



Erlesenes

Die Rubrik
zu guten
Leseerfahrungen



Ulrich Sollmann

Einführung in Körpersprache und nonverbale Kommunikation

Viele Bücher und Seminare bedienen das Bedürfnis, Körpersprache wie eine Fremdsprache mit Hilfe von Vokabeln und einer psychologischen Grammatik lernen zu können. Wer an diese Möglichkeit glaubt, speziell daran, 'eine Wahrheit' im anderen erkennen zu können, wird das Büchlein sofort wegwerfen.

Sprache ist ein interaktiver, konstruktiver Prozess. Das Gehirn als biografisch gewachsene „Vorhersagemaschine“ bildet die jeweils psychisch sicherste Wahrheit. Wer sich dafür interessiert, wie dies in der nonverbalen Kommunikation geschieht, wer den aktuellen Stand der neurologischen und wahrnehmungspsychologischen Forschung zur Kenntnis nehmen mag, und wer ernsthaft lernen möchte, Wahrnehmen als wahr-konstruieren zu trainieren, dem wird dieses Büchlein eine spannende und bereichernde Lektüre sein. Es geht um ein Konzept des „empathischen Körperlesens“, das heißt es geht darum, die nach außen gerichteten Sinne mit den „nach innen gerichteten Sinnesorganen“ zu verbinden. Ich würde mir wünschen, dass Sollmanns wissenschaftlich angelegtes Buch zu einem Praxis-Lehrbuch weiter entwickelt würde.

Carl Auer 2013, 13, 95 Euro

Es kribbelte in der Nase ...



und die Augen juckten.

„Das ist kein schönes Frühlingsgefühl“, dachte ich mir, „sondern anscheinend reagiere ich plötzlich allergisch auf irgendwelche Blütenpollen.“ Sofort nahm ich einen Tropfen der Blütenessenz Crab Apple (Holzapfel) und siehe da, die Symptome gingen zurück. Seitdem habe ich die kleine Flasche immer in meiner Nähe, damit ich bei Bedarf einen Tropfen nehmen kann.

Crab Apple hat einen starken Bezug zu unserem Körper - sie ist die Reinigungsblüte schlechthin. Und so kann sie uns bei allergischen Reaktionen helfen, wenn wir uns durch die Allergene „beschmutzt“ fühlen. So war es wohl bei mir.

Eine weitere Blütenessenz, an die wir bei Allergien denken können, ist Beech (Buche). Diese Essenz steht in Bezug zu dem Thema „Toleranz - Intoleranz“. Wenn wir also merken, dass unser kritischer Geist dazu neigt, mit einem Gefühl der Überheblichkeit andere und anderes wegen ihrer Unvollkommenheit zu verurteilen, steht uns Beech hilfreich zur Verfügung. Manchmal drückt sich dieser Zustand auch durch ein Gefühl von übermäßiger Angst und Skepsis aus, weil alles nicht „sauber genug“, belastet, infiziert oder vergiftet sein könnte. Verständlich bei allen Katastrophenmeldungen. Beech kann uns unterstützen, ein gesundes Maß an Toleranz und Intoleranz zu entwickeln.

Eine dritte Blütenessenz, die ich schon in anderen Zusammenhängen vorgestellt habe, sollte auch hinsichtlich der Thematik Allergien nicht unerwähnt bleiben: Centaury (Tausend-güldenkraut). Sie stärkt die Abwehrkraft - das „Nein“ in uns. Sind wir im Beechzustand, ängstlich, voreingenommen, überheblich und wehren von daher zu viel und zu stark ab, so fühlen wir uns im negativen Centaury-Zustand eher schwach, ausgeliefert und haben den Allergenen nichts entgegenzusetzen. Centaury stärkt unsere Abwehrkräfte, bringt uns zurück zu unseren Kompetenzen, mit einem guten Gefühl für unsere Bedürfnisse.

Ich wünsche allen Leserinnen und Lesern eine entspannte und genussvolle Zeit!

Die nächste Ausbildung zum/zur Bachblütenberater/in beginnt am 27. Sept. 2014 und umfasst sieben Samstage jeweils 1x im Monat. Nähere Informationen unter:

05132-51651 oder www.leben-lernen.info



Inge Baumgarte

DGAM Dozentin für Gesundheitspraxis
HP f. Psychotherapie
31275 Lehrte
www.leben-lernen.info
www.dgam.de