wird blockiert und deshalb usw.) Diese Erklärungen müssen naturwissenschaftlich belegt sein!

Urkunden oder Zertifikate oder Zitate aus Ausbildungsbroschüren sind nicht ausreichend!

Lösungsrichtung: Nach Meinung mancher Forscher...; in der Lehre der TCM; nach dem Überzeugungssystem der ...besteht der Wirkungszusammenhang darin, dass...; oder subjektiv: Ich stelle mir vor, dass es einen Zusammenhang gibt zwischen...: die Theorien und Erfahrungen legen nahe, dass...

Denkbar ist eine Erklärung und Verweis mit * bei manchen Formulierungen:

*Die Wirkungen die ich ankündige, entsprechen meinen Erfahrungen und die vieler anderer PraktikerInnen. Sie sind zugleich immer individuell und nicht in der Weise vorhersehbar, wie beispielsweise die Wirkung einer Schmerztablette usw.. Die Erfahrungen, mit denen meine AusbilderInnen und ich arbeiten, sind oftmals noch nicht naturwissenschaftlich-medizinisch bestätigt.

Das System der TCM, das Resonanzprinzip energetischer Felder, die Annahmen der Schwingungsmedizin – je nachdem welche Methode angewendet wird – ist medizinisch-naturwissenschaftlich umstritten und noch nicht allgemein bewiesen. Ich lade meine Klienten/Kunden/Patienten(bei HP) dazu ein, ihre eigenen Erfahrungen zu machen.

Der Rat, die eigene Seite noch einmal anzuschauen, wendet sich auch an die, die vom DGAM Servicebüro ein o.k. aus rechtlicher Sicht bekommen haben. Denn Schwerpunkt unserer Beratung war bisher nur das Heilpraktikergesetz.

Hinweis für HP: Heilwirkungen anzukündigen ist für HP als Werbeaussagen generell tabu. Abmahnfähig ist es aber auch, wenn man Zusammenhänge sachlich erklärt und dies zu werbend klingt und nicht nachweislich gesichert ist. Außerdem sollten HP Fremdworte und Methodennamen, die nicht geläufig sind, vermeiden oder sofort allgemeinverständlich erklärt werden.

Hinweis für GP: Keine Werbung mit Krankheitsbegriffen und Heilversprechen. Vorsicht auch mit Begriffen wie Störungen, Blockierungen oder schweren Belastungen, die Störungen zur Folge haben (die Nachweise hierfür müssen haltbar sein)

Was die allgemeinen Ziele der Praxis angeht, empfehlen wir, nach Möglichkeit die vergleichende Formulierung zu wählen: Förderung der Selbstregulation und der Selbstheilungskräfte (nicht: sie werden nachweislich verbessert...); bessere Vitalisierung, sich leichter, kräftiger fühlen...;

Werbeberatung ist für BfG Mitglieder kostenfrei – auch in Bezug auf Formulierungen.

Sonderseminare zu Werbung und Abmahnthemen sind als Webseminare in Planung.

Die DGAM wird eigene Rechtskontakte und Informationsquellen aktivieren, um fortlaufend hilfreich beraten zu können.

Wenn Sie eine Abmahnung erhalten, können Sie das Servicebüro informieren:

Gerhard Tiemeyer Tel. 05139 278101, info@dgam.de

In erster Linie: Ruhe nach der ersten Aufregung finden, genau die Fristen anschauen – und darauf achten diese einzuhalten!

Überlegen, ob man einen Anwalt oder Anwältin des Vertrauens hinzuzieht. Was ist Gegenstand der Abmahnung? D.h. was soll man unterschreiben?

- dass man die gesamte Werbung einstellt oder überhaupt tätig ist? - Wenn einzelne Werbeaussagen und Formulierungen nicht mehr verwendet werden sollen, gilt es zu prüfen, welche Bedeutung das hätte. Wenn die Unterlassungserklärung zu schwammig ist, ist ein Abwehren auch sehr wichtig, weil man ansonsten eine erneute teure Abmahnung riskiert wenn man die ev. unverständlich verklausulierten Forderungen nicht wirklich erfüllt.

Bei den abgemahnten Formulierungen prüfen

- sind sie so, dass sie tatsächlich in die Irre führen können?
- sind Wirkungen in Aussicht gestellt, die tatsächlich nicht haltbar sind (im wissenschaftlichen Sinn)
- sind die gewählten Worte auch präzise genug um überhaupt eine klare Aussage zu sein?
Oder sind es allgemeine vergleichende Aussagen?

Erst wenn alle drei Kriterien zutreffen, ist ein Fehler unterlaufen, der auch vom Gericht als solcher festgestellt wird. Also wird man die Abmahnung unterschreiben. Trotzdem auch dann zum Anwalt gehen. Manchmal wird der Streitwert unangemessen hoch angesetzt. Außerdem kann der Anwalt feststellen, ob der Inhalt der Abmahnung zu verändern ist.

Sollte die Abmahnung nicht berechtigt sein, ist es ratsam einem Anwalt den Schriftverkehr zu übertragen.

Es hat schon Fälle von Abmahnungen gegeben, in denen auf veraltete bzw. aufgehobene Urteile Bezug genommen wurde. Auch die Aktualität/Berechtigung kann ein Anwalt überprüfen.

Aktuelle Kurshinweise der Regionalstellen

Gesundheitspraktische Kommunikation, Supervision und Praxisberatung durch DGAM AusbildungsdozentenInnen -
Ausführliche Informationen immer aktuell auf: 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^{BfG} integriert
Termine als Module bitte anfragen bei: Tao Touch Akademie
0921-8710600 oder 0160-97 303 144, 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^{BfG} für Naturkunde

Naturwanderungen; Jahreskreisfeste / Kräuterweihfest
Ausbildungsseminare für **Familien-, Einzelfall und Gruppenbegleitung**

Jahreskleingruppen – mit Abschluss **GesundheitspraktikerIn^{BfG} für Persönlichkeitsbildung**

Freiburg

Mit **Ilona Steinert**

Hp Psych; DGAM Ausbildungsdozentin

Martina Wassmer, DGAM Dozentin

Kontakt: siehe Regionalstelle Freiburg

Nächster Termin des Supervisionstages für GesundheitspraktikerInnen

19. Oktober 2013 in Freiburg

Methodentage:

15.9. Hawaiianische Muschelmassage

22.9. Chakra Edelsteinmassage

5.-6.10. Meridian-Balance

12.10. Rückenmassage nach Breuss

13.10. Cleopatra Honig Balsam Massage

27.10. Das Körperkerzen-Ritual

offener Zertifizierungskurs **GesundheitspraktikerIn^{BfG}**

13. bis 18. November 2013

Hannover

Seminare mit Gerhard Tiemeyer

DGAM Ausbildungsleiter

Kontakt: info@dgam.de; 05139 278101

Gesundheitspraktische Kommunikation

Die wichtigsten Techniken für die Praxis

Tagesintensivseminar am Samstag 30. November 2013

Praxis supervision

Freitag 25. Oktober 17.30 bis 21.00

Freitag 22. November 17.30 bis 21.00

Vorschau:

Jahresgruppe Dialogische Aktive Imagination

Beginn: in München: 11./12. Januar 2014

in Hannover: 25./26. Januar 2014

Zertifizierungskurs Gesundheitspraktiker/in

Teil 1: 2.,3. November, Teil 2: 7.,8. Dezember (Teil 2 kann von aktiven GesundheitspraktikerInnen als Weiterbildung genutzt werden!)

Seminare mit Inge Baumgarte

Hp Psych; DGAM Dozentin

www.leben-lernen.info Telefon 05132 51651

Kompaktausbildung Entspannungspädagoge/in

Aufbau-seminare für AT LehrerInnen u.a.:

9./10.11.2013 SeminarleiterIn für Progressive Muskelrelaxation

7./8.12.2013 Oberstufe des Autogenen Trainings

11./12. 1.2014 Entspannungsarbeit mit Kindern

8./9.2.2014: Stressmanagement

Diese Seminare führen auch zur Qualifizierung: Entspannungspädagoge/in / GesundheitspraktikerIn BfG

BachblütenberaterIn

Ausbildung auch für GesundheitspraktikerInnen

Mit Inge Baumgarte, Beginn 25. Januar 2014

Köln

Cornelia Promny DGAM Ausbildungsdozentin

Dipl. Ökothrophologin

Kontakt: siehe Regionalstelle Köln

Gesundheitspraktische Kommunikation, Zertifizierungen, Supervision und Seminare zur schamanischen Arbeitsweise auf Anfrage. Siehe Regionalstelle Köln

Zertifizierungskurs mit Georg Klaus in der Uta Akademie:

27.-29. September und ein Wahlseminar

Siehe unter Kooperationspartner: Uta Akademie

München

Individuelle Praxis supervision und – Praxisberatung bei

Michael Zinzen – nach Absprache

Weitere Angebote siehe: www.gesundheitspraxis-online.de

Saarbrücken

Regionalstelle Saarland - St. Wendel

laufende zertifizierte Ausbildungen zum/r

Gesundheitspraktikerin für Selbsterfahrung

Nähere Infos: siehe Regionalstelle Saarland

**Bitte vormerken: 1./2. März 2014
kleiner Nordkongress in Hannover**

Besondere Kurse:

Zertifizierungskurs Gesundheitspraktiker/In für Sexualität

für Frauen und Männer, die mit gesundheitspraktischen Methoden wie Sexualberatung und Coaching, Körper- und Atemarbeit und/oder Massage im Bereich von Sexualität und Sinnlichkeit tätig sind

Teil 1 am 12./13. Okt.

Teil 2 am 23./24. Nov. in Stuttgart

Referentin: Cornelia Promny DGAM Köln,
DGAM/BfG Ausbildungsdozentin

Info und Anmeldung: inari.info@web.de, Tel. 0171-5734344

Unsere neue Ausbildungsdozentin Sabine-Vistara Hofmann bietet Zertifizierungskurse für GesundheitspraktikerInnen BfG. Schwerpunkt sind Arbeitsformen z.B. mit Divine Healing Hands Soul Healer. Auch andere Interessenten/innen sind willkommen

Informationsabend kostenfreies Webinar
jeweils montags, von 19.00–19.40 Uhr

09.09.2013, 16.09.2013, 07.10.2013, 04.11.2013, 04.12.2013,
06.01.2014, 20.01.2014

Berlin	Modul 1: 21.-22.09.2013 Modul 2: 19.-20.10.2013
Stuttgart	Modul 1: 9.-10.11.2013 Modul 2: 30.11.-01.12.2013
Frankfurt	Modul 1: 8.-9.2.2014 Modul 2: 8.-9.3.2014

Nähere Informationen und Anmeldung:

Akademie Seelen-Mitte

Sabine-Vistara Hofmann

Telefon 069 40953522

<http://www.seelen-mitte.de/akademie-seelen-mitte/>

Email: sabinehofmann@hotmail.com

Zentrales Servicebüro

DGAM Service Hannover

Lister Meile 33 im Hof, 30161 Hannover

Tel.: 0511 5349479, Fax: 0511 3886679

service@dgam.de

Vorstand: Dr. phil Georg Klaus

Nordfelder Reihe 8, 30159 Hannover, Tel. 0511-14279

und Gerhard Tiemeyer – Geschäftsführung,

Adresse siehe Regionalstelle Hannover

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, Irchwitzstr. 18, 07973 Greiz,

03661 - 45 89 56, vogtland@dgam.de



Deutsche Gesellschaft für Alternative Medizin

Unsere Kooperationspartner

Mit bundesweiten Angeboten

Amara Schulen für Naturheilkunde und Heilpraxis

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

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

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

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

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

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

ShenDo Shiatsu Netzwerk e.V.

Gesundheitspraktisch anerkannte Ausbildung
Kooperation in Bezug auf Berufsordnung und Praxisberatung
Aus- und Weiterbildungen im gesamten Bundesgebiet
Infos zentral: Neuwiese 19 86911 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 Geisler
Ausbildung TAO Touch GesundheitspraktikerIn
Markgrafenallee 44 - 95448 Bayreuth

Schule für angewandte Energiearbeit Joachim H. Roth

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

Region Nord

amevita - Ganzheitliches Centrum, Hannover

Gesundheitspraktische Weiterbildungen in 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 Praxisumterbrechung
- Gruppenversicherung Verdienstaufbau
- Spezialkrankenversicherung
- Rentenvorsorge
- Zusatzversicherung zur GKV

Ihr Partner der Naturheilkunde

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

**Die
Continental**