

Verbandszeitschrift der
Deutschen Gesellschaft
für Alternative Medizin
und Kooperationspartner

Gesundheit
beginnt mit
Genießen
www.dgam.de

Ausgabe 19
Mai/Juni/Juli 2014

Unsere Themen unter anderem:

Luftige Anregungen



Altorientalische Musik- und Bewegungstherapie

Gesundheitspraxis: Begleitest Du schon oder Führest Du noch?



Aktuelles aus der DGAM



Inhalt:

Luftige Anregungen

Gerhard Tiemeyer _____ Seite 4

Das Weiße Land der Seele - Asiatisches Herzklopfen

Bernhard Schlage _____ Seite 8

Wie die Luft zum Atmen – NLP als eine Basis für Gesundheitscoaches

Michael Schippel _____ Seite 10

Das Feuer ist aus - Burn-out

Ilona Steinert _____ Seite 8

Bin ich gut oder doch böse??

Ilona Steinert _____ Seite 12

Sehnsucht nach Harmonie & Ein-Klang

Kerstin und Stefan Michel _____ Seite 12

Vom Schamanentum und Sufitum zur modernen angewandten Altorientalischen Musik- und Bewegungs Therapie

Andrea Azize Güvenç _____ Seite 16

Es kribbelte in der Nase

Inge Baumgarte _____ Seite 20

Der persönliche Duft - Pomander

Martin Henglein _____ Seite 21

Aus der Wildkräuterküche: Die Birke

Antara Frei _____ Seite 23

Geld - Last oder Möglichkeit

Peter A. Frei _____ Seite 24

Texte zur Gesundheitspraxis

Begleitest Du schon oder führst Du noch?

Gerhard Tiemeyer _____ Seite 26

YOGA und das Anerkennen von Gefühlen und Emotionen

Marion Hötzel _____ Seite 31

Aktive Meditation

Dr. Dwariko Pfeifer _____ Seite 32

Dai – Hara – Chiryo – Massage

Maria Keuchel und Benedikt Kluth _____ Seite 23

Soziale Interaktion mit Tieren

Holst/Wegner Thomsen _____ Seite 36

Glück gehabt

Hayo Schweimler _____ Seite 37

Neue Ausbildungen _____ Seite 38

Aktuelle Kurshinweise der Regionalstellen _____ Seite 41

Adressen _____ Seite 35



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

ONLINE GEDRUCKT VON

SAXOPRINT

Fotos

Titelfoto/Seite3: aboutpixel.de WER BIN ICH UND

WENN JA WIEVIELE © Christian Wöller

Titel li oben: aboutpixel.de Windrad © Peter Kirschner

Titel li unten und S.4: aboutpixel.de Pusten © Kerstin Maier

Seite 4 unten: aboutpixel.de absprung mr. nico

- 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

Zentrales Servicebüro

DGAM Service Hannover, Lister Meile 33 im Hof, 30161 Hannover
Tel.: 0511 5349479, Fax: 0511 3886679
service@dgam.de



Zwischen dem frühen Jahr und dem Sommer liegen der Mai und der Juni und Pfingsten. Meterologisch, dem Wetter nach, beginnt der Sommer bei uns am 1.Juni. Astrologisch am 21.Juni, nämlich dann, wenn der längste Tag und die kürzeste Nacht eine Wende anzeigen, die Wende der Jahresmitte.

Unsere ‚Luftnummer‘ der ‚Gesundheit beginnt mit Genießen‘ geht zum diesjährigen Pfingstfest in den Versand. Dieses Fest markiert das Ende der Osterzeit, dem und den Beginn einer besonders hellen Zeit. Der Geist, der der heilig, das heißt ‚ganz‘ ist, bringt das Glück der Verständigung über alle Unterschiede hinweg. Die noch etwas kühle aber sonnenklare Jahreszeit hilft, durchzuatmen und Bewusstsein zu erleben. Etwas später verliert sich die Klarheit vielleicht in den Fantasieanimationen der flirrenden Hitze. Dies ist dann die traditionelle Urlaubszeit, in der sich wohlverdient viele Menschen ihre Auszeit gestalten. Wir werden Sie mit einer Ausgabe unserer Verbandszeitung zum Thema ‚Sinnliches‘ bereichern.

*Viel sonnigen Geist wünschend
Ihr und Euer*

Heidi Trunz

Luftige Anregungen

von Gerhard Tiemeyer

Luftnahrung

Wasser müssen wir suchen und bewusst trinken, Nahrung müssen wir suchen und zubereiten – um Luft zu bekommen müssen wir nichts tun. ‚Es‘ atmet uns.

Ein Mensch atmet täglich etwa 23.000-mal und bewegt dabei rund zwölftehalb Kubikmeter Luft (1 Kubikmeter sind 1.000.000 Kubikzentimeter oder auch 1.000 Liter). Bei jedem Atemzug verbrauchen wir 25% des Sauerstoffs, den wir einatmen und geben dafür gleich viel Kohlendioxyd ab. Das Wunder des Lebens ist ein Tauschprozess: Sauerstoff gelangt über Lunge und Blut in die Körperzellen und wird zu Kohlendioxyd gewandelt mit Energiegewinn für uns (!) – und mit dem Ausatmen entlassen wir das energieschwächere Kohlenmonoxyd in die Luft, wo es übrigens dann von Pflanzen wieder gewandelt wird.

Einatmen - Moment der Wende - Ausatmen - Moment der Wende - Einatmen - Moment der Wende ...

Der erste Atemzug und das letzte Ausatmen rahmen unser Leben ein.

Die Luft kann viele Eigenschaften haben. Sie kann knapp oder satt sein, dick oder dünn, schwer oder leicht, manchmal undurchdringlich, stickig, verdorben oder schlecht, frisch und gut, sogar süß und duftig, heiß oder kühl, frei kann sie auch sein oder beklemmend... die Luft kann flirren oder stehen, wie eine Wand sein, voll sein oder leer.

Keine Luft zu bekommen ist ein grausames Sterben. Die fehlende Energie zwingt unser Lebenssystem, nach und nach immer mehr Funktionen einzustellen. Das aktive Bewusstsein schwindet und schließlich wird das zentrale Gehirn inaktiv.

Der Luftraum

Wir machen Luftsprünge, bauen Luftschlösser... Wir heben ab, vergeistigen uns oder fallen aus dem heiteren Himmel...



Wer hoch fliegt wird tief fallen,
runtergekommen sind bisher alle... außer...
Und vieles vertieft sich, indem wir uns über den Alltag und unser
alltägliches Dasein erheben, frei wie ein Vogel, über den Wolken,
da wird der Himmel...
Die Lufthoheit entscheidet Kriege...
Wer wird denn gleich in die Luft gehen...
Die Antwort weiß nur der Wind...
In den Wind hängen wir unsere Fahnen...
Wind und Wellen treiben und tragen uns
oder reißen uns mit...
Stürme und Flauten des Lebens...
Explosionen und Luft-Druck-Wellen;
der Knall beim Durchbrechen der Schallmauer...
Luftdruck und Luftwiderstand; windschnittig im Windkanal;
der Unterdruck, der uns fliegen lässt...

Was in der Luft liegt

Luft und Geister, Nebelschwaden, Schatten, flirrendes Licht, Fata Morgana; Engel schweben durch die Luft und Radiowellen und all das, was wir über technische und biologische Antennen empfangen und senden. Der Geist einer Gruppe, eines Hauses, einer Nation. Der Geist der Geschichte, die Ahnen, die nicht ruhen... und auch ein Hauch der Zukunft kann herüber wehen...

...dann bildete Gott den Menschen aus Erde vom Ackerboden und hauchte ihm Lebens ein.

Luft einblasen, den Odem, die Seele einhauchen – und man kann jemandem das Herz rauben, schlimmer noch ist es, die Seele auszusaugen... Die Seele, der Atemreflex, die Luft in uns ist göttlich.

Klänge sind neben den Düften und den Farben diejenigen Sinnesquellen, die von weit her uns erreichen können. Wir empfinden sie mit speziellen Organen und auch mit der Haut und mit inneren Sinnen.

Wer hören kann, hat beständig etwas zu hören: einen singenden Berg, eine raunende Pflanze, einen wispernden Hauch, ein fernes Grollen, das Zischen eines Lichtstrahls im dunklen Raum...

Musik ist neben dem Tanz das mächtigste Stimmungsinstrument der Menschen: Sie beruhigt, heilt, berauscht, betört, zwingt, macht rasend oder glücklich, sie kann Furcht einflößen oder Mut machen, sie kann Mauern zum Einsturz bringen...

Aber auch der Lärm, der Krach, das unverständlich bedrohliche Gemurmel; das Knistern und Knacken in der Stille, wenn das Ohr sich streckt und der Atem angehalten wird...

Der Klang der Stimme ist immer mehrstimmig.

Wer spricht da neben dem und in dem, was wir sagen wollen, wer mischt sich in den Neben-, Zwischen-, Unter-, Obertönen ein, leise, kreischend, grollend, singend, hauchend, leer, gequetscht, bellend, abge-

hackt, überströmend, sich überschlagend, pfeifend, zischelnd...
 Stimmbildung ist eine intensive Selbsterfahrung. Singen lernen,
 Stimmen lernen ist mehr als Töne zu treffen. Die Stimme ist (auch) der
 Muskel der Seele und Menschen, die singen, leben gesünder.
 Der Muskel der Seele – auch im Schrei, im Brechen der Stimme, tie-
 risch werdend und zugleich aus einem Jenseits kommend.
 Und auch die Vielfalt des Hustens: vom leisen Räuspern und Hüsteln
 bis zum Keuchhusten und erstickendem Hustenkrampf.

Rauch, die Rauchsucht – die (neben der Alkoholsucht) beliebteste
 Form der langsamen Selbsttötung, dicht gefolgt inzwischen von Ess-
 süchten. Etwas einatmen, was weh tut!! So lange, bis eine Lust die
 Warnungen der Schleimhäute überlagert oder wo sich eine masochi-
 stische Balance von Leiden und Genießen einstellt. Hohe Kunst der
 kollektiven Selbstprogrammierung.

Aber auch die Friedenspfeife, das Blasen von Rauch in die Luft, Rauch-
 zeichen, Opferzeichen für die Götter und Geister, das gemeinsame
 Rauchen; Räucherwerk. Die hohe Kunst des Räucherns: Reinigen, halt-
 bar machen; Heilen und Vergiften.

Psychologie der Luft

Die Angst vor dem Fliegen wird durch die Freude am Fliegen verständ-
 lich. Fast alle Kinder imaginieren, fliegen zu können, und wie oft wird
 ihre Begeisterung am Boden gefesselt, wie oft stürzen sie und wer-
 den nicht getröstet und angeleitet, besser zu fliegen, sondern ihnen
 wird die Angst vor Freiheit und Leichtigkeit eingefleischt. Träume vom
 Fliegen oder nach oben zu steigen können die Wünsche anzeigen,
 dass etwas Wesentliches nach oben will, zu den höheren Geistern, zu
 Freiheit, zu mehr Bewusstsein, zu einem größeren Überblick.

Aber es stimmt das umgekehrte auch: Absturzträume warnen vor zu
 viel Mut, zu viel Höhe, zu wenig Sicherheit, zu hoch fliegende Träume.
 leichtfüßig kann auch leichtsinnig werden. Fliegen ohne Bindung an
 die Erde ist unverbundlich und macht einsam. Manchmal wird diese
 Einsamkeit der geistigen Höhen von Aufgeblasenheit und Einbildung
 überdeckt. Hat jemand eine gute Idee – oder nur einen Vogel?

Die Vertikale, Luft und Erde, bedarf immer der Horizontalen,
 einer Richtung, einem Ziel oder Sinn.

Was raubt einem den Atem?

Was stinkt derart, dass es uns den Atem verschlägt?

„In unserer verschmutzten Umwelt wird die Luft langsam sichtbar.“
 (Norman Mailer)

Todesangst, wenn die Kehle, wie zugeschnürt wird;

wenn eine Faust die Brust eindrückt,

wenn es eng wird und immer enger...

Neid und Eifersucht können den Atem rauben;

Zorn und Hass können uns ersticken.

Der Schrei, der in der Kehle stecken bleibt.

Alles Gute kommt von Oben.

Manchmal fährt auch ein Blitz hernieder oder die Schleusen
 des Himmels öffnen sich oder die Windgötter treiben ihr Spiel...

Die guten Seelen steigen auf, die anderen stürzen in die Tiefe...

Am Himmel die Sonne und die Sterne leuchten ‚ewiglich‘, und sie

weisen den Weg. Sterne und der Rhythmus von Sonne und Mond
 sind die wichtigsten Orientierungen der Menschen.

Himmel und Erde als Mann und Frau.

Ihre Vereinigung schafft Fruchtbarkeit.

Die verschiedenen Himmelssphären, Himmelsleitern...



Luftsymbolik

Symbolsysteme, in denen Luft ein wichtiger As-
 pekt ist, können viele Anregungen geben, um
 sich selbst besser zu verstehen und um Anregun-
 gen für den Alltag zu bekommen. Ob Symbole
 für einen bedeutsam sind, bemerkt man daran,
 dass man sich beim Lesen aufregt, dass man
 merkwürdig gereizt wird und beginnt, zu sinnie-
 ren. Symbole sind keine Aussagen, wie etwas ist,
 sondern sie fordern auf, mit etwas in Kontakt zu
 treten, was bisher im Leben nicht bewusst war.
 In diesem Sinne können die folgenden Absätze
 gelesen werden.

Hermes

Vater Zeus, Mutter eine Nympe mit Namen
 Maia. Bei Wikipedia steht folgende Kurzgeschich-
 te der ersten Wochen des Hermes:

Noch am Tag seiner Geburt verließ er die Hö-
 hle seiner Mutter und tötete eine Schildkröte, die
 er als Resonanzkörper benutzte und so die Leier
 erfand. Noch am selben Tag stahl er 50 Rinder
 des Apollon, seinem Bruder und verwischte seine
 Spuren, indem er aus Zweigen eine Art Schnee-
 schuhe flocht. Zwei der Rinder schlachtete er und
 zerlegte sie nach dem Opferritus. Zurück in der
 Höhle schlüpfte er wieder in seine Wiege. Ein
 Winzer hatte jedoch Apollon über den Viehdieb
 aufgeklärt. Als dieser am darauffolgenden Tag bei
 Maia ankam, stellte sich Hermes dumm und ar-
 gumentierte, er sei viel zu jung, um überhaupt zu
 wissen, was eine Kuh sei. Doch Apollon brachte
 Hermes vor Zeus. Hermes verteidigt sich mit al-
 lerlei Lügen und stahl seinem Bruder bei dieser
 Verhandlung Bogen und Köcher. Zeus entschied,
 Hermes müsse die Rinder Apollon zurückgeben.
 Da zog Hermes die Schildkrötenleier hervor, sang
 zum Spiel darauf ein Lied und bot sie Apollon als
 Gegenwert für die fünfzig Rinder dar. Der Bruder
 akzeptierte und weihte Hermes in die Kunst der
 Weissagung ein und übergab ihm den Herolds-

stab, der ihn fortan als Boten der Götter kennzeichnen sollte.

Wer alte Bilder sieht, in denen ein Mann eine Art Schildkrötenpanzer als Hut hat, oder einen, der Rinder weidet oder mit Flügeln an den Füßen (der Reisig) oder mit einer Leier oder einer Flöte – da könnte Hermes gemeint sein. Hermes der Gott der Kommunikation und der Diebe, der Kreuzungen und der Wege, der Händler, Agenten, Landstreicher und Werbefachleute... .

Das Internet ist eine aktuelle Konstellation des Hermes: Niemals fest, immer in Bewegung, sich mit keinem identifizierend, keine Position einnehmend. Beziehungsunfähig, aber Beziehungen herstellend und verwirrend.

Wo Hermes auftaucht, kann er sowohl Überraschung, Erstaunen, Lachen und Freude auslösen, wie auch Verwirrung, Entsetzen, Furcht und Wut. Er ist wortgewandt. Er kann die Dinge so deuten, wie er will (die Hermeneutik ist keine Wahrheitskunst, sondern die Kunst der Wahrheitskonstruktion).

Seelenführer; Symbol des Selbst und der Selbstregulation. Hermes steht für das Prinzip des Unbewussten, des sich ewig Wandelnden ‚Selbst‘. Er ist das Paradox von Welle und Teilchen, von Information, die nichts ist, bevor sie gedeutet wird...

„Die Ganzheit des Selbst ist die Summe aller Paradoxien der Psyche“ (Wörterbuch der analyt. Psychologie)

Mit dem Hermesstab, mal Stab, mal Flöte oft mit zwei Schlangen, die sich um ihn winden und sich anblicken – kann er einschläfern und Träume bewirken. In der Philosophie der Antike wurde Hermes auch als die von den Göttern gesandte menschliche Vernunft gedeutet. Hermetisch ist etwas, dass mit dem Siegel des Hermes verschlossen wurde. Der geheimnisvolle Behälter. Ein Brief, ein Geheimnis, das nur der verstehen und nutzen kann, der eingeweiht ist, für den es bestimmt ist...

Hermes ist kein Gott der Heilung, wohl aber sicherlich einer des modernen Konstruktivismus, wie er in der Systemik und Hypnotherapie grundlegend ist. Erfinderisch mit Worten und Geist und Tricks und Kunst die Wirklichkeit gestalten.

In der christlichen Lehre wurde aus Hermes ein Engel, der mal die Strafe, mal die frohe Botschaft bringt.

Im Ayurveda

gehört das Element Luft zur Lebensenergie ‚Vata‘. Der Grundidee nach hat jeder Mensch seine einmalige individuelle Mischung der drei Grundenergien: Vata, Pita und Kapha (Bewegung, Wandlung und Festigkeit). Vata mit dem Element Luft (und Äther) ist zuständig für Ausdehnung und Bewegung in körperlicher und psychischer Hinsicht. Ihm zugeordnet sind der Tastsinn, die Haut und der Anus. Alles, was sich in uns bewegt, so auch die Bewegung des Atems, der Verdauung, des Stoffwechsels und der Gedanken.

Auf der psychischen Ebene wird Vata durch eine feine Wahrnehmung sowie schnelle und sprunghafte Gedankenabfolgen bestimmt. Entsprechend kann diese Energie zur Begeisterung, Wissensdurst und Reiselust beitragen – wie bei Hermes. Aber bei Fehlen auch zu Angst, Depressivität und ‚Festsitzen‘ im wahrsten Sinne des Wortes. Ist der Vata Anteil zu hoch, ist man immer auf der Suche, verliert leicht das Ziel aus den Augen und kann sich oft nicht entscheiden, welcher Weg der optimale ist. Man fängt alles mit großer Euphorie an, doch nach kurzer Zeit schwindet das Interesse, und man beginnt sich zu langweilen. Auch dies erinnert an Hermes.

Pita ist Wandlungsenergie. Feuer und Wasser sind die beiden charakteristischen Elemente.

Kapha ist die Energie der Trägheit und besteht aus den Elementen Wasser und Erde. Es steht für Stabilität, das Nährende, alles Harte im Körper, wie Zähne, Knochen usw...

Astrologie

Zwillinge, Waage und Wassermann gehören zu den ‚Luftzeichen‘. Eine Kurzbeschreibung, die ich gefunden habe, lautet: „Menschen dieses Elementes sind rasch im Handeln und Reden. Ständig auf der Suche nach neuen geistigen Abenteuern und Ideen. Sie lieben Anregungen und den Austausch der Erfahrungen. Sie sind nicht schwerfällig, lassen sich aber auch nicht gerne festlegen. Daher neigen sie zur Diplomatie. Sie haben ein Gespür für die Balance und die Überbrückung von Gegensätzen. Ihre Berufe liegen weniger im Materiellen, sondern vielmehr im Bereich

Saft	Element	Temperament	Farbe	Geschmack	Eigenschaft	Entwicklungsprozess	Geschlecht	Apostel	Himmelsrichtung
Blut	Luft	Sanguiniker	rot, blau „schwere“ Farbtöne	bittersüßlich, aromatisch	heiter	Kindheit		Johannes	Osten
Gelbe Galle	Feuer	Choleriker	gelb, orange leuchtende Farbtöne	bitter, brennend	kühn	Jugend	männlich	Markus	Süden
Schwarze Galle	Erde	Melancholiker	schwarz, oliv, braun „schmutzige“ Farbtöne	scharf, beißend	unsicher, emotional	Mannesalter		Paulus	Westen
Schleim	Wasser	Phlegmatiker	weiß und helle Farbtöne	salzig	beharrend, schwerfällig	Greisenalter	weiblich	Petrus	Norden

Luft in den Säften

Das Element Luft in der alten ‚Säftelehre‘, der besonders im Mittelalter beliebten Humoralpathologie findet sich in nebenstehender Tabelle als Anregung zum assoziieren.

des Ideellen, der Künste und der Wissenschaften. Das Hauptgewicht der Selbsterziehung ist wohl Durchhaltevermögen und Stetigkeit. Grundsätzlich positiv: Anpassungsfähigkeit an Umwelt und Mensch. Negativ: seelische und geistige Zersplitterung und unverbindliche Vielseitigkeit.“ Auch hier kann man deutlich die Erfahrungen mit ‚Luft‘ erkennen, die Menschen immer wieder gemacht haben. Der Mythos des Hermes schaut ebenso vorbei.

Die chinesische Medizin

kennt das Holz, das Feuer, die Erde, das Metall und das Wasser. Die Fünf Elemente und Ihre Wandlungsphasen. Als Luft bezeichnet die chinesische Medizin den Sauerstoff. Aber ebenso taucht im Gesamtbild das Qui (Chi, Ki) als Dunst Luft, Geist auf. „Nach daoistischer Vorstellung entstand die Welt aus dem ursprünglichen Qi (Yuanqi), in dem Yin und Yang noch vermischt waren. Himmel und Erde bildeten sich erst durch Trennung des Einen: Was Yangqi empfing, stieg hell und klar empor und wurde Himmel, was Yingqi erhielt, wurde dunkel und schwer und sank zur Erde. Und was Yin und Yang in gerechtem und ausgewogenem Maße erhielt, war der Mensch in der Mitte.“ (Wikipedia) Diese Geschichte kommt der Idee des Urknalls, aus dem sich erst Gase und dann Staub und Materie entwickelten ebenso nahe, wie der Bedeutung der göttlichen, einghauchten Seele in der christlichen Mythologie.

Windgötter

Aus dem Athen des ersten Jahrhunderts ist ein Windturm erhalten, mit 8 Reliefs von Windgöttern. Deren Geschichten hängen mit der griechischen Winderfahrung zusammen. Wir könnten die Imaginationen, die zu den Bildergeschichten aufsteigen benutzen, um zu erspüren, woher der Wind in einem weht...

Windrichtung:	Darstellung:
Norden:	Mann mit Mantel und Muschel, in die er bläst
Nordosten:	Mann, schüttet runde Objekte (Hagelkörner?) aus einem runden Schild
Osten:	Jugendlicher, der ein mit Früchten und Getreide gefülltes Manteltuch trägt
Südosten:	alter Mann, in einen Mantel gehüllt
Süden:	Mann, der eine Kanne entleert
Südwesten:	Knabe mit Schiffsstern
Westen:	Knabe, der ein mit Blumen gefülltes Manteltuch trägt
Nordwesten:	bärtiger Mann, der einen mit Holzkohle und heißer Asche gefüllten bronzenen Behälter trägt

Luftkuren

Ein Luftkurort muss nicht nur ‚gute Luft‘ anbieten, sondern sehr viel Ruhe, sehr viel Kultur, sehr viel Gelegenheiten, um sehr viel ein- und auszuatmen und dabei das auszutauschen, was ausgetauscht werden will. Es gibt wohl keine Meditationstechnik, die nicht auch mit dem Atem arbeitet. Je nach Zielen und Kontext mehr mit der Betonung auf das Ausatmen (Freisetzen von Verbrauchtem), mal auf das Einatmen (Hineinlassen von Energie), mal auf die Wendepunkte, die Wandlungsmomente. Luftkuren können ebenso Reisen in und mit der Luft sein, real oder imaginär, was kostengünstiger und ökologischer ist. Wir können uns als Hermes erleben oder als einen besonderen Engel oder als einen besonderen Wind oder als einen Vogel (welcher wäre heute der Reisevogel?) oder auf der berühmten Wolke sitzend oder in einem Fantasieballon... Luftkuren ist jedes gute Konzert, jedes Zulassen von Klang und Schwingung und jedes eigene Musizieren.

Luftkuren ist Sehen, was nicht offiziell gesehen werden kann – all das, was z.B. bei „Harry Potter“ ‚in der Luft liegt‘.

Eine meiner Lieblingsmeditation ist das: In die Luft Schauen

Irgendwo sitzen oder stehen und sich für eine Richtung entscheiden, in die man schauen will – dabei sollte man eine körperlich einfache Richtung wählen, also z.B. nach vorne schräg oben, aber nicht zu hoch, weil es sonst sofort Nackenstarre gibt. Und dann einfach: Augen auf, Panoramablick – sich vielleicht vorstellen, man sitzt im Hinterkopf und schaut Breitbildkino. Nicht den Kopf drehen oder bewegen, sondern der ‚Luftausschnitt‘, der im Blickfeld liegt ist und bleibt die Kinoleinwand. Atmen soll zwischendrin hilfreich sein; ich hab auch schon mal dabei eine Möhre gekaut – das lenkt etwas ab, kann aber auch die Kinoatmosphäre stören.

Eine schöne Variation: Genau umgekehrt. Man sitzt oder steht irgendwo, schaut in die Luft und sucht irgendein Lebewesen, das da fliegt. Ein Vogel, eine Mücke, ein Schmetterling, ein Blatt, ein Staubkorn... und verfolgt dieses ‚Wesen‘ nun konsequent so lange, wie es technisch geht. Dabei kann man sich bewegen, also nicht den Kopf dabei fixieren. Volle Konzentration nur auf dieses Wesen. Wer es wirklich schafft, z.B. den Flug einer Fliege so lange bewusst zu verfolgen, wie die Fliege in der Luft ist und in der Blickmöglichkeit – der ist erleuchtet – naja, bei Fliegen nicht, die haben lange Sitz- und nur kurze Flugphasen – aber immerhin...

Der Turm der Winde in Sevastopol
Foto: A. Savin, wikimedia



Das Weiße Land der Seele - Asiatisches Herzklopfen

Was man bei einem Mediziner nicht (mehr) erwartet, aber bei einem Schamanen (noch) erleben kann

Herzklopfen, mein rechtes Bein ist irgendwie verkeilt, so dass mein Knie auf Nasenhöhe festhängt. Meine Schläfe schlägt ständig rechts an eine Scheibe, und irgendwie zieht es mächtig an meinem Kopf, wobei ich die Quelle der Zugluft auch nach mehreren Versuchen nicht habe ausfindig machen können. Mein Rücken ist seltsam krumm an ein ausgesessenes Polster gedrückt, und irgendwo von links stößt etwas an meine Schulter. Wahrscheinlich ist es wieder Gerlindes Gepäck, das wegen der ständigen Ruckelei langsam vom Rücksitz rutscht.

Herzklopfen. Irgendwie klopft mein Herz stärker und schneller als es nötig wäre. Das wiederkehrende metallene Schlagen der gebrochenen Federblätter unter meinem Sitz, das mich anfangs hat aufschrecken lassen, ist seit zwei Stunden zu meinem Reisebegleiter geworden, und mein Versuch von dem Schlaf, den ich wegen dieser nächtlichen Zeremonie im Ail des Schamanen verloren habe, etwas nachzuholen, wird durch das Rütteln des Wagens auf schlechten Strassen erschwert. Ich sitze in einem älteren asiatischen Dreizehnsitzer-Bus, gemeinsam mit 800kg Gepäck und zwölf Mitreisenden auf einer spirituellen Reise. Alle werden im eben gleichen Rhyth-

mus in die Sitze gedrückt und lassen sich_ bei plötzlichen Versuchen des Fahrers, den allsibirischen Schlaglöchern auf der Strecke auszuweichen, den Kopf hin und her schütteln. Manche halten sich fest, und wenn ich nach vorne gucke, kann ich an den baumelnden Bewegungen der Köpfe Einzelner auf deren erfolgreichere Versuche, Schlaf nachzuholen, schließen. Bei der Zeremonie letzte Nacht hat sich neben den hoffentlich heilbringenden Geistern auch kalter Feuerrauch in unseren Kleidern festgesetzt, so dass es im Wagen wie in einem Pfadfinderlager riecht. Irgendein asiatischer Sender lässt zum x-ten Male einen achtzigjährigen Song von Abba durch die blechernen Lautsprecher dudeln.

Besser als der Zafu im Zen

Warum sitze ich nicht in diesem wunderschönen, gepflegten französischen Zen-Kloster auf anständigen festen Baumwollkissen zu meiner spirituellen Entwicklung? Warum fahre ich, vorgeblich um meine schamanischen Studien zu betreiben, in diesem alten asiatischen Bus auf heruntergekommenen Schotterpisten... Verzweifelt auf ein Ende dieser Tortur und den Besuch eines Schamanen wartend? Daher mein Herzklopfen!?

Der Wagen biegt ab, verlangsamt die Fahrt. Draußen ist es dunkel geworden, und der Fahrer hat wieder dieses mörderische, jede aurische Empfindung abtötende Neon-Innenlicht eingeschaltet. Langsam, im ersten Gang ruckelt der Wagen einen unsäglichem Weg entlang. Droht er nicht umzukippen? Er steht.

Foto: Cordula Nitschke



Draußen ist Nieselregen. Irgendwie versuche ich meine von der Fahrt zerschlagenen Knochen zusammen zu sortieren, ziehe meine Kapuze ins Gesicht und trotte im Nieselregen einen schlammigen Pfad entlang. Die Frage, wo ich jetzt ‚Wasser abschlagen‘ könnte, ist irgendwie dringender_ als jeder spirituelle Erkenntnisdrang. Dann gelingt es mir das erste Mal, in den pyramidenförmigen Ail einer Schamanin zu treten: Der Türbalken ist ebenso unerbittlich niedrig wie die Schwelle eine grausam hohe Stufe bildet. Außerdem soll ich mich ehrerbietig vor dem Feuer im Ail verneigen. Das alles gleichzeitig und ohne zu stolpern oder mir den Schädel einzuschlagen. Nein, es ist folglich keine umfassende spirituelle Erfahrung, die bewirkt, dass ich torkelnd den heiligen Raum betrete. Hier drinnen heißt es ‚man to the left, girls to the right‘. Den Hinweis kannte ich schon von anderen Busreisen, aber dort bezog er sich aufs ‚Wasser abschlagen‘ auf offener Strecke: Die Männer sollen sich links und die Frauen rechts der Strasse in die Büsche schlagen, damit ein Minimum an öffentlicher Intimsphäre erhalten bleibt. Hier bezieht sich der Hinweis auf eine Geschlechtersitzordnung im heiligen Raum der Schamanin. ‚Dobre wetscher‘, guten Abend auf sibirisch und schon soll ich in einem Satz sagen, was ich mir von einem Besuch bei ihr verspreche? Ich stammele etwas von spiritueller Traumarbeit und wünsche mir heimlich noch immer eine Toilette her. Sie fängt an, Maultrommel zu spielen und ehe

ich richtig weiß, wie ich sitzen soll, strömt eine Flut innerer Bilder auf mich ein:

...irgendwie wird meine Aura plötzlich flüssig und wabert gelartig um meinen Körper. Ich besuche diese Hütte in meiner Traumwelt und werde von einem Lichtstrahl durch die Decke emporgehoben, hinaus in die dunkle Nacht. Umaj, die mystische Mutter des Altai, trägt mich trocken durch den Nieselregen hinauf, immer höher, und wir setzen uns schließlich auf einen kleinen Steinhügel auf dem Polarstern. Umaj lässt mich von hier aus die Welt betrachten und ihre Schönheit im dunklen All. Ich komme mir wie ein Astronaut vor, und mein Herz klopft vor Erregung über die Schönheit unserer Erde. Sie zoomt meinen Blick wieder näher heran, und ich höre die Hunde im Dorf bellen. Laut und durchdringend. Ich finde es fast bedrohlich, doch Umaj deutet mir, dass sie die Kraft, die hier in den Bergen des Altai wohnt, spüren und zum Ausdruck bringen. Ich glaube, mir ist diese Kraft auch unheimlich und Umaj legt liebevoll ihre Hand um meine Schultern. Meine Aura verschmilzt und ich fühle mich geborgen und sinnlich erregt in ihrem Arm. Langsam sinken wir wieder in den Ail der Schamanin zurück. Ich solle mein Gesicht mit Asche aus ihrem Feuer beschmieren, sagt sie mir noch, ehe ich merke, dass die Schamanin zu spielen aufgehört hat und erwartungsvoll in die Runde blickt, neugierig zu hören, was wir während ihres Spiels erfahren haben.



Bernhard Schlage

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



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



Wie die Luft zum Atmen – NLP als eine Basis für Gesundheitscoaches

von Michael Schippel

„Man kriegt ja gar keine Luft mehr!“, beschwert sich Renate in der überfüllten U-Bahn. Es könnte auch eine Aussage sein, die sie in einer Coachingsituation äußert, um die eigene Wahrnehmung in einem Beziehungsgeflecht zu beschreiben.

Luft ist nicht nur das Gasgemisch zum atmen, Luft ist auch das Synonym dafür, wie ich mich fühle in der Welt, im Leben. Wenn mir die Luft wegbleibt, reagiere ich erschrocken oder sogar mit Angst.

Der Berufsverband Deutscher Psychiater (BVDP) sieht einen Zusammenhang zwischen Atemnot und Panik. Dem stimmt der deutsche Sprachgebrauch mit Redensarten und alltäglichem Sprachgebrauch zu (s.o.). Über den Neuigkeitswert der Aussage des BVDP könnte man also geteilter Meinung sein.

Luft – eigener, freier Raum – das Gefühl, bei sich selbst geborgen und sicher zu sein, dieser Zusammenhang ist wohl jedem selbstverständlich.

Was in uns passiert, wenn er uns genommen wird, zeigt sich ausdrucksstark im Verhalten von Raubkatzen, wenn diese sich bedrängt fühlen. Wenn Raubkatzen in Gefangenschaft in Käfige mit bewegbaren Käfigseiten bugsiert wurden – weil man sie transportieren wollte oder aus welchen Gründen auch immer – dann konnte man beobachten, dass sie, wenn ihnen die Käfigseiten zu nahe kamen, aggressiv wurden. Sie kämpften, wehrten sich, schlugen gegen die Käfigseiten, fauchten. Wenn die Käfigseiten über den Mechanismus, über den sie bewegt wurden, schließlich so nahe gekommen waren, dass die Tiere sich nicht mehr bewegen konnten, kam der Moment, wo sie damit aufhörten, sich zu wehren, nur noch dastanden, atmend, still, sich aufgebend; der Kopf hängend. Wer jemals so etwas sehen musste weiß, das ist eine Depression, wie ein Tiger sie hat. Er hat kein Problem mit seiner Kraft. Nach wie vor strotzt er vor Energie. Er hat kein Kraftproblem, er hat ein Luftproblem, Luft im übertragenen Sinn.

Wo in meinem Leben, wo in Deinem Leben, wo finden wir diese Käfigstangen bei uns? Es sind die Dinge, die uns bedrängen. Es sind die Verfahren in großen Versandhäusern, die dazu führen, dass ständig via Brief oder Email Kontakt aufgenommen wird. Es sind die massiven Bildbotschaften, die an allen Ecken und Enden danach drängen,

„Rechenzeit“ meines Gehirns zu belegen. Die ausgesprochenen und, viel wirksamer noch, die unausgesprochenen „Wahrheiten“, die wir ungefragt unbewusst übernehmen, selbst wenn wir in unseren Argumenten uns gegen sie aussprechen. Es sind die Hoffnungen und Ängste in unseren Nächsten, die dazu führen, dass sie uns bedrängen, und die Hoffnungen und Ängste in uns, die uns dazu führen, sie zu bedrängen. Viel zu viele von uns sind wie der Tiger: käfigneurotisch ängstlich, diesen zu verlassen; zugleich gegen ihn ankämpfend und, wo Luft / Platz fehlt, aufgebend, hoffnungslos, depressiv.

Studenten von 23 Jahren haben Angst, den Anschluss zu verlieren. Sogenannte „High Potentials“ von 29 Jahren „ausgebrannt“ oder in Gefahr desselben. Männer und Frauen „im besten Alter“, eigentlich voll leistungsfähig, ohne Hoffnung, ohne Vision. Allesamt in einer subliminalen Panik, das zu tun, was als Traum in ihnen lebt: ihren eigenen Sinn des Lebens zu entfalten aus der kleinen Glut in das helle Licht, von dem Nelson Mandela in seiner Antrittsrede sprach.

Während ich dies schreibe, habe ich auf einem zweiten Bildschirm eine Internetseite aufgeschlagen, die medizinisch über psychische Probleme berichtet. Da heißt es: „emotionale Störungen treten immer häufiger auf [...] bei deutschen Erwachsenen [...] und bei Kindern“.

Ebenso könnte ich davon schreiben, wie der Tiger den Kopf hängen lässt. Lasse ich den Käfig unerwähnt, ist es ein Phänomen, das nur den Tiger betrifft. Und dann wäre es eine Aussage wie die oben über die „emotionalen Störungen“. Noam Chomsky, der (!) Wissenschaftler für Linguistik des 20. Jahrhunderts, hätte dies als schwere „Fehlgeformtheit des Satzes“ bezeichnet. Chomskys Arbeiten führten mit seinen Modellen und seiner Verknüpfung von Sprache und Mathematik zu den Möglichkeiten, die ich gerade nutze, wie Computer und Internet. Über John Grinder, Professor für Sprachwissenschaften kamen die Modelle, die Chomsky entwickelte, in das NeuroLinguistische Programmieren – NLP. Chomsky würde vermutlich darauf hinweisen, dass das, was viele so gerne „emotionale Störung“ nennen, in Wirklichkeit eine emotionale Reaktion auf ein Phänomen im Kontext ist – also im Umfeld. Ein Phänomen, das so beständig auftaucht, dass das emotionale Verhalten automatisiert wird: ein Programm.

Doch dann wären wir sehr schnell bei einer Kritik der gesellschaftlichen Verhältnisse, was nicht nur sehr komplex ist, sondern darüber hinaus keine leichten Lösungen gestattet wie die eingeschränkte Wahrnehmung des Phänomens als „emotionale Störung“. Da nämlich kann man eine Kur als Lösung anbieten. Erweitert man sein Weltbild, bis man den gesamten Zusammenhang sieht, geht das nicht.

Die größte Schwierigkeit – und hier ist der Gesundheitscoach gefragt – ist es, diese Tilgungen aus unseren Köpfen zu bekommen. Begrifflichkeiten sind allzu oft irreführend: die emotionale Störung führt in die Irre, Burn Out tut es ebenfalls. Aufgebrannt klingt wie, kein Treibstoff mehr, dass Holz, die Raketenstufe ist alle. Die Phänomene sind jedoch wie bei meinem Beispiel vom Tiger. Analogisch können wir daraus folgern: es fehlt nicht am Treibstoff, es fehlt an der Luft, am Raum.

Und in der Tat: wer 70 Stunden pro Woche arbeitet, ob als „High Poten-



Erlesenes

Die Rubrik
zu guten
Leseerfahrungen

tial“ oder „normal“ Vollzeit plus Haushalt plus x... Da ist kein Raum. Und so geht einem am Rande des Nervenzusammenbruchs die Luft aus.

Der Gesundheitscoach muss erst einmal reframe – eine neue Perspektive finden zusammen mit seinem Coachee: nicht im Tiger liegt das Problem, sondern was der Tiger macht ist die beste Reaktion auf den Käfig: im Käfig liegt das Problem. Und wie Paul Watzlawick in seiner „Anleitung zum Unglücklichsein“ schreibt, ist es eine der Kernfähigkeiten für den Geübten Unglücklichen, dieses nicht zu sehen.

Ziehen wir an dieser Stelle ein Zwischenresümee: Unsere Gesellschaft entwickelt sich in vielen Belangen in Richtungen, die den Menschen, die darin wohnen, nicht zuträglich sind. Einleuchtend? Und voller Fehlgeformtheiten! Denn es gibt keine Gesellschaft, es gibt nur Menschen und die Strukturen, die sie in ihren Beziehungen gestalten. Und „sie“ kann sich daher nicht entwickeln, wir sind es, die dies tun – oder zulassen. Wenn wir aber keinen Weg sehen, diese Strukturen im Außen kurzfristig signifikant zu verändern, dann können wir unsere Sichtweisen darauf und unsere emotionalen Reaktionen darauf ändern; und dies sowohl signifikant als auch schnell. Und hier ist der Gesundheitscoach der Leuchtturm, der Spiegel und der Begleiter für Menschen, die in unseren komplexen und komplizierten Zeiten dringend ihre internen Prozesse verändern müssen, um in dieser Welt gut zu (über-) leben. Und NLP, mit seinen Prinzipien der Achtsamkeit und den Modellen von Chomsky, Erickson, Satir, Perls und vielen anderen, bietet und bildet eine gute Grundlage dafür, Menschen in diesen Emanzipationsprozessen zu begleiten.



Michael Schippel

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

Brian M. Alman

Finde deine Stimme

Negative Selbstgespräche
überwinden und die innere
Weisheit entdecken



Der Autor war Schüler von Milton Erickson und hat als erfahrener Psychotherapeut im Stil einer Anweisung eine Methode der inneren Selbstentwicklung verfasst. Der Weg klingt, wie in vielen Büchern dieser Art aus den USA üblich, locker, leicht und erfolgssicher. Aber Alman betont selber immer wieder, dass tägliches Üben Voraussetzung für den Erfolg ist. Für jedermann und jede Frau, wie der Verlag meint, ist das Buch sicherlich eine Überforderung bzw., wie ich meine, eine Falle zur Enttäuschung. Denn manche Übungen sind psychodramatische Erfahrungen, die meines Erachtens ein Begleiten voraussetzen. Für PraktikerInnen, die Anregungen für ihre gesundheitspraktische oder therapeutische Arbeit suchen, ist das Buch eine wahre Fundgrube an kreativen Ideen und Geschichten. Eine Menge guter Achtsamkeitsübungen und guter Geschichten kann man auch außerhalb der Methodik nutzen. So auch die Grundidee selbst: zunächst wird ein Problem aus der ersten Reihe im Kino miterlebt, bereits in sicherer Distanz zur Leinwand, aber doch noch ganz ‚drin‘, d.h. mit den Problemen identifiziert. Danach sitzt man in der 15ten Reihe und zwar in der Rolle des inneren Richters und Kritikers. Man darf und soll sich selbst in dem Problemfilm, der da vorne läuft, be- und verurteilen. Schließlich wird ein Platz in der letzten Reihe eingenommen, von wo aus der Problemfilm in allen Details, der überforderte Anteil in der ersten Reihe und der Kritikeranteil in Reihe 15 und vermutlich noch weitere Anteile, die im eigenen Kino sind, erlebt. Hier in der letzten Reihe wird die „wahre, authentische innere Stimme“ gehört. In den drei Kernkapiteln des Buches werden diese Phasen ausführlich dargestellt. Von einfachen Atem-Achtsamkeitsübungen bis hin zur inneren Konferenz mit Papier, Notizen.

Carl Auer 2014, 19,95 Euro

1) Christa Roth-Sackenheim, BVDP, 17.1.2007, Quelle: <http://www.gesundheitsseiten24.de/menschliche-psyche/news/news/plotzliche-atemnot-und-schwindel-zeichen-fur-panikattacke.html>

2) Monitor

3) <http://www.gesundheitsseiten24.de/kur/reha-kuren/emotionale-stoerungen.html>

4) Bitte lesen: http://de.wikipedia.org/wiki/Noam_Chomsky

Bin ich gut oder doch böse?



Worin geht es eigentlich wirklich in den Filmen, die Millionen Menschen so gerne sehen, oder in den Büchern, die wir verschlingen?

Es geht in den meisten Fällen um den ewigen Kampf zwischen Gut und Böse: das Böse wird einfach nur „fies“ und „gemein“ dargestellt, und das „Gute“ ist nett, lieb und natürlich erst mal das Opfer des Bösen.

Und ganz gleich wie einfach gestrickt die beiden Seiten im Film oder im Buch dargestellt werden - irgendetwas in uns ergreift sofort Partei und stellt sich auf die Seite des Guten.

Schon als Kind zitterte ich mit dem Rotkäppchen mit, als es dem bösen Wolf begegnete, wollte ich Hänsel und Gretel warnen, nicht vom Lebkuchenhaus zu essen - oder rief voll Inbrunst dem Kasperle zu: „Kasper pass auf! Das Krokodil kommt!“. Heute bewundern wir natürlich die lebenswürdige Dame aus Cornwall, die unschuldig um ihr Erbe gebracht werden soll, oder den coolen Helden, der aus jeder Katastrophe noch gestärkter hervorgeht oder die Welt vor dem Verderben gerettet hat.

In diesen Geschichten identifizieren wir uns immer mit den Guten, fühlen uns ganz plötzlich selber bedroht und atmen erst wieder auf, wenn in letzter Minute die Liebe des Landarztes errungen wird - oder der Widersacher von der Polizei erschossen wurde. Der Film ist zu Ende, das Gute hat mal wieder gesiegt - ja, so müssen die Dinge laufen!

Was sind das für heftige Instinkte in uns? Woher kommt unsere Lust, das „Böse“ platt zu machen und uns nur zu gern auf die Seite der „Guten“ zu stellen?

In den Urzeiten des Menschseins war alles genau geregelt, und die Menschen wussten genau, wohin sie gehörten. Die instinktiven Fähigkeiten des Urmenschen, zu überleben, seine Interessen zu verteidigen und gegen Feinde zu kämpfen, wurden größtenteils vom sogenannten Ur-Gehirn, auch Reptilienhirn oder Hirnstamm genannt, regiert. Das Ur-Hirn hat sich vor 500 Millionen Jahren entwickelt und ist uns bis heute erhalten geblieben. Es beeinflusst alle lebenswichtigen Bereiche wie Atmung, Herzschlag und Verdauung und versetzt uns auch in die Lage, uns bei Le-

bensgefahr zu wehren, in dem es eine von drei Möglichkeiten aktiviert: kämpfen, fliehen oder totstellen.

Da die Menschen damals noch keinen entwickelten Neokortex hatten, der unter anderem für die Selbstreflektion und Konzepte wie Ethik und Moral zuständig ist, gab es auch noch kein „Gut“ oder „Böse“. Alles geschah einfach, instinktiv, reflexhaft und die Natur nahm einfach ihren Lauf.

Auch heute nimmt die Natur ihren Lauf, nur wir Menschen haben uns irgendwie verändert. Doch für unser Reptiliengehirn geht es genau wie damals um Leben und Sterben, Kampf und Sieg - es müssen ja keine Bisons sein, ihm reicht auch das Gedränge an der Supermarktkasse oder die Vorstellung, in der Firma von lauter Idioten umgeben zu sein, um uns kampfbereit zu machen. Und so ärgern oder fürchten wir uns, ergreifen Partei, der Blutdruck steigt, der Adrenalinspiegel auch, und wir überschütten Fremde mit Hasstiraden. Später wundern wir uns, was uns zu diesen überzogenen Reaktionen gebracht hat. Vielleicht schämen wir uns, haben ein schlechtes Gewissen und kommen uns „böse“ vor. Denn anders als die Urzeitmenschen haben wir heute die Fähigkeit, uns selbst und unsere Handlungen zu reflektieren und als „gut“ oder „böse“ zu beurteilen.

Wann beginnt das Drama von „Gut“ und Böse“ im Menschen?

Das Kind, das auch nach der Geburt noch in einer Einheit mit der Mutter lebt, beginnt sich nach und nach als ein eigenes Wesen zu erleben. Bald gibt es hier ein Ich und dort ein Du, hier den Hunger und dort die Flasche, hier die Einsamkeit und dort die Mutter, die nicht kommt, obwohl sich das Kind die Seele aus dem Leib schreit. Aus Einheit ist Dualität geworden: Hell und Dunkel, Schön und Hässlich, Gut und Böse.

Und nur wenn alles zwei Seiten hat, können wir beginnen, die eine Seite vorzuziehen und die andere abzulehnen.

Als kleine Kinder haben wir das tiefe Bedürfnis „gut“ zu sein und dafür geliebt zu werden. Es geht ja auch um Leben oder Tod. Unsere Versorger haben die Macht, uns körperlich und seelisch verhungern zu lassen, und wir tun alles, um sie uns gewogen zu machen. So passen sich kleine Kinder an, so gut sie können und verlieren ihre Unschuld dabei. Sie lernen sich zu verbiegen und zu lächeln, wenn ihnen eigentlich zum Weinen ist. Sie lernen zu schweigen, wenn sie eigentlich schreien wollen. Sie lernen ihre Impulse zu unterdrücken, um nicht bestraft zu werden. Sie lernen zu lügen und zu petzen: „Ich war das nicht, der Elias ist das gewesen!“.

So haben wir alle nach und nach vergessen, was wir wirklich fühlen und wissen nicht mehr, was wir wirklich wollen. Stattdessen tun wir alles, um in einer Welt von „Gut“ und „Böse“ nur ja immer zu den „Guten“ zu gehören. Das, was uns „nicht gut“ oder „böse“ erscheint, versenken wir tief in unser Wesen, bis wir schließlich gar nicht mehr wissen, dass es zu uns gehört. Da aber im Universum unserer Seele nichts verschwindet, bahnt sich das „Böse“ irgendwann seinen Weg an die Oberfläche,

landet in unserer Vorstellungswelt, und wir beginnen, es den anderen zuzuschreiben:

den Reichen, den Nazis, den Nachbarn, den Kollegen... Kurz: wir projizieren das Böse auf die Außenwelt und waschen unsere Hände in Unschuld („Ich war das nicht, der Elias ist das gewesen!“).

Wer sich eindeutig auf der Seite der „Guten“ fühlt, der kennt keine Bedenken. Das urzeitliche Hirn und unsere kindlichen Konditionierungen haben uns fest im Griff. Wir schalten automatisch auf „verdrängen“, vergeuden keine Zeit mit tieferen Reflektionen und fühlen uns frei von Schuld und Scham. Die „Bösen“, das sind ja die anderen, und die sollten sich...!

Und weil sie das anscheinend nicht tun, dürfen wir sie hassen. Dass wir erwachsene, verantwortliche „gute“ Menschen sind, wird natürlich nicht angezweifelt. Der Rhythmus, nach dem dieser Walzer getanzt wird, heißt:

Anpassung (an die Eltern, die geltende Meinung, die Gesellschaft)

Verdrängung (aller Zweifel und dunkler Anteile in uns selbst)

Projektion (der bösen Anteile auf die anderen)

Willkommen in der Hölle auf Erden - wir erschaffen sie uns täglich neu, im Kleinen wie im Großen!

Gut und Böse sind nur einen Atemzug voneinander entfernt, und sie leben in jedem von uns.

„Ach“, sagt das kluge innere Kind in uns, „dann geht es nur darum, sich immer wieder für das Gute zu entscheiden? Das tue ich doch die ganze Zeit!“ Und schon offenbart sich das Dilemma in voller Größe. Geprägt vom Reptiliengehirn, unseren kindlichen Konditionierungen und unserem Drang, immer auf der Seite der „Guten“ zu sein, kennen wir nur das Bestreben, jederzeit die richtige Wahl zu treffen. Und auch das bringt innerlich uns fast um. Wir jagen dem Guten hinterher, weil wir es nicht anders gelernt haben, und wollen das „Böse“ loswerden. Das ist auf dem spirituellen Weg nicht anders als überall sonst.

Grüß Dich liebe Verdrängung und willkommen liebe Projektion!

Wie wäre es wenn wir akzeptieren, das wir weder gut noch böse sind, sondern gut UND böse sind.

Wir sind gutböse... und alle anderen auch. Das klingt banal, aber hier beginnt eine neue Welt, eine neue Sichtweise, eine völlig neue Art zu leben. Ich habe diese Sichtweise zuerst in der Systemischen Familientherapie kennen gelernt, und sie hat mich damals sehr erleichtert.

Meine damalige Therapeutin suchte stets nach dem Guten bei den „Bösen“ meiner Familie und entlastete die „Guten“, in dem sie auch deren Schatten aufzeigte. Was für eine Wohltat für mich! Hier hatte meine Reife, meine Offenheit und mein Mitgefühl begonnen.

Ich lernte, weiter zu gehen und mich mit dem „Gutböse“ vertraut zu machen - und diese neue Reise dauert bis heute an.



Ilona Steinert

Regionalstelle Freiburg

Tel.: 0761/381357

E-mail: iosteinert@aol.com

www.dgam-freiburg.de

www.ilona-steinert.de



Erlesenes

Die Rubrik
zu guten
Leseerfahrungen

Rolf Arnold

Wie man liebt, ohne (sich) zu verlieren

29 Regeln für eine kluge Beziehungsgestaltung



Was für ein unangenehmes gutes Buch!

Pflichtarbeitsbuch für alle, die lernen wollen, mehr zu begleiten anstatt zu führen - in eigenen wie vor allem auch in professionellen Beziehungen. Für Leute, die sich zutrauen auf ihr Recht zu verzichten, sauer auf den anderen zu sein, den anderen als Ursache des eigenen Leidens oder als Quelle der Probleme, als Täter oder als Opfer oder als Kranken zu sehen – die stattdessen ernsthaft bei sich erforschen wollen, wie sie selbst in Beziehungen funktionieren und die den Mut haben, bei sich beginnend Neues zu erleben. Denn: „Wenn wir wahrnehmen, schlussfolgern, beurteilen oder vorwerfen, sind wir, neurobiologisch gesprochen, vor allem mit uns selbst beschäftigt sind.“ (S. 32, Spitzer zitierend.)

Zunächst(!) ist Liebe eine Selbstkonstruktion. Durch diese hindurch eine andere Liebe möglich werden zu lassen, ist Ziel der Selbstpädagogik, die Arnold propagiert. Die anfängliche Liebe ist der Beginn des Abenteuers, die eigenen Projektionen zu erkennen, um eine andere Wirklichkeit entstehen zu lassen, eine, die identisch ist mit dem Anspruch humanistischer Ideale der Wertschätzung:

„Eines der befriedigendsten Gefühle, die ich kenne (und gleichzeitig eines der wachstumsförderndsten Erlebnisse für den anderen), habe ich, wenn ich einen anderen auf dieselbe Weise genieße wie zum Beispiel einen Sonnenuntergang. Menschen sind genauso wundervoll wie ein Sonnenuntergang, wenn ich sie sein lassen kann. Ja, vielleicht bewundern wir einen Sonnenuntergang gerade deshalb, weil wir ihn nicht kontrollieren können. Ich versuche nicht, einem Sonnenuntergang meinen Willen aufzuzwingen.“ (Rogers bei Arnold, S. 14)

Fazit: Im Literaturverzeichnis für Gesunde Kommunikation rangiert dieses Buch ganz weit oben bei der Pflichtlektüre.

Carl Auer 2014, 19,95 Euro

Sehnsucht nach Harmonie & Ein-Klang

*Die Faszination der heilsamen Klänge
von Kerstin und Stefan Michel*



Vom Ur-Klang bis zur heutigen Musikmedizin – Klänge haben Menschen seit jeher seelisch tief berührt und Heilungsprozesse unterstützt. Auf den Spuren unserer Vorfahren wächst heute stetig das Interesse am Einsatz der klanglichen Schwingungen – neue Therapieformen entstehen.

Die Mythen vieler Völker bezeugen, dass es so etwas wie einen „Urklang“ gibt, aus dem alles entstand. Ob in der Südsee, in China, bei den Indianern Nordamerikas oder an anderen Plätzen dieser Erde: Dem Klang als dem Gesang des Göttlichen oder in der christlichen Tradition als dem Wort Gottes wird die Entstehung des Lebens und der Welt zugeschrieben. Klang und Schöpfung scheinen eins zu sein – in Indien mit der uns allen bekannten heiligen Silbe OM verbunden.

Magie der Klänge

Der Magie der Klänge folgten Menschen seit Anbeginn in Ritualen und schamanischen Traditionen. Schon sehr früh nutzten Menschen in Ägypten, China, Arabien, Indien, ja auf der ganzen Welt Klänge zur Unterstützung von Heilungsprozessen. Encheduanna z.B., Tochter des Königs Sargon von Akkad in der sumerisch-akkadischen Zeit vor ca. 4200 Jahren, komponierte und dichtete 42 Tem-

pelhymnen, mit denen sie Kranke heilen konnte. Die Musik mit ihrer magisch-mythischen Wirkung war fest in Heilrituale eingebunden. Auch in Griechenland, der Wiege westlicher Kultur, galt schon im 6. Jh. v. Chr. Klang und Musik als Wurzel und Maß aller Dinge. Pythagoras erkannte, dass Musik, Mensch und Kosmos analogen Gesetzen unterliegen, ja der Kosmos einer großen harmonischen Sinfonie gleicht. Pythagoras verwob Mathematik, Musik und Philosophie zu einer umfassenden Lehre. Er verglich die Ordnung der Welt, ihren Rhythmus und ihre Harmonie mit der göttlichen Liebe, die der Mensch mit seinem Verstand als übersinnliche Wirklichkeit erfassen kann. Pythagoras sang seinen Schülern beruhigende Melodien vor, basierend auf dem Wissen, dass Melodie und Rhythmus, welche kosmischen Gesetzen folgen, in der Lage sind, den Menschen in seiner Ganzheit zu harmonisieren. Die Suche nach harmonikalen Zusammenhängen führte den Astronom, Mathematiker und Mystiker Johannes Kepler fast 2000 Jahre später zu der Erkenntnis, dass selbst die Planeten in harmonischen Proportionen ihre Bahnen ziehen. Kepler sah sich darin bestätigt, dass der Aufbau der Welt harmonisch und damit musikalisch sei. Heute gibt es ganze Musik-CD-Reihen (z.B. von J.E Berendt), auf denen die kosmisch-klanglichen Schwingungen der Planetentöne zu hören sind. Der Kosmos als klingendes Ganzes beherrschte bis ins Mittelalter das Denken der Menschen und hatte Einfluss auf Handwerk, Architektur, bildende Kunst und Musik. An den Universitäten des Mittelalters war die Musik neben Medizin, Physik etc. überall Hauptfach als methodische Grundlage zur wissenschaftlichen Erkenntnis fundamentaler Naturgesetze.

Rückkehr der Klangzeit

Die Aufklärung der Neuzeit brachte es mit sich, dass die Welt nicht mehr als harmonisches Ganzes gesehen, sondern in viele kleine Teile zerlegt wurde. In der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts flackerte das Interesse an den harmonikalen und musikmedizinischen Erkenntnissen der alten Kulturen in verschiedenen Disziplinen der Medizin, Physik und Psychotherapie jedoch wieder auf. An der Musikhochschule in Wien wurde der weltweit einzige Lehrstuhl für Harmonik gegründet, der sich auf die Spuren der alten Philosophen begibt, um alte Verbindungen wieder neu zu knüpfen. Die moderne Physik spricht in einer ähnlichen Sprache wie die alten Weisen von einem Tanz der Teilchen oder interpretiert die Welt als Schwingungsphänomen von Grundmustern, die überall wirken und zusammenhängen. Einige Musikwissenschaftler betrachten Körper und Geist als sichtbaren Ausdruck des kosmischen Klangs und als dessen Resonanzboden.

Auf medizinischer Ebene wird in den letzten Jahrzehnten die heilende und ordnende Kraft der Musik und der Klänge intensiv untersucht. Der Musikmediziner Dr. Ralph Spingte belegte durch groß angelegte Studien bei über 100.000 Patienten die angst- und schmerzlösende Kraft der Musik, so dass sie als Therapie in die klinische Medizin Einzug fand. Zu den erprobten Wirkungen zählen die Herabsetzung der Muskelspannung, Senkung von Herzfrequenz und Blutdruck, Reduzierung des Schmerzempfindens und des Stresshormonspiegels, Harmonisierung des Atemrhythmus, Stärkung des Vertrauens usw. In der Freiburger Universitätsklinik für Tumorbologie wurden Tumorzellkulturen akustischen Klängen ausgesetzt, worauf ein langsames Wachstum der Tumorzellen festgestellt wurde. In einer anderen Studie der Freiburger Klinik wurde die Klangmeditation mit Monochord, Klangschalen und Gongs als hocheffektives Entspannungsverfahren nachgewiesen, welches seelische Ausgeglichenheit und ein tiefes Ruherlebnis hervorruft. Abseits der schulmedizinischen, durch aufwendige Studiendesigns geprägten Erkenntnissuche haben sich in den letzten Jahrzehnten viele Pioniere mit den heilenden Schwingungen von Klängen befasst. In den USA z.B. ha-

ben sich Klangheilungspioniere in den achtziger Jahren zu einer Sound Healers Association zusammengeschlossen, koordiniert durch Jonathan Goldman, in der sich unterschiedlichste Fachdisziplinen – Musiker, Mediziner, Heiler, Physio-, Psycho- und Körpertherapeuten etc. – rege austauschen und neuartige Therapien durch Klangschwingungen entwickeln.

Klangschalentherapie

Eine Form des Sound Healing ist die Klangschalentherapie, auf die wir hier näher eingehen möchten. Alte tibetische Klangschalen mit ihrer ausgleichenden und harmonisierenden Wirkung auf unser ganzes menschliches Sein können von großem Einfluss auf unsere Möglichkeiten der Bewusstseinsweiterung, Transformation und Genesung sein. Über den ursprünglichen Verwendungszweck tibetischer Klangschalen ist nicht viel bekannt. Klar ist, dass eine Klangschale zur Ausstattung eines tibetischen Mönchs gehörte, ob nun als Bettelschale, Gebrauchsgegenstand, Ritualgefäß oder Musikinstrument. Unabhängig von ihrem ursprünglichen Einsatz wurde in verschiedenen westlichen Ländern die vielfältige therapeutische Wirkkraft der Klangschale entdeckt. Allein die akustischen Aspekte der Klangschalen sind äußerst spannend und für die Klangtherapie gut geeignet. In der Regel ertönen beim Anschlagen einer Klangschale mit einem Filzschlägel 3–6 einzelne Töne gleichzeitig. Neben dem Grundton kommen bei einer Klangschale sehr deutlich die darüber liegenden helleren Obertöne zum Vorschein. Der tiefste Ton (Grundton) bestimmt die Tonhöhe des Klangs und die höheren (Ober-) Töne sind für die Klangfarbe verantwortlich. Da die Obertöne bei Klangschalen oft ähnlich gut hörbar sind wie der Grundton, teilweise sogar lauter, entsteht eine besonders faszinierende Klangfarbe. Welche und wie viele Töne in einer Klangschale markant sind, ist bei jeder Schale unterschiedlich. Durch Unebenheiten in der Oberfläche enthalten einzelne Töne der Schale oft Schwebungen, die den Ton „wabern“ lassen. Schwebungen entstehen durch Überlagerung zwei dicht beieinander liegender Frequenzen. In der Klangtherapie unterscheiden wir darüber hinaus Klangschalen, die den Klang seitwärts abstrahlen, und solche, die ihren Klang nach unten abgeben. Bei letzteren ist eine deutliche Vibration beim Anschlagen der Schale am Boden spürbar, so dass diese Schalen auch sehr gut für den Einsatz auf dem Körper bei einer Klangmassage geeignet sind.

Körperklang – Resonanzen im Schwingungsfeld

Die Vibration einer klingenden Schale, die bei einer Klangschalenmassage über den Boden der Schale auf den Körper übertragen wird, ist so fein wie bei kaum einer anderen Massageart. Diese Klangvibrationen sind durch die Kleidung auf der Haut, im Muskelgewebe und im Knorpelsystem spürbar und sprechen zudem die subtileren körperlichen und feinstofflichen Energien an. Das Anreiben einer Klangschale auf dem Körper intensiviert die Klangerfahrung, da sich die Schwingungen kontinuierlich wie ein ins Wasser geworfener Stein im Körper ausbreiten. Ergänzend werden die Schalen im Raum bewegt und damit ein obertonreiches Klangfeld erzeugt, das in jedem individuell schwingt. Die Klangschalen werden für jede Behandlung individuell ausgesucht und nicht nach einem bestimmten System (z.B. nach Planeten-, Chakrentönen) starr zugeordnet, da jeder Körper unterschiedlich auf die verschiedenen Klangaspekte reagiert oder, besser gesagt, in Resonanz gerät. Die gleichen Klangschalen mögen sich auf unterschiedlichen Körpern jeweils anders anhören, entfalten eine unterschiedliche Klangfarbe. Manchmal scheint ein Mensch einen Klang geradezu zu „verschlucken“, die Klangschale verstummt dann kurz nach dem Anschlagen wieder. An einer anderen Körperstelle mag sich der Klang voll entfalten und lange schwingen. So läuft jede Klangbehandlung anders und individu-

ell abgestimmt ab. Unterschiedliche klangliche, körperliche und auch emotionale Resonanzen auf bestimmte Klangschalen können individuell unterschiedliche körperliche, energetische oder emotionale Ursachen haben. Achtsam für diese klanglichen und körperlichen Nuancen zu werden ist Bestandteil der Ausbildung in Klangmassage. Die Kraft der Klänge ermöglicht auch, dass tiefere emotionale Prozesse angesprochen werden. Hier liegt es in der Kompetenz des Klangtherapeuten, der Klangtherapeutin, diese Resonanzaspekte wahrzunehmen. Ebenso wie bestimmte Themen durch die Klangbehandlung aufgedeckt werden können, ist es möglich, über akustische Signale einen Ausgleich auf diesen Ebenen herzustellen. Manchmal erfordert das Erfahrene jedoch auch eine verbale therapeutische Aufarbeitung, damit Transformation und Heilung möglich werden. Der eigenen Lebensmelodie auf der Spur

Menschen haben sich seit Jahrtausenden mit der heilenden Kraft der Klänge, der Musik und Schwingungen auseinandergesetzt. Damals wie heute fühlen wir, dass unsere Seele berührt wird, in Schwingung gerät, sozusagen „Saiten“ in uns zum Klingen kommen, die uns unsere Spur zum Wahren, Eigentlichen und Wesentlichen aufnehmen lassen. Die Klangerfahrung lädt dazu ein, sich wieder in die Verbindung zu unseren Wurzelkräften und höheren, feineren Schwingungen unseres Selbst auszudehnen. Der bekannte Psychotherapeut Le Shan sprach davon, dass jeder Mensch eine eigene „Lebensmelodie“ hat. Durch die Klangtherapie besteht die Möglichkeit, wieder aufmerksam für die innere Melodie des eigenen Lebens zu werden und mit sich selbst in Kontakt und in Ein-Klang zu kommen.

Nähere Informationen zu Klangtherapie, Klangmassage sowie

- Ausbildung in Klangschalenmassage, Klangmeditation, achtsamkeitsbasierter Klang-Körpertherapie, Obertongesang mit Möglichkeit der Zertifizierung als GesundheitspraktikerIn BfG
- Beratung und Verkauf von Klanginstrumenten
- Einzelanwendungen Klangschalenmassage, Klangtherapie
- Klangmeditation

bei
Kerstin und Stefan Michel
Göhrshof 9, 30539 Hannover
Tel: 0511 / 45 99 01 47
Fax 0511 / 45 99 01 48
www.klangschalenmassage.de



Vom Schamanentum und Sufitum zur modernen angewandten Altorientalischen Musik- und Bewegungs Therapie

von Andrea Azize Güvenç (Erster Teil)

Das ganzheitliche Heilverfahren der Alt Orientalischen Musik- & Bewegungs Therapie, im Folgenden AOM genannt, hat sich über Jahrtausende im zentralasiatischen Orient, bei den Turkvölkern entwickelt.

Musik und Tanz stehen hier nicht für sich, sondern sind Teile langer Heilwege, die aufs Tiefste mit der Natur verbunden sind. Dabei werden Elemente und Ideen der schamanischen Praktiken Zentralasiens sowie des Sufitums angewendet und weiterentwickelt.

Während die orientalische Medizin sich in den letzten 200 Jahren westlich zu orientieren begann, wurde das alte Wissen in Sufi-Orden weiterhin praktiziert und somit erhalten. Als Sufismus wird die islamische Mystik bezeichnet, die die unmittelbare Erfahrung des Göttlichen sucht und ein transreligiöses Phänomen darstellt.

Die sufische Toleranz gestattete im Gegensatz zur religiösen Orthodoxie weiterhin einen Austausch mit schamanischen Elementen, sodass sich Bewegungen, Tänze und Gesänge bis in die heutige Zeit überlieferten und z. B. in der Türkei fortbestehen. Charakteristisch für einen Anhänger der Sufi-Bewegung ist seine Geisteshaltung: sein Kampf gegen die eigene Eitelkeit, Selbstgefälligkeit, Gier und Zorn. Die Entwicklung von Mitgefühl und Nächstenliebe steht im Vordergrund.

Die AOM wurde über Jahrhunderte in eigens dafür vorgesehenen Krankenhäusern, die Gesundheitshäuser (Sifahane) genannt wurden durchgeführt.

Die Medizin steckt in einem Wandel und in einer Neuorientierung

In Europa beobachten wir, dass die Ausbreitung der universitären Medizin zunehmend von dem Interesse und einer Suche an außereuropäischen Heilsystemen begleitet wird.

Neben Chemotherapien, Organtransplantationen, Gentechnik, und Hightech in der Medizin, entstand ein Interesse an traditionellen Heilsystemen, deren Wirkungen noch nicht alle mit modernen, wissenschaftlichen Erforschungen belegbar sind. Aber es ist überraschend wie viel von dem, was lange Zeiträume überliefert wurde, inzwi-

schen technisch messbar ist und die Wirksamkeiten abbildbar sind.

Dabei geht es nicht um das Eine oder das Andere, entweder oder. Sondern es geht um sinnvolle Ergänzungen und Weiterentwicklungen der Medizin und Psychologie durch traditionelle Methoden, die ihre Wirkungen über Jahrhunderte, manchmal gar Jahrtausende entfaltet und erprobt haben.

Es geht auch um den Wunsch nach tiefgreifender Heilung und einem besseren Verstehen von Krankheit und Gesundheit.

Prof. Dr. Mitchel W. Krucoff, von der Duke University Medical Center sagte einmal auf einem Kongress:

„Wenn wir unseren technischen Teil der Behandlung an einem Menschen erfüllt haben, wie es z.B. in der Notfallmedizin absolut vorrangig ist, und wenn alle überlebensnotwendigen Maßnahmen getroffen sind, die das Überleben des Patienten sichern oder wenn wir die höchste Dimension, präzisesten Standards an medizinischer Versorgung geleistet haben, dann braucht eben dieser Patient im Angesicht der Macht all seiner Gefühle wie Angst, Schmerz, Kampf, Sorgen, Missempfindungen, und der Frage nach dem Tod, Menschen, die mit ihm fühlen und die in der Lage sind das auszudrücken.

Unsere technisch medizinischen Möglichkeiten grenzen an Wunder. Aber gibt es da nicht mehr was wir tun können, als technische Dinge?“

Heilmethoden, die ihren Ansatz in traditionellen Kulturen haben, beeindrucken durch ihren ganzheitlichen Ansatz. Begriffe wie die Einheit von Körper, Geist und Seele tauchen auf. In den alten Kulturen Zentralasiens hatte die Gesunderhaltung einen sehr hohen Stellenwert, neben der Behandlung von Krankheiten.

In den alten Heiltraditionen des Ostens waren das Heilige und das Heilende nie voneinander getrennt.

Wir betrachten diese alten, traditionellen, heute noch wirksamen Methoden als ein unverzichtbares Menschheitserbe, welches häufig über Jahrhunderte mündlich überliefert wurde und verankert ist in der Geschichte und Kultur und dessen Wirksamkeit in Generationen erprobt wurde.

Doch blicken wir zunächst zurück in der Zeit und reisen in die Steppen Zentralasiens zu den Heiltraditionen der Turkvölker.

Im Leben der Nomaden gab es früher weder Fernseher noch Computer. Weder Telefone noch andere unnatürliche Geräuschquellen lenkten von der Stille ab. Hörbar waren nur die reinen Klänge und Töne der unbegreiflichen, beseelten Natur. Ursprünglich zogen die türkischen Nomaden umher und wohnten in kleinen Siedlungen oder oasenähnlichen Verbänden. Bei der nomadischen Lebensweise ist die ständige Suche nach Wasser und Nahrung für Mensch und Tier von größter Bedeutung. Die weiten Ebenen und Hügellandschaften Zentralasiens strecken sich über viele tausende Kilometer und bestehen aus Wüsten, Steppen, Wäldern und Grasland.

Die eher eintönige Lebensweise der Nomaden hat eine ganz spezifische Kultur hervorgebracht. War das Tagewerk getan, waren Tier und Mensch versorgt, widmete man sich der kunstvollen Verzierung der Jurten, Decken und anderer Gebrauchsgegenstände.

Wie geht es Menschen, die tagein, tagaus in dieser Stille leben? Woher kommt der unsichtbare Ton einer Muschel, des Windes, eines Horns, eines abgeschossenen Pfeiles, wenn nicht vom Göttlichen selbst oder aus der Geisterwelt?

So wurden der Musik vielerorts übernatürliche Kräfte zugesprochen, Kräfte, die Schamanen in Trance und Ekstase führen konnten.

In Zentralasien werden die Schamanen Baksı (ausgesprochen: baksey) genannt, was sich noch in dem türkischen Wort bakmak= Schauen in andere Welten, widerspiegelt. Eine andere Bezeichnung ist Kam.

Schamanen kennen die geistige Welt, die Welt der Geister und Seelen. Sie sind Spezialisten und ausgebildet im Glauben an die beseelte Welt und sie vertrauen in dieses Wissen. Menschliches Leiden und Krankheiten sind zeitlos. Schamanismus entstand weil der Mensch litt und Antworten auf seine Fragen, Krankheiten und Probleme suchte. Schamanismus entstand nicht aus philosophischen, intellektuellen oder theologischen Gedanken, sondern aus dem Raum der existentiellen Grundlagen von allem, dem Ursprünglichen. Es gab nur die unmittelbare Begegnung und die Kommunikation mit den unsichtbaren Welten, in denen die Schlüssel zur Heilung lagen.

In einem Gedicht des bekannten Sufimeisters Yunus Emre, finden wir noch anschaulich die Verknüpfung von Glaube, Wissen und dem Eingebunden Sein in das Heilige und Heilende.

Er schrieb vor 800 Jahren:

*Und ich fragte die gelbe Blume:
„Hast du Vater, hast du Mutter?“
Die gelbe Blume antwortete:
„Die Erde ist Vater und Mutter für mich.“*

*Und ich fragte die gelbe Blume:
„Hast du Bruder, hast du Schwester?“
Die gelbe Blume antwortete:
„Die Blätter sind Brüder und Schwestern für mich.“*

*Und ich fragte die gelbe Blume:
„Weißt du, wer ich bin?“
Die gelbe Blume antwortete:
„Bist du nicht Yunus?“*

Er spricht mit der Natur, wendet sich an die kleine Blume voller Vertrauen und Respekt und erhält Antwort von einem kleinen aber bedeutenden Wesen. Eine Antwort die verdeutlicht, dass die Elemente in unserer Natur ein waches und genaues Bewusstsein haben, wer und was ihnen begegnet.

Und jedem mag die Empfindung überlassen bleiben, die dieser Text auslöst.

Im Laufe der Jahrtausende wurden Wege entwickelt, hilfreiches Wissen bewahrt und von Generation zu Generation weitergegeben und ergänzt.

Eine der frühesten Meister im Sufitum ist Hoca Ahmet Yesevi (1103-1167). Er lebte in Turkistan. Es wird angenommen, dass er einer der ersten war, die sowohl vertraut waren mit Sufi Praktiken als auch mit schamanischen Methoden. Es wird ihm zugeschrieben, dass es gelang die Welten des Sufitums mit den schamanischen Welten in Einklang und Harmonie zu bringen.

Weil er die verborgenen Geheimnisse und die Macht der Liebe kannte, konnte er die Werte der alten Kultur bewahren und sie mit den neuen Prinzipien des Islams verbinden.

Die Baksı, die Schamanen der Turkvölker, lernten über tausende von Jahren geschickte Lösungen für Chaossituationen, Krisen und schwierige Lebenslagen zu finden. Meistens erlebten die Baksı Krankheiten am eigenen Körper. Die Bewältigung der Krisen ermächtigte und befähigte sie die Heilkraft zu erkennen, sie aus der „Anderswelt“ mitzubringen und am Patienten anzuwenden.

Baksı waren HeilerInnen, KünstlerInnen, MusikerInnen, Poeten, TänzerInnen, MalerInnen. Sie beobachteten höchst genau die Bewegungen der Pflanzen, Tiere, Steine und imitierten sie, ebenso wie die Klänge aus der Natur.

Jedes Teilchen der Schöpfung konnte zu einer Einladung werden auf eine Schamanenreise in die „Anderswelt“ zu gehen.

Rhythmen, Musik, Klänge, Worte, Farben, Bewegungen und Träume sind Übergangselemente, die eine wichtige Rolle in Heilungsprozessen spielen und die uns mit unserem Unbewussten oder Überbewussten verbinden können.

Musik und Heilung

Musik und Tanz begleiten den Menschen auf der ganzen Welt, wahrscheinlich seid es ihn gibt. Sie sind Teil des menschlichen Lebens.

Manche Musikforscher gehen davon aus, dass es eine Frühform von Klängen und Urlauten gab, mit der sich die Menschen untereinander verständigten, bevor sich die Sprache als weitaus differenziertere Form der Kommunikation entwickelte. Wie diese musikalische „Ursprache“ geklungen hat, wissen wir nicht. Wir können es höchstens erahnen wenn wir Menschen zuhören, die noch sehr ursprünglich in traditionellen Gesellschaften mit und in der Natur leben. In ihrem Leben spielen Klänge, Mimik, Gestik, Tänze und Rhythmen eine sehr große Rolle, auch für die Kommunikation untereinander, von der manchmal sogar das Überleben abhängt. Etwa wenn sich Jäger bei der Jagd durch Laute gegenseitig warnen.

Die Musik in Zentralasien und der Türkei ist unendlich in ihren Variationen und wird zu unterschiedlichsten Ereignissen gespielt.

Es heißt: „Von der Wiege bis zum Tod mit Musik.“

Die Grundlage ist das Mysterium des Klangs

Aus der Perspektive der orientalischen Medizin werden physische und psychische Krankheiten als eine Disharmonie betrachtet, die sich in der

Beeinträchtigung der Schwingung der betroffenen Organe, Nerven und Zellen ausdrückt. Mittels der Pulsdiagnostik wurden deshalb in der orientalischen Medizin seit Jahrhunderten, die Einflüsse von Tonarten auf Körper und Psyche diagnostiziert und dokumentiert.

- Die Mythen der Menschheit offenbaren ein Wissen über die Kraft von Klängen und Tönen.
- Die indische Philosophie erklärt, dass die gesamte Welt aus Nada, dem Schöpfungsklang, hervorgeht.
- Die Gesänge der Aborigines, der Ureinwohner Australiens, die als Songlines bezeichnet werden, verhalfen den Menschen zur Orientierung und inneren Ausrichtung. Mit ihnen lernten sie alles, was ein Aborigine über seine eigene Tradition, über das Land, in dem er lebte, und über die Begegnung mit anderen Menschen auf seinem Weg wissen musste.
- In der Bibel heißt es: „Gott sprach: es werde Licht! Und es ward Licht!“ (Altes Testament)
- „Wenn Allah spricht: Sei! Dann ist es!“ (Koran)
- Die Pythagoräer sprachen von einer »Musik der Sphären«, die durch die Schwingung der Planeten als himmlische Sinfonie erklingt.
- Johann Wolfgang von Goethe lässt im »Faust« einen der Erzengel sagen:

*„Die Sonne tönt nach alter Weise
In Brudersphären Wettgesang,
Und ihre vorgeschrieb'ne Reise
Vollendet sie mit Donnergang.
Ihr Anblick gibt den Engeln Stärke,
Wenn keiner sie ergründen mag;
Die unbegreiflich hohen Werke
Sind herrlich wie am ersten Tag.“*

- Moses hörte den göttlichen Klang am Berg.
- Christus hörte ihn.
- Mohammed hörte ihn in der Höhle Ghar-e Hira.
- Maria vernahm ihn durch einen Engel.
- Hildegard von Bingen lauschte ihm.
- Shiva hörte ihn in der Höhle im Himalaya.

Glückseligkeit durch inneren Klang?

Nicht nur Schamanen heilten durch die Jahrtausende mit Liedern und Rhythmen, auch Rabbiner, Lamas, Mönche, Brahmanen nutzten Klänge. Das unbegreifliche, was hinter allem wirkt, der Urgrund allen Seins, aus dem alles klingt. Dieser Klang ist die Quelle aller Offenbarungen der bekannten und unbekannten Meister und Meisterinnen. Sie alle waren Wanderer auf den mystischen Pfaden und brachten Licht und Erhellung in die Dunkelheit des Geistes.

„Das Mineral-, das Pflanzen-, das Tier- und das Menschenreich entsprechen Schwingungen. Die Schwingungen der einzelnen Ebenen unterscheiden sich voneinander durch Gewicht, Breite, Län-

ge, Farbe, Wirkung, Klang und Rhythmus.“ (Hz. Inayat Khan 5.7.1882 - 5.2.1927)

Klang ist Schwingung. Schwingung erzeugt Schwingung, so wie Bewegung -Bewegung verursacht.

Unsere Erde ist in den Rhythmus des Sonnensystems und der Milchstraße eingebunden. Wir leben in einem Raum voller Schwingungen. Sind darin aufgehoben und finden innerhalb der lebendigen Rhythmen unsere Orientierung. Einige Schwingungen sind für uns als Klang über das Gehör wahrnehmbar, andere als Licht und Farbe über die Augen, und wieder andere als Vibration, zum Beispiel über die Haut. Deshalb ist es nicht ungewöhnlich, dass Musik mit spezifischen Rhythmen und Melodien zur Gesunderhaltung und Heilung einen wichtigen, ergänzenden Beitrag leisten kann.



Makame und ihre Zuordnung zu den entsprechenden Elementen sowie eine Beschreibung der Wirkung auf bestimmte Organe und Körperteile. Abb. aus dem 150 Jahre alten Buch 'Türk Musikisi Ansiklopedisi' (Hasim Bey Mecmuası)

Makammusik/Tonarten

Makam ist ein arabisches Wort und bezeichnete ursprünglich vermutlich einen erhöhten Platz, auf dem die Sänger bei Hofe standen. In der orientalischen Musik steht Makam für ein Tonsystem, einen Melodientyp auf der Basis der „Siebentonleiter“, sowie eine bestimmte musikalische Stimmung. Da ein Ganztonschritt in der orientalischen Musik in 9 Tonschritte geteilt wird, bestehen ca. 500 verschiedene Tonarten. Mittels der Pulsdiagnostik, diagnostizierten die Hakime (Universalgelehrte ihrer Zeit, die auch Ärzte waren) in der orientalischen Medizin, seit Jahrhunderten, die Einflüsse von Tonarten auf Körper und Psyche und dokumentierten dies in Büchern. Während also die Musiker spielten wurde die unmittelbare Wirkung der Musik direkt am Puls, der Auskunft über die inneren Organe, Gefühle und Zustände des Patienten gab, gefühlt. In Zuordnungssystemen und Klassifikationen wurde das notiert und festgehalten. Man wusste wohin die Tonarten wirkten, welche Zustände sie auslösten und welche Kräfte sie besaßen. So konnten sie gezielt die Musik einsetzen.

Von El Farabi (870-950) stammen folgende Worte: „Der Körper ist krank, wenn die Seele geschwächt ist und er ist beeinträchtigt, wenn sie beeinträchtigt ist. Daher geschieht die Heilung des Körpers durch die Heilung der Seele, indem ihre Kräfte wieder hergestellt werden und ihre Substanz in die rechte Ordnung gebracht wird, mit Hilfe von Klängen, die dies bewirken können und dafür geeignet sind.“

Spiritualität und Heilung

Viele Sufis waren Poeten, Musiker, Komponisten, Sänger und Freunde der Bewegung und des Tanzes. Im Singen und im Tanz verehrten sie die Göttlichkeit, die Allah, Gott oder Jahve benannt wurde und fühlten sich ihr nah.

In Sufi Ritualen werden Rhythmen getrommelt, es werden spezielle Atemtechniken gelehrt, Körperbewegungen dazu ausgeführt und Mantrén rhythmisch rezitiert.

Objekte wie Trommeln, Musikinstrumente, Stöcke, Feuer und Wasser kommen sowohl in schamanischen als auch in Sufi Ritualen zum Einsatz.

Obwohl sich von außen betrachtet die schamanischen und sufischen Rituale ähnlich sehen und gegenseitig beeinflusst haben, gibt es doch Unterschiede in ihrer philosophischen Betrachtung.

Beide bieten sinnvolle Werte und kraftvolle Anleitungen zu einem Leben in der Gemeinschaft, in Harmonie und Gesundheit. In den heutigen modernen Therapieverfahren finden diese Erkenntnisse zunehmend Beachtung.

Dr. Rahmi Oruç Güvenç

Widmet seit mehr als 40 Jahren sein Leben der Erhaltung, Erforschung und Lehre der authentischen türkischen und zentralasiatischen Musik- und Bewegungstherapie.

Er wurde 1948 in Zentralanatolien geboren. Seine Familie war im frühen 19. Jahrhundert aus Zentralasien in die heutige Türkei eingewandert. Zuhause hörte er die Mutter häufig alte Lieder aus ihrer Heimat singen. Seine Brüder und Onkel spielten zentralasiatische Instrumente.

Im Alter von 12 Jahren hatte er einen kraftvollen Traum:

Ein großer, dunkel gekleideter Mann reichte dem kleinen Jungen eine Violine und sagte: „Spiel!“ „Aber ich kann gar nicht spielen“, antwortete Oruç im Traum. „Doch, du kannst!“ erwiderte der Mann. Und tatsächlich, als Oruç das Instrument in die Hand nahm, begann er zu spielen. Er war begeistert und fasziniert von den Klängen und hatte große Freude am Spielen.

Mit diesen Gefühlen wachte er am nächsten Morgen auf und erzählte den Traum seinem Vater. Der ging sofort los und besorgte eine Kindergeige für seinen Sohn, damit der seinen Traum realisieren konnte. Keinen Augenblick zweifelte der Vater an der Information in dem Traum seines Kindes. Zur selben Zeit traf Oruç seinen ersten Sufi Meister. Die folgenden Jahre studierte er das Violinen Spiel und lernte parallel einige andere zentralasiatische Instrumente zu spielen.

Er schloss seine Studien an der Universität in Istanbul in Philosophie mit einer wissenschaftlichen Arbeit über Celaleddin Mevlana Rumi ab. In klinischer Psychologie promovierte er zu dem Thema Alt Orientalische Musik Therapie.

1976 gründete er die internationale Gruppe Tümata, (Türk Müziği Arastırma ve Tanıtma Grubu = Türkische Musik in Forschung und Präsentation).

Seine häufigen Reisen führten ihn nach Zentralasien, USA und Europa, wo er seine Arbeit in Konzerten und internationalen Veranstaltungen präsentiert. In Seminaren und Musik Kursen gibt er sein Wissen an die StudentInnen weiter.

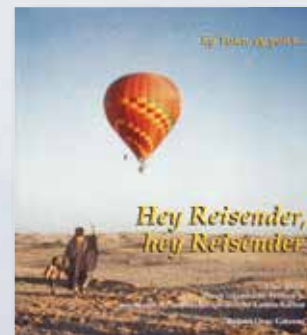
Heute wird diese traditionelle Musik in der modernen medizinischen und psychologischen Behandlung und Psychotherapie angewandt.



Dr. Rahmi Oruç Güvenç und Andrea Azize Güvenç

werden vom 19. bis 22. März 2015 in Hannover einen Lehrgang zur Selbsterfahrung und Kennenlernen geben.

Vom 20. Bis 26. September 2015 wird die DGAM einen internationalen Lehrgang in der Türkei mitgestalten.



Literatur:

„Hey Reisender, hey Reisender“

Buch & 2 CDs, Dr. Rahmi Oruç Güvenç

Zu bestellen per mail bei: azizeguvenc@yahoo.de

„Heilende Musik aus dem Orient“

Vom traditionellen Wissen der Schamanen und Sufis zur praktischen Anwendung altorientalischer Musiktherapie“ südwest Verlag

Buch & 1 CD

Oruç Güvenç & Andrea Azize Güvenç

Infos und Fragen bei: azizeguvenc@yahoo.de





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

Der persönliche Duft - Pomander

von Martin Henglein

Die Geschichte der Pomander

Das Wort stammt aus dem Französischen : „Pomme d'Ambre“ ein Ambra-Apfel. Wir kennen die einfachsten Formen noch heute z.B. als Orange mit Nelkenknospen gespickt. Aus Äpfeln machte man auch die „Pomade“, eine in der Hautpflege und in der Parfümerie viel verwendete Basis.

Als das Mittelalter, mit seinen relativ starr festgelegten Regeln zu Ende ging und die Renaissance begann, explodierten die neuen Gebräuche, die Sinnesfreuden erlaubten und sogar förderten. Man kannte zwar schon das Prinzip der Pomander, als Raumduft gegen schlechte Gerüche und Krankheitskeime. Die Ärzte hatten gegen die Epidemien bereits verschiedene Duftmischungen erprobt und in ihre Masken eingefüllt. Jetzt dagegen ging es um das eigene Wohlbefinden: die Pomander wurden modische Objekte, oft von bekannten Juwelieren hergestellt. Dennoch war die Abwehr negativer Einflüsse ein wichtiger Aspekt. Ambra war besonders beliebt, da es sowohl vitalisierend, als auch erotisierend wirkt.

Echtes Ambra darf heute nicht mehr verwendet werden, da die Wale bedroht sind. Man findet allerdings manchmal noch homöopathische Produkte, die u.a. gegen Altersschwäche bei Haustieren verwendet werden...

Wir haben stattdessen in einigen pflanzlichen Essenzen Ambra-Komponenten, die ähnlich wirken: Muskateller-Salbei, Cist-Rose und speziell das Harz davon, genannt Labdanum. Es war ebenfalls eines der gesuchtesten Duftbestandteile, speziell für spirituelle Räucherungen. Der Geruch ist unbeschreiblich fein, etwas betäubend.. das Ambra dagegen ist eher vanillig-animalisch und euphorisierend.

Die Kreuzritter brachten Labdanum aus Kreta und Zypern mit nach Hause. Es wurde in „Duftlämpchen“ aus Ton, in Form von Tauben „Oiselets“ angeboten: wir sehen, dass viele unserer heutigen aromatherapeutischen Anwendungen schon vor Jahrhunderten bekannt waren!

Kette mit Pomander



Pestarzt mit Maske



Cist-Rose



Während also die Pomander tragbare Gefäße waren, gefüllt mit starken Düften zur Abwehr von schädlichen Einflüssen, gab es uralte Traditionen, sich mit kosmischen Energien zu verbinden. Steine und Korallen waren beliebt und galten als „apotropäisch“, d. h. unheilabwehrend. Kinder bekamen deshalb oft kleine Korallen-Ketten: Sie sollten außerdem bei Zahnungsschmerzen helfen.

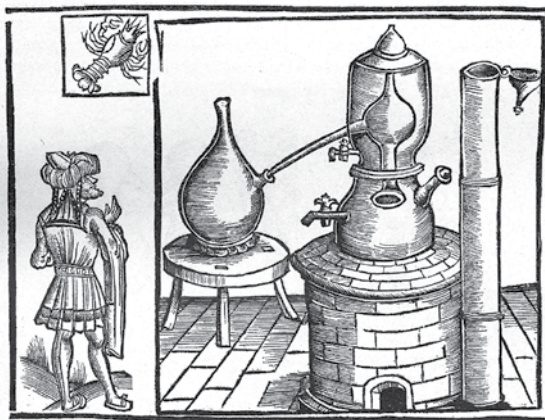
So verbanden sich die abwehrenden, heilenden und die Person stärkenden Aspekte im Pomander der Renaissance. Immer wieder gab es Zeiten in denen die Pomander wieder auftauchten, z. B. als Riechfläschchen. Wer kennt nicht das Goethe-Zitat : „Nachbarin, euer Fläschchen“. In der damaligen Periode, dem Biedermeier, waren Lavendeldüfte in Mode - ganz im Gegensatz zu den schwül-erotischen Gerüchen der Barock-Zeit. Barock und teilweise Rokoko bevorzugten die „Geissblattlauben“, Orte der Verführung und der erotischen Phantasie. Bis heute ist es nicht gelungen den jasmintartigen Duft des „Chèvrefeuille“ (Geissblatt) natürlich herzustellen. Wir haben stattdessen andere erotische Düfte, die als „Pheromon-Träger“ wirken. So z. B. die Ylang-Ylang Blüte, die Tuberose oder die afrikanische Gardenie (Karo-Karoundé). So haben im Laufe der Jahrhunderte Ärzte, Astrologen und Parfumeurs die Wirkung der Düfte in den Pomandern gezielt in „Synergien“ eingesetzt. Im nächsten Kapitel betrachten wir die Rolle der Essenzen, warum sie tatsächlich vor Infektionen schützen und die Immunabwehr stärken.

Die heutige Forschung lässt uns verstehen, warum z. B. der „Essig der vier Räuber“ die Diebe in Pestzeiten

schützen konnte : Rosmarin, Thymian und Essig sind tatsächlich desinfizierend, keimtötend!

Die ätherischen Öle und Naturextrakte

Ätherische Öle sind komplexe Kohlen-Wasserstoffverbindungen mit bis zu 300 Einzelbestandteilen. „Terpene“ bilden das Grundgerüst, an das sich funktionelle Verbindungen angliedern. Auch hier ist das Wunder der Kohlenstoffketten und Ringe entscheidend. Aber es kommt der extrem leichte bewegliche Wasserstoff dazu, wodurch sich ein einzigartiger Charakter - flüchtig und doch sehr energiegeladen - bildet. Wir haben dadurch neben der erdigen Sprache der Proteine, in denen sich der „Fall“ vollzieht, ein zweites System, welches zwischen Kosmos und Erde erneut eine Verbindung herstellt. In den Düften, die neben ihrer biologischen Aufgaben viele geheimen Kräfte in sich tragen, eröffnet sich ein Weg der Rückkehr in die geistige Harmonie. Die Essenzen speichern „Äther“, weshalb sie auch ätherische Öle genannt werden. Die Sonne spielt dabei eine zentrale Rolle. Alchemisten haben diese Zusammenhänge bei der Destillation beobachtet und die Essenzen auch als „Quintessenz“ oder fünftes Element bezeichnet.



Darstellung: Destillationsapparatur im Mittelalter

Die Technik der Destillation ist wahrscheinlich in Indien und den arabischen Ländern entstanden, wurde aber im Mittelalter in allen europäischen Apotheken praktiziert.

Bald entdeckten sie auch, wie es schon die Parfumeure im alten Ägypten und in Rom wussten, dass gewisse harmonische Mischungen die Wirkung deutlich verstärkten. So entstanden Synergien, die einerseits die vier Elemente einbezogen, die Planetenenergien und den Typus der Persönlichkeit des Trägers. Auf diese Weise kann die Essenzen-Mischung Defizite decken und das Potential der Person zur Verwirklichung bringen. Sieht man, welcher „Typus“ dominiert, dann wird auch klar, was helfen kann, bzw. was fehlt oder blockiert.

Die Wirkungen: Amulett oder Talisman

Generell unterscheidet man zwischen abwehrender, beschützender Wirkung (Amulett) und dem Verstärken helfender Kräfte (Talisman), die das Potential vergrößern und verwirklichen helfen.

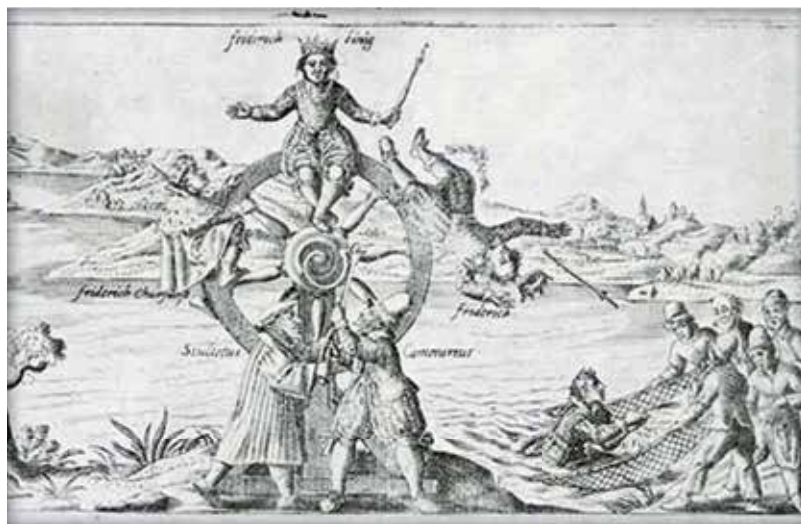
Unsere Pomander können beide Aufgaben erfüllen, vorausgesetzt:

1. Wir haben hochwertige, wirksame Substanzen,
2. Die Synergien werden korrekt abgestimmt und
3. Der dominante Typus (Aroma-Profil) bekommt nach osmologischen Prinzipien seinen harmonischen Ausgleich (Regel der Pars-Fortuna).

Die ausgewählten Essenzen sind einerseits Vertreter der Aroma-Profile und andererseits besonders intensiv wirkende Substanzen. Bevorzugt werden hormonell dynamische, als Neurotransmitter und energetisch hochwirksame Essenzen. Die Synergie spiegelt dann wie ein mikrokosmisches Mandala die Situation des Pomander-Trägers.

Unser Seminar wird zuerst die wichtigsten Duftstoffe vorstellen. Danach die Amulett-Komposition (unspezifisch) einüben und schließlich mit Hilfe der Aroma-Profile die Talisman-Mischung zeigen.

Nach dem Prinzip der „Glückspunkte“ bilden Aszendent und Mond eine gemeinsame Tendenz gegen die Sonne - oder wie es der Philosoph und Dichter Ludwig Klages sah: Der Geist (Sonne) als Widersacher der Seele, der „Glückspunkt“ bildet dann eine Art Vermittlungspunkt zwischen den widerstreitenden Energien. Im Bild der Fortuna ist außerdem die gesamte Problematik des Lebens zusammengefasst! Obwohl wir das Potential besitzen, alles zu verwirklichen was wir uns ersehnen, bleibt doch oft ein großer Teil des Lebens in unproduktivem Warten und Hoffen einerseits und depressiver, trauriger Frustration befangen. Jedoch nur der ewige Moment des „Hier und Jetzt“ ist wirklich und ermöglicht die Verwirklichung der tiefsten Wünsche.



Darstellung: Friedrich von der Pfalz auf dem Rad der Fortuna. Als Kurfürst steigt er auf, als König thront er oben, als Friedrich verliert er die Krone und wird aus dem Wasser gezogen.



Martin Henglein

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



Aus der Wildkräuterküche

Die Birke – Baum des Monats Mai

Von Antara Frei

Liebe Pflanzenfreunde,

wer liebt ihn nicht, den Mai mit seinen betörenden Düften und der Schönheit seiner Farbvielfalt? Es ist einfach wundervoll, Bäume und Sträucher in ihrer Blütenpracht zu sehen, das frische junge Grün auf den Feldern und die mit vielen Blumen übersäten Frühlingswiesen.

Viele unserer heimischen Bäume und Sträucher haben nicht nur gesunde und heilsame Früchte, sondern genauso schmackhafte und heilkräftige Blätter. Für unsere Natur- und Wildkräuterküche verwenden wir die ganz zarten Blätter von z.B. Buche, Esche, Linde und Birke.

Die Birke begleitet die Menschheit mit seinen Gaben schon seit tausenden von Jahren. Für Heilzwecke und für die Naturküche verwenden wir:

Blätter: ab Anfang April bis Juni

Saft: im Frühling, bevor die Blätter herauskommen

Rinde: ab April bis September

Knospen: im Frühling

Der Stamm der Birke ist meist weiß-silbrig mit schwarz-grauer, rissiger Borke. Birken blühen im April / Mai. Die kleinen grüne Kätzchenblüten (weiblich) und die walzenförmigen bräunlichgelben Kätzchen (männlich) bringen die Birkenfrüchte, kleine „geflügelte“ Nüsschen.

Sie kündigt vom Frühling, vom Licht und dem Wiedererwachen der Natur. Sie ist der Baum des Neubeginns. Ein neuer Vegetationszyklus beginnt, ein neues Leben erwacht. Es ist der Baum der lichtvollen Frühlingsgöttin, Birgit, Brigitt oder Ostara...

So lagen die Neugeborenen in Wiegen aus Birkenholz, um den Segen der lichtvollen Göttin zu erhalten. Auch das Osterfest, die Bräuche um die Walpurgisnacht und dem 1. Mai sind eng mit der Birke verbunden. Wir kennen alle den schön geschmückten Maibaum, der bei den Kelten und Germanen das göttliche Paar symbolisierte, die schöne Frühlingsgöttin mit ihrem Gemahl. In manchen Gegenden werden zu Ostern oder zum 1. Mai die Frauen und jungen Mädchen mit Birkenreisig oder auch mit Haselnussrute gequickt, das heißt „geschlagen“.

Als ich diesen Brauch das erste Mal erlebte, war ich ziemlich irritiert. Bis ich erklärt bekam, dass die Männer die Frauen nicht schlugen, sondern durch das Berühren mit Birken- oder Haselnussreisig den Segen der Frühlingsgöttin erbaten, Fruchtbarkeit für die Frau und Gesundheit und Glück für die ganze Familie. Das Quicken gehörte zu den vielen rituellen Segnungen durch die Götterwelt und die Welt der Ahnen.

Die Birke ist ein Pioniergehölz. Sie wächst recht schnell und erobert Brachland, Geröllhalden und manchmal auch Hausdächer und Dachrinnen. Zwar benötigt sie viel Wasser, doch ansonsten ist sie ein anspruchsloser Baum. Mit der Rinde deckten unsere Vorfahren ihre Hütten ab und Birkenbastschuhe sind auch noch heute ein beliebtes russisches Souvenir.

Die Birke ist wirklich eine Lichtbringerin. Ihr weiß-silberner Stamm mit den geschmeidigen, biegsamen Zweigen und dem zarten Frühlingslaub, leuchtet uns aus dem sonst noch kahlen Wald.

So wohltuend die Birke für die Psyche ist, so wohltuend ist sie auch für unseren Körper. Die Birke ist wirklich ein sehr kostbarer Heilbaum.

Nach den langen Wintermonaten verwöhnen uns ihre zarten, jungen Blätter und Knospen nicht nur mit einem feinen Geschmack, sie haben viele wertvolle Inhaltsstoffe wie z.B. Mineralsalze und Spurenelemente (Kalzium, Kalium, Eisen, Magnesium, Jod, Phosphor, Natron). All diese

Stoffe sind für Zellbildung-, Zellkommunikation und Zellaufbau, für die Sauerstoffaufnahme im Blut, für die Aufnahme von Vitaminen und für einen gesunden Stoffwechsel (z.B. für die Enzyymbildung) notwendig. Außerdem haben Birkenblätter viele pflanzeigene Inhaltsstoffe, wie z.B. ätherische Öle, Saponine, Flavonoide und Gerbstoffe. Dadurch wirken sie entzündungshemmend, antibakteriell, entgiftend und unterstützen einen gesunden Stoffwechsel. Auch Vitamin C ist in den Blättern enthalten.

So werden frische Birkenblätter entweder roh gegessen, in der Naturküche verarbeitet oder aber als Tee aufgebüht. Birkentee aus den Blättern und Knospen wirkt schweißtreibend, sehr entwässernd, stuhlgangfördernd, stärkt die Galle, Leber und die Nieren, schwemmt Ablagerungen aus den Gelenken (altes Gicht- und Rheumamittel), verdünnt und reinigt das Blut, klärt die Haut und lässt das Haar glänzen. Der frische Blätterbrei kann auf schmerzende Gelenke gegeben werden. Auch Dampfbäder mit Birkenblättersud für eine schöne Gesichtshaut sind bekannt.

Eine interessante Möglichkeit, etwas gegen die Gicht zu tun, habe ich in Mecklenburg kennen gelernt. Dort stopfen die alten Leute gegen das „Reißen“ frische Birkenblätter in einen Jutesack und steigen hinein. Dann schwitzen sie mindestens eine halbe Stunde im Sack, nehmen ein Birkenblättersudbad und legen sich dann zur Ruhe. Birkenwasser ist vor allem als Haarwasser bekannt. Aber man kann es auch innerlich anwenden. 2 - 3 EL pro Tag sind ein gutes Nierentonicum. Es wird bei Gicht und Rheuma genauso verabreicht, wie bei Harnwegserkrankungen oder Erkrankungen der Blase und Nieren.

Birkenwasser sollte man allerdings lieber in der Apotheke kaufen, da es einen Baum ‚das Leben kosten‘ kann, wenn man ihn verletzt.

Mehr Hinweise und Rezepte unter:

www.antara-raiy.com



Antara Frei

Freischaffende Künstlerin,
Gesundheitspraktikerin
(BfG), Soleopathin
arbeitet seit 15 Jahren mit
Kindern, Erwachsenen und
psychisch kranken Erwachsenen
in Kursen und Seminaren mit
Schwerpunkt schöpferisches Gestalten

und Naturerfahrungen. Autorin verschiedener Fach- und Belletristikbücher zu Wildkräutern und Naturerleben
Tel: 05151 / 10 77 79, info@antara-raiy.com

Geld - Last oder Möglichkeit?

Wenn nicht wir mit dem Geld umgehen, sondern das Geld mit uns ...

Geld ist für uns häufig ein sehr sensibles Thema. Wir sind es gewohnt, uns selbst und andere nach der Höhe des Einkommens zu bewerten. Unser Selbstwert ist häufig eng mit der Fähigkeit verbunden, viel oder zumindest für uns genügend Geld zu verdienen. Dafür nehmen wir oft Kompromisse und Einschränkungen in Kauf, die uns nicht dienlich sind. Denn wir schränken nicht das Ziel und Unnötige in unserem Leben ein, sondern erhalten genau das am Leben, was uns daran hindert, die Herausforderungen anzunehmen, die zu uns passen und uns Freude machen, weil wir mit ihnen unsere Talente leben.

Eigentlich ist es nicht zwingend das zu wenige Geld, das uns unfroh macht, sondern dass wir uns Zwängen und Gewohnheiten ausgesetzt fühlen, die uns daran hindern, uns wirklich einzubringen. Das Spiel „FreiLeben“ ist eine verblüffend einfache und ebenso komplexe Möglichkeit herauszufinden, was wir wirklich brauchen, um uns wohlzufühlen, wie wir unsere „Berufung“ zum Beruf machen, und wie wir es uns wert sind, ausreichend Geld zu verdienen.

Das Spiel kennt keinen erhobenen Zeigefinger, keine Glaubenssätze und vorgefertigte Finanzstrategien. Es geht auch nicht um überzogene, unrealistische Anlagestrategien und Geldvermehrungstricks. Es geht um Sie! Mit ihrem Coach finden sie einfache und praktische Lösungen für ihre finanziellen Herausforderungen.

Die wirklich alltagstauglichen Schritte werden meistens nicht im Kopf geboren, sondern sie entstehen im Austausch mit erfahrenen Menschen. Ich habe in meinem Leben schon viele Höhen und Tiefen erlebt und stehe immer wieder vor beruflichen und finanziellen Herausforderungen. Ich lasse mich herausfordern und wachse daran. Einsicht, der Mut sich zu trauen und das Vertrauen, das daraus erwächst, sind in meinem Spiel FreiLeben erlebbar.

Mit jedem Trauen wächst das Vertrauen in unsere eigenen Fähigkeiten. Wir erleben Freude, Leichtigkeit und eine tiefe Zufriedenheit, weil wir uns trauen.

Welche Möglichkeiten eröffnet mir das Spiel FreiLeben in meinem Alltag?

Das Spiel begleitet Sie wirkungsvoll bei Ihren Planungsprozessen, anstatt Sie durch eine Flut von Fragen und Informationen eher zu stressen, als zu fördern. Durch das Spiel werden Ihre aktuellen



Lebenssituationen für Sie klar und verständlich.

Für viele Lebensfragen bietet das Spiel kreative Lösungsalternativen und sofort umsetzbare Handlungsmöglichkeiten:

Z.B. in der privaten Finanz- und Haushaltsplanung:

- Lebensentscheidungen wie Lebensgemeinschaft, Heirat, Kinder, Umzug, Absicherungen, Lebensabend, Auszeit, Bildungsurlaub, Elternzeit, ...
- schwierige Lebenssituationen wie Krankheit und ihre Folgen, Trennung, Todesfall, ...

In der beruflichen Finanz- und Wirtschaftsplanung:

- Berufsfindung, Selbständigkeit, berufliche Veränderungen, Investitionen, Versicherungen, ...
- belastende Situationen wie Krankheit, Burn out, Insolvenz, Arbeitslosigkeit, ...

Zudem ist auch Raum für die Überprüfung Ihrer materiellen Wünsche. Sie können nicht nur sehen, ob Sie eine reelle Chance auf die Erfüllung Ihres Wunsches haben, sondern auch, ob er Ihnen den gewünschten Gegenwert liefern kann oder ob es eine andere Möglichkeit gibt, das Ziel mit geringerem finanziellen Aufwand zu erreichen.





Besonders spannend und hilfreich ist es, wenn Arbeits- oder Lebensgemeinschaften gemeinsam spielen, planen und entscheiden: Die unterschiedlichen Bedürfnisse und Werte können ausgetauscht und in ihren Auswirkungen sichtbar gemacht werden. So können Familien, Paare, Geschäfts- oder ProjektpartnerInnen eine sachliche und emotionale Transparenz miteinander schaffen. Ebenso können sie FinanzberaterInnen 'testen', indem Sie deren Angebote durchspielen und auf diese Weise sehr schnell Versprechen als realistisch oder als Mogelpackung erkennen.

Das Spiel folgt der gesundheitspraktischen Zielsetzung, reale Bedingungen und Begrenzungen und mit den dazugehörigen Herausforderungen zu akzeptieren und eben dadurch Raum für kreative Möglichkeiten zu gewinnen. In der spielerischen Distanz entsteht Freiheit und das Bewusstsein, selbst unter den verschiedenen Möglichkeiten zu wählen, anstatt den jeweiligen Situationen ausgeliefert zu sein.

„Wer das Seil selber spannt und freudig darauf tanzt, lebt immer in Balance.“

DGAM Mitglieder können sich für ein kostenfreies Kennenlerngespräch bei mir melden.

Regionalstellen oder Seminaranbieter können mich zu einem Seminar ansprechen. Aus der Region kommend, können Sie mit mir Termine vereinbaren oder wenn Sie weiter weg wohnen, sich mit mehreren zusammentun, um in einer Gruppe zu erleben, wie stressfrei und spielerisch Balancen zwischen Wollen und Können gefunden werden können.

Anwendungsbereiche sind überall dort, wo Geld eine Rolle spielt.

Ich begleite Paare, Einzelpersonen oder Gruppen in der Projekt- und Finanzgestaltung, in Krisen und in langfristiger Lebensgestaltung.

Unterricht und Supervision biete ich für PraktikerInnen an, die selber lernen möchten, das Spiel z.B. im Kontext von Therapie oder Lebensberatung einzusetzen. Sie brauchen dazu keine Finanzexperten sein!



Peter Arno Frei
Finanzcoaching

Däumlingsweg 15
D - 31787 Hameln

Tel.: 05151 107777 Fax: 05151 8238997

Mobil: 01795326839

info@pa-freileben.de

www.pa-freileben.de

Texte zur Gesundheitspraxis (BfG)

zusammengestellt von Gerhard Tiemeyer - Teil 3

Begleitest Du schon oder führst Du noch?

In den Texten zur Gesundheitspraxis stelle ich eine Material- und Ideensammlung aus Theorie und Praxis einer alternativen Gesundheitskultur vor.

Übersicht:

1. Philosophie für Gesundheit (erschien in Heft 17)
2. Kleine Aufmerksamkeiten für große Freiheiten (Gesprächsführung 1 in Heft 18)
3. Begleitest Du schon oder führst Du noch (Gesprächsführung 2)
4. Die Praxisfelder für Gesundheit
5. Wege der Gesundheitspraxis - Methodenübersicht
6. Wissenschaft und Gesundheit - Literaturübersicht

Ich möchte die LeserInnen anregen, anhand des Textes die Bezüge, die Ähnlichkeiten und die Konflikte gegenüber dem, was sie kennen und selber denken, zu erforschen. Literaturhinweise werden in Teil 6 zusammengefasst.

Im zweiten Teil der Serie ging es darum, wie Gesundheitspraxis Bewusstsein schulen kann. Bewusstsein wurde hierbei als die besondere Fähigkeit des Menschen beschrieben, eine aktive und passive Haltung des Beobachtens einzunehmen. Diese Kompetenz, die u. a. unter den Begriffen Achtsamkeit, Meditation oder Mentaltraining bekannt ist, wurde als Grundlage für die Möglichkeit innerer Freiheit erläutert. Angesichts der Macht, die mit innerer Freiheit verbunden ist, wurde verdeutlicht, wie wichtig das Unterrichten für ein wahrnehmen der inneren Stimmigkeit und des Gewissens ist.

Der folgende Text setzt sich mit der Frage auseinander, welche Art von Arbeitsbeziehung Selbstbewusstsein und Autonomie in sozialer Verantwortung besonders gut stärken kann. Welche Art der Kommunikation ist für das Erreichen dieser Ziele hilfreich?

Ich werde zunächst deutlich machen, wie schwierig aber auch wie wichtig es ist, eine alte Kultur der Führung zu verlassen. Anschließend erläutere ich die aus meiner Erfahrung bedeutsamsten praktischen Aspekte einer begleitenden Gesprächsführung.

Ich benutze der Einfachheit halber diesmal eine weibliche Grundform, schreibe also immer ‚Führerin‘ oder ‚Begleiterin‘, wenn selbstverständlich immer beide Geschlechter gemeint sind. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass diese ungewohnte Schreibweise interessante, hilfreiche Irritationen geben kann.

Führen - allgemein

Führen steht in einem Zusammenhang mit Wegen und Zielen. Die Führerin kennt den Weg, das Ziel und die Art, den Weg zu gehen. Die Geführten müssen das Ziel wollen, und sie müssen der Führerin vertrauen. Die Geführten sind relativ zur Führerin unwissend und inkompetent. Geführte horchen genau hin: Was kann die Führerin und wohin führt sie uns? Entspricht Ziel und Weg unseren Hoffnungen und den Versprechungen? Befriedigen die Antworten, dann wird ‚gehorcht‘.

Führen mit Gewalt

Gehorsam durch Gewaltandrohung zu erzwingen fragt nicht, wohin der andere will. Diese Form des Führens muss nicht unbedingt rohe Gewalt sein. Zuckerbrot und Peitsche ist eine beliebte Kombination, und statt der Peitsche wirken Liebesentzug oder Arbeitsplatzverlust oder Krankheitsandrohung auch recht gut. Auf Seiten der Führerinnen ist es sehr oft so, dass sie selbst sich als Geführte erleben. Sie müssen führen, weil sie sonst durch Konkurrenten bedroht werden; sie müssen führen, um bestimmte Ziele zu erreichen, die ihnen sehr wichtig sind; sie müssen führen, weil eine höhere Kraft oder Macht sie dazu auserwählt hat oder zwingt. Der Vater oder die Mutter, die sagen „Es tut mir in der Seele weh, aber zu Deinem Wohl muss ich Dich schlagen!“, sind ein grausames, aber noch immer aktuelles Beispiel. Die eigene Abhängigkeit von höheren Zielen und Mächten unterscheidet Führungskräfte von Betrügern. Letztere verführen bewusst, sie lügen und wenden zu eigenem Vorteil Führungstechniken an.

Wie außen so innen: Wenn das Ich die Rolle der Führerin einnimmt, so wird der Körper zum Geführten. Das bewusste Ich folgt in der Regel einer hohen Ethik, d. h. Ansprüchen und Mustern, ohne diese wirklich zu prüfen. Es ist normal, alle machen es so – und fast alle sind enttäuscht, dass dann, wenn sie der Normalität folgen, wenig Zufriedenheit und Glück entsteht. Der Wille quält sich selbst und den Körper zu den Zielen hin, die vermeintlich die wichtigeren sind. Vieles bleibt bei dieser Anpassungsgewalt auf der Strecke. Eine der Folgen ist nicht selten eine Spaltung: tagsüber gehorchend, nachts ausbrechend. Sonntagsreden und Alltagsleben, öffentliche Moral und die Moral der Hinterzimmer, all die Formen von Scheinheiligkeit sind Folgen von Führung_ mittels Gewalt.

Heilen mit Gewalt?

Gewalt übt man auch aus, wenn man Ängste schürt und auf diese Weise jemanden zwingt, sich z. B. einer Behandlung hinzugeben. Gewalt übt man auch aus, wenn man jemanden nicht als autonomen Menschen, sondern wie ein Kind behandelt.

„Ohne Angst bewegen Menschen sich nicht...“,

„Der Leidensdruck muss groß genug sein...“,

„Wer nicht hören will muss fühlen...“

dieser Glaube im Heil- und Pflegealltag ist verständlich aber auch falsch. Es muss heißen: die Attraktivität der Alternativen ist noch nicht groß genug, und wir, die Helferinnen, sind noch nicht gut genug ausgebildet, oder man gibt uns politisch nicht die Möglichkeiten, um ohne Gewalt zu arbeiten. Abhängigkeiten, Schuldgefühle, Alltagssüchte und sadomasochistische Beziehungsmuster bilden dann oft die Teufelskreise, wie sie in vielen Heil- und Pflegebeziehungen leider vorherrschen. Die Heilenden und Pflegenden erleben sich hierbei selbst als Opfer eines Systems, sie erleben sich wie unter Zwang und oft ist das auch so.

Gute Führerin, gute Heilerin

Es gibt ein uraltes Ideal guter Führung. Der weise König mit einer weisen Königin; mächtig, aber die Macht nicht missbrauchend, volksnah, fördernd und fordernd, gerecht und hart nur dort, wo es wirklich sein muss. Das Ideal guter Eltern oder das Idealbild eines Meisters oder Lehrers sind Variationen dieses guten Führens. Dass sich diese Ideale halten, obwohl sie in der Wirklichkeit immer wieder grausam enttäuscht werden, ist meines Erachtens ein Hinweis auf das Schönste, zu dem Menschen fähig sind: die Liebe. Wir sehnen uns nach dieser Führung, weil wir hoffen, durch sie in unserem Wesen erkannt, gerufen und gefördert zu werden. Es ist im Kern gar kein wirklicher Führungswunsch, sondern unser innerster Lebenssinn selbst ruft danach, gefunden und umgesetzt zu werden. Gelingende Liebesbeziehung bringt das Schönste zweier Menschen in die Welt. Gelingende Liebesbeziehung_ und gelingende gute Führung, auch gute Heilführung haben die gleichen Merkmale, die ich unten auch als Merkmale des Begleitens erläutere.

- Die Führungsbeziehung ist zeitlich begrenzt und endet, wenn Ziele erreicht wurden;
- die Bindung ist freiwillig (mit Ausnahme der Eltern-Kind-Beziehung).
- Die Führerinnen können mehr, als sie verwirklichen. Etwas zu lassen, was man tun kann ist Merkmal des Göttlichen.
- Den anderen wirklich frei zu lassen, ist Merkmal der Liebe.
- Die Fähigkeiten des Geführten sind das Leitbild der Führung und nicht die Norm oder vermeintliche Wahrheiten!

In unserem gesellschaftlichen Alltag überwiegen noch immer alte, patriarchale Liebes- und Führungsmodelle. Er oder Sie sollen uns erkennen, uns so nehmen, wie wir wirklich sind und insofern wir nicht selber wissen, wer wir ‚wirklich‘ sind, soll der und die große Andere uns sogar dorthin führen. Es gibt meines Erachtens Formen der Beziehung, in der Selbstverwirklichung gelebt werden kann. Beziehungen, in denen Autonomie gefördert anstatt verführt wird. Um diese Beziehungsformen geht es im Folgenden..

Begleiten, eine demokratische Kommunikation

Freie Menschen handeln auf der Grundlage eines Grundgesetzes ihre Beziehungen und ihr Miteinander aus. Das Grundgesetz besagt unter anderem: Wir begegnen uns als gleichwertige Mit-Menschen, wir verzichten auf Gewalt und wir verzichten darauf, Machtunterschiede zur Herrschaft zu missbrauchen. Es wird auch ein gemeinsames Ziel formuliert: Menschlichkeit, die Individualität und Freiheit mit sozialer Verantwortung verbinden kann, entwickeln zu wollen. Demokratie ist im Kern eine neue Ethik des sich Begleitens.

Alternative Heilkunst und Gesundheitskultur ist, so wie ich die DGAM verstehe, ein gemeinsames Üben, Demokratie nicht nur im Außen, sondern mehr noch in uns, in der Beziehung mit uns selbst und mit der lebendigen Natur zu leben und zu entwickeln. Demokratische Beziehungen formulieren eine Idee, die wir verwirklichen wollen (und bei weitem noch nicht können).

Ich erläutere im Folgenden einige kommunikative Möglichkeiten, die Begleiten im Unterschied zu älteren, aber durchaus üblichen Formen führender Kommunikation ausmachen.

Mehr Einladen statt Auffordern

Selbstbewusst eine Einladung in die Öffentlichkeit zu setzen, steht am Beginn einer professionellen Arbeitsbeziehung. „Ich lade Sie ein, mit

mir, mit meinen Fähigkeiten Ihre Gesundheit, Ihr Wohlbefinden, Ihre Lebenskraft, Energie, Persönlichkeit... zu entfalten, zu stärken...“ „Ich kann Ihnen vermitteln, wie Sie Ihre Selbstheilkräfte kennenlernen und für sich nutzen können“; „Mein Trainingsangebot für Sie: Ihre Balancen zwischen Herz und Kopf neu zu finden...“ „Mehr Leichtigkeit, Entspannung und Kraft genießen und stärken zu lernen, ist meine Aufgabe in unserer Zusammenarbeit“. Diese Werbung ist ungewohnt, doch durchaus erfolgreich, wenn wir sie ernst meinen. Werbung, die den anderen verführt, die droht, die anpreist und schreit, hat als Quelle nicht Selbstbewusstsein, sondern die Angst, nicht Erfolg zu haben oder nicht gekauft zu werden. Der sogenannte freie Markt ist nicht frei und er macht auch nicht frei. „Machen Sie das Beste aus sich“, „Schützen Sie sich vor ...“ „Finden Sie sich selbst, Ihre Mitte, Ihre Ruhe...“, „Entspannen Sie sich, sonst...“. Der auffordernde Klang ist deutlich, wenn auch vermutlich nicht gewollt.

Mehr Erzählen und Anbieten, weniger Behaupten

Im Führungsstil wird behauptet:

„Sie sind... Ihr Körper ist... Ihre Symptome bedeuten... Ihre Träume bedeuten... in Ihrer Vergangenheit ist... In Ihrer Aura ist ...“ Solche Behauptungen fordern zum Akzeptieren oder Widersprechen und Diskutieren auf.

Im begleitenden Stil wird berichtet:

„In mir taucht auf, ... ich habe eine Idee... einen Gedanken... einen Impuls... eine Intuition...“ oder, die Formulierung über Zitate: „Soweit ich gelesen oder gelernt oder gehört habe, kann ... aus Sicht der Fachliteratur kann das bedeuten ...“ Es wird subjektiv oder zitierend erzählt und diesem Erzählen folgt eine Einladung, die eigene Meinung und das eigene Erleben zu erzählen: ...“und was meinen Sie, was taucht in Ihnen zu dem, was ich sage, ...als Gedanke oder Gefühl oder Impuls...auf?“

Im Führungsstil werden Medien als Autoritäten benutzt:

Eine sehr beliebte Grundformel ist, dass irgend ein Medium etwas sagt: „Ihre Testergebnisse sagen...“, der Tensor, das Feedbackgerät, der Muskeltest sagen, die Sterne sagen, das I Ging spricht, Ihre Handlinien zeigen...“ Es entsteht der Eindruck, als sei dies alles eine Wahrheit. Solchen Aussagen und deren Deutungen zu widersprechen bedeutet, diesen Geräten oder Medien nicht zu vertrauen. Das setzt sehr viel Kraft und Selbstvertrauen voraus.

Im Begleitstil werden die Medien als das erläutert, was sie sind, Hilfen für Erzählungen, Hilfen, um Fragen zu beantworten, z.B.:

„Das Biofeedbackgerät misst bestimmte Werte und verrechnet sie mit Vergleichswerten z. B. der TCM oder anderer Modelle. Wir können diese Hilfen als Anregung nutzen.“ Oder kürzer: Aus der Normerfahrung heraus zeigen die Ergebnisse, dass ... – wie geht es Ihnen mit diesen Worten, was tauchen für Gedanken, Fragen oder Bilder in Ihnen auf?“

„Der Tensor reagiert auf etwas in Ihnen und wir haben ihn vorher zusammen auf ein Ja und ein Nein geeicht, ... was ist Ihr Gefühl oder Gedanke...oder was möchten Sie ihn als nächstes Fragen ...“

„die Geschichten der Astrologen erzählen...“, das Orakelbuch meint zu dieser Konstellation... die Handlinien erzählen eine Geschichte ... welche Worte oder Sätze aus diesen Geschichten sind für Sie bedeutsam...“

Die Rückfrage nach dem, was im Kunden mit Informationen geschieht, wie der sie interpretiert, ist von enorm großer Bedeutung; denn auf diese Weise wird der andere in seiner eigenen Bildung ernst genommen! Gesunde Gesprächsführung akzeptiert die Meinung des Kunden und arbeitet mit ihr, niemals streitend gegen sie.

Mehr Sprache lernen als Sprache aufdrängen

Aktives Zuhören bedeutet davon auszugehen, dass der Gesprächspartner in einer unbekannten Sprache spricht und dass auch ich in einer für ihn unbekannten Sprache rede. Wir begegnen unseren Kundinnen, als wären wir in ihrem Land und wollten sie kennen lernen. Wir fragen sehr viel nach, suchen nach Vergleichen und Bildern, sprechen die fremden Worte langsam aus, fragen sehr oft, was die eigenen Worte im Verstehen des anderen bedeuten.

Kaum eine Methodenausbildung trainiert diese Fähigkeit, weil die Sprachen der Methoden gelernt werden soll. Diese Fremdsprache später einer Kundin zu präsentieren ist autoritäres Verhalten, das oft an Arroganz grenzt. Alle sogenannten Befunde, Diagnosen oder auch Weissagungen und Botschaften, die nicht in der Sprache der Kundin formuliert werden, fördern autoritäre Beziehungsdynamik.

Vor allem scheinbar selbstverständliche Begriffe und Erklärungen verführen dazu, mit ihnen zu führen. Man kann diese Falle umgehen, indem man nachfragt und verschiedene Möglichkeiten anbietet:

„Sie sagen, sie möchten sich entspannen. Was verbinden Sie mit Entspannung? Ist das für Sie wie ein Bad in der Sonne oder wie schwimmen im Meer oder wie fliegen auf einer Wolke?“

„Wenn ich von dem Unbewussten rede, was verbinden Sie mit dem Wort oder was für Gedanken oder Gefühle tauchen in Ihnen auf?“

„Sie sagen, im Kopf sei ein Druck. Ist das so wie ein Fingerdruck oder der Druck einer Luftpumpe oder wie ...und verändert sich dieser Druck, wenn ...und wandert der eventuell...“ (nicht diagnostisch gemeint, sondern um Unterschied-Erfahrungen beim Kunden, Selbsterfahrung, zu fördern)

„Wenn ich von Energieblockaden spreche, was für Bilder tauchen da in Ihnen auf...“

„So, wie ich soeben Chakrenausgleich erläutert habe, im Bild von Internet Providern – ist das für Sie hilfreich oder eher verwirrend? Wie würden Sie selbst Ihre inneren Zentren beschreiben?“

Mehr attraktive Zukunft, weniger Fest-Stellungen

Begleiten, das professionell ist, verwendet sehr viel Zeit für die Suche nach Zielen und Wegen. In der systemischen Beratungs- und Therapiearbeit sagt man: Nichts ohne einen klaren Auftrag. Für die Gesundheitspraxis und für Heilpraxis bedeutet dies: Nichts ohne konkrete sinnliche Vorfreude.

- Wenn Sie sich gleich entspannen werden, welche Empfindungen werden Sie dann spüren? Welche Bilder werden vielleicht auftauchen und Ihnen helfen, sich dann noch besser zu entspannen? Welche Gefühle werden in welcher Weise auftauchen?
- Wenn Sie Ihre Kraft etwas mehr spüren, wenn Sie sich zugleich innerlich stärker fühlen, wie wird das sein...
- Wenn Ihre innere Unsicherheit weniger wird und dafür mehr Klarheit über Ihre Ziele entsteht, wie wird das sein, woran werden Sie es merken...

Beliebt ist, dass Kundinnen Negativziele angeben, z.B. „die Schmerzen sollen weg sein“ oder sehr allgemein formulieren, „dann geht es mir gut, dann fühle ich mich wohl“. In dieser Form enthalten Ziele relativ wenig Kraft, sie haften an der unangenehmeren Gegenwart oder Vergangenheit. Das möglichst konkrete, sinnliche Imaginieren der Zukunft ist zum einen bereits der Beginn der inneren Veränderungsprozesse, zum anderen können die Praktikerinnen, indem sie die Sprache der Kundin noch besser lernen, die individuelle Anwendung ihrer Methoden genauer planen.

Das wichtigste Argument für eine umfangreiche und möglichst genaue Imagination der Zukunft ist, dass die Kundin dann selber bewerten kann, ob das, was wir dann tun, auf dem Weg zur künftigen Wirklichkeit hilfreich ist. Dies gelingt noch besser, wenn Praktikerinnen den Mut haben, Skalieren anzubieten. Skalieren ist, wenn man dem Jetzt-Erleben einen Wert gibt und dem angestrebten, mit Vorfreude versehenem Erleben ebenfalls. Das können Zahlen sein oder Schritte einer Treppe oder Serpentin eines Bergweges oder von einer Farbe zu mehr Farben oder von kalt zu mindestens lauwarm usw.

Es bedarf einiger Übung, und dann einigen Mutes, mit dieser Technik zu arbeiten und vor allem, sich selbst daran zu halten. Denn wir, die Praktikerinnen werden von den Kunden abhängig. Diese bestimmen die Skalenwerte und beurteilen, ob sich etwas positiv verändert oder nicht, nicht wir!

Die verbreitete Führungsform ist leichter:

Man vereinbart möglichst allgemeine, vage Ziele (Wohlbefinden, Energie, Lösen von Blockaden, Balancen usw.) und beginnt dann direkt mit Suggestionen bzw. Aufträgen: „Ich massiere jetzt und Sie entspannen sich, ...“, „Meine Hände bilden jetzt einen Energiekanal und dann wird alles Negative in Ihnen...“ oder „Dieses Mittel, diese Übung ... werden dies oder jenes machen und dadurch wird und dann werden Sie...“.

Die Kundinnen erleben selbstverständlich sehr oft angenehme Veränderungen. Die Arbeit selbst ist in diesem Sinne erfolgreich, aber die Kundin erlebt sich in Abhängigkeit vom Praktiker oder von der Praktikerin. Sie wartet auf etwas, das durch die Anwendung einer Methode geschieht und hat selber keinen Anker, keinen Maßstab – außer einen sehr vagen – auf den sie das Erleben beziehen kann.

Kundinnen verführen uns nicht selten. Sie kommen und wollen sofort wissen, was mit ihnen los ist, was gestört ist, wo das Problem ist, wo die Lösung ist, was sie tun können. Wenn wir uns darauf einlassen und ohne Zielimagination eine Diagnose oder z. B. einen Recourcens-Energiescan durchführen, dann tappen wir wie im Nebel. Wir machen viele Feststellungen und Vorschläge, uns fehlen aber die Leuchttürme und die Häfen wo es hingehen soll.

Weniger Diktat, mehr Abenteuer

Wenn auf Verpackungen steht, was man erleben soll, so ist das eine Art Diktat. Dieser Duft ist ‚Klarheit und Verstehen‘; jener Stein ist ‚Kraft der Erde für Entspannung und Wohlbefinden‘ usw.

In den Beschreibungen wird dann das Diktat fortgesetzt und mit Begründungen vermengt.

Auch die Beschreibung ganzer Systeme, z.B. der Meridiane oder der Chakren und der dazu gehörigen (!) Farben usw. erfolgt oft als Feststellung: So ist es und so muss es sein.

GesundheitspraktikerInnen sollten so oft es geht und so umfangreich es möglich ist, mit offenen Angaben und mit offenen Erfahrungen arbeiten. Dufte ohne Erklärung erleben, Klangschlane ohne vorherige Geschichten spüren, Farben wirken lassen und erleben, wo im Körper sie eine Wirkung haben – und erst später, vielleicht, Geschichten zu Chakren hinzunehmen.

Statt diktierend: „Und nun entspanne ich Ihren Nackenbereich, der oft Sitz von Blockaden ist...“ begleitend: „Ich massiere den Bereich im Nacken, den Sie angegeben haben und Sie spüren nach, was immer dort jetzt geschieht...es können Bilder auftauchen oder Farben oder ...“.

Statt diktierend: „Ich aktiviere jetzt die positiven Kräfte und Sie denken den Satz..., und die negativen Muster werden sich auflösen...“ einladend: „Durch meine Technik aktiviere ich jetzt Energiefelder (das Wort wurde vorher als hilfreich vereinbart), von denen zu erwarten ist, dass sie stärkend wirken können. Wenn Sie zusätzlich den Satz denken so können Sie spüren und beobachten, ob sich etwas in Ihnen verändert, ob sich etwas so entwickelt oder verändert, wie es Ihren Zielen hilft... und wenn etwas geschieht, was nicht angenehm ist oder wenn es in eine Richtung läuft, die unangenehm erscheint, dann...“.

Statt dikzierend: „Die positiven Schwingungen heben nun Ihre Zellfrequenzen auf ein neues Niveau...“ anregend: „Beobachten Sie bitte, was in Ihrem Empfinden sich verändert, wenn ich nun mache. Es kann sein, dass sich nichts verändert, es kann sein, dass Gefühle, Gedanken, Sinnesempfindungen oder Körperempfindungen sich verändern, oder dass Bilder auftauchen.... Wenn Sie können, bleiben Sie im Beobachten

und später vergleichen wir das, was geschehen wird, mit unseren Zielen und Wünschen...“.

Viele Kundinnen kommen mit Vorinformationen und entsprechenden Aufträgen oder Fragen. Dann kann man ihnen helfen, sich wieder von den Produkterwartungen etwas zu lösen, indem das Erleben genauer nachgefragt wird, und indem Unterschiede erfragt werden. Die Grundformel hierfür ist: „Was erleben Sie, ihr Körper, ihre Gedanken, ihre Fantasie genau, und vor allem, welche Unterschiede werden erlebt, z.B. zwischen diesem und jenem Duft zwischen diesem und jenem Farberleben oder Bild usw.?“.

Geführte Fantasiereisen zeigen sehr schön die Vorteile und die Risiken des Führens. Einerseits kann der Kunde sich relativ angenehm passiv in ein Erleben hinein- und herausführen lassen. Das Risiko ist, dass der Kunde von mir oder dem Text der Reise wie abhängig ist, und wenn er in der Reise abbiegt oder etwas erlebt, was anders als das Angesagte ist, entstehen große Probleme, sehr oft leider Schuldkomplexe.

Alle Arten von stark lenkender, direkter Hypnose sind gut gemeinte Diktate und es gibt einerseits gute Chancen, dass das Diktat wirkt, leider für den Preis großer Risiken der Abhängigkeit und der Komplexverstärkungen, wenn das Diktat nicht erwartungsgemäß wirkt.

Nichtdirektive Hypnose, hypnosystemische Techniken oder Verfahren der dialogischen Aktiven Imagination arbeiten so, dass die Kunden angeregt und begleitet werden, mit sich selbst zu sprechen, sich selbst bewusst in Trance, in Veränderung, in Stärkung usw. zu kommunizieren – nach Möglichkeit so, dass sie mit sich selbst, mit ihren Anteilen menschlich demokratisch zusammenarbeiten. Die Kunden lernen, ein inneres Team zu führen.

Begleiten in die Wahl der Wirklichkeiten

Oft erleben Kundinnen sich in Zwickmühlen. Ein Anteil möchte dies, der andere das Gegenteil, und jede Entscheidung hat ihre Vor- und Nachteile. Führendes Verhalten würde hier mehr oder weniger klar eine Parteilichkeit oder einen Dritten Weg versuchen. Begleitendes Arbeiten, z. B. gutes Coaching, stellt konsequent alle möglichen Wirklichkeiten nebeneinander und übt mit dem Kunden, die Freiheit der Wirklichkeitswahl auch bei unangenehmen Wirklichkeiten.

Zur großen Kunst des Begleitens gehört es, Kundinnen anzuregen oder zu unterrichten, innere Werte und innere Entscheidungskompetenzen zu erleben und zu nutzen. Das Stimmigkeitsgefühl, das Kohärenzgefühl oder ein inneres Gewissen.

Diese Form der Arbeit setzt selbstverständlich eine relative Affektstabilität voraus und begleitet auch starke Gefühle und Affekte passiv, ohne eine Führung durch Hilfe anzubieten, um dann, wenn es möglich wird, die Freiheiten der Wirklichkeitsgestaltungen anzubieten.

Begleiten und gutes Führen im Miteinander

Es gibt viele Situationen, Ziele und Wege, da ist es gut und richtig, zeitweise den begleitenden Dialog auszusetzen und stattdessen mehr zu führen. Zum Beispiel bei einer langen Fantasiereise oder einem Ritual oder einer längeren Massage- oder Klangerfahrung oder einer längeren Heilbehandlung. Die Kundin sollen sich entscheiden, die Verantwortung, das wache Bewusstsein und die Arbeit der fortwährenden Beobachtung auszu- setzen, um sich einer Trance vertrauensvoll hinzugeben. Für gesundheitspraktisches Lernen ist es sogar wichtig, die verschiedenen Erfahrungsformen nebeneinander zu erleben. Relevant ist, dass vor und nach der rituellen Trance bzw. vor und nach der Phase der Hingabe und der Führung im Gespräch die Ziele und die Kontextbedingungen geklärt sind. Insbesondere nach der Erfahrung ist ein Gespräch zwingend, in dem dann Begleiten die wichtigste Beziehung wird. Ansonsten erhöht man als FührerIn wieder das Risiko der Abhängigkeit und der autoritären Dominanz.

Jenseits vom Führen und Begleiten

Der Tanz, das gemeinsame Schwingen, der Flow einer Begegnung in der Gesundheitspraxis – diese Beziehungsform ist weder Führen_ noch Begleiten, sondern ein besonderes Erleben und ein besonderes Ereignis. PraktikerIn und Kundin lassen sich von etwas Drittem führen. Wenn Paare in der Erotik oder der Kindererziehung zusammen schwingen ohne sich ständig zu verabreden, wenn ein Team gut zusammenarbeitet, wenn Musikerinnen und Tänzerinnen zusammen der Musik oder dem Tanz folgen, dann ist das jeweils in einem besonderen Kontext mit seinen jeweiligen Bedingungen und Vereinbarungen sinnvoll und wunderbar. Im Kontext von Heil- und vor allem Gesundheitspraxis meine ich, sind diese Beziehungen nur selten sinnvoll und effektiv. Schließlich wird hier einer der beiden Partner dafür bezahlt, dass das geschieht, was beide soeben erleben.



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



Erlesenes

Die Rubrik zu guten
Leseerfahrungen

Michael Bohne (Hrsg.)

Klopfen mit PEP

Prozess- und Embodiment-focussierte
Psychologie in Therapie und Coaching



Für PraktikerInnen die mit Klopftechniken oder mit Kinesiologie arbeiten, und vor allem für solche, die in dieser Richtung nach Ausbildungen suchen, nach meiner Ansicht ein Muss.

Wie kann man Veränderungsprozesse der Gefühle und des Denkens, Gefühls- und Denkmuster nachhaltig verändern? Durch das Zusammenspiel von Körperberührung und Körperbewegung und Worten. also z.B. mit Klopfen und stärkenden Affirmationen.

Humanistisch ist der Ansatz, aus dem weil die Prozessorientierung ein Maximum an Autonomie und Selbstwert bei den Klienten fördert. Konsequenter wird die Sprache der Kunden aufgegriffen, Schritt für Schritt werden Hypothesen getestet und der Klient erspürt für sich die Wirkungen und wertet sie. Kein Testen von außen, kein diagnostisches Fachwissen, kein geheimer Behandlungszauber.

An einer Stelle hat Bohne mich z.B. wirklich überzeugt: Durch diverse Tests ist offenbar sicher, dass für bestimmte Wirkungen es beliebig ist, welche Punkte am Körper geklopft werden. Aber ebenso wichtig ist, dass der Klient für sich ein System erkennt und als sinnvoll bewertet. Deshalb bieten geschulte Praktiker verschiedene Systeme an und lassen die Kunden wählen.

Im ersten Kapitel wird ausführlich dargestellt, dass die sogenannten energetischen Wirktheorien (alle Störungen sind energetische Störungen) Hypothesen sind, die in zuchtartig untereinander bestätigt und weiterentwickelt werden – aber keiner wissenschaftlichen Prüfung standhalten.

Was aber sicher ist, ist die Bedeutung der Beziehung zwischen Kunden und Praktiker und die der Beziehung des Kunden zu sich selbst. Sicher ist auch, dass die Kombination der Arbeit an Gefühlen mit der Arbeit an kognitiven Mustern, eine sehr große Bestätigung durch Tradition wie auch Hirnforschung hat.

Von besonderer Bedeutung ist das Berücksichtigen, ja das in den Mittelpunkt stellen der sogenannten Big Five-Behinderungen. Das heißt von inneren Dynamiken, die Veränderungen behindern: Selbstvorwürfe, Vorwürfe anderen gegenüber, Erwartungshaltung, Altersregression, „Dysfunktionale“ Loyalitäten

Im praktischen Teil des Buches geht es um die Themen Trauma, Ängste, Psychosomatik und Coaching.

Allesamt umsichtige Beiträge, in denen PEP nicht als alleinige Technik gefeiert wird, sondern immer als Teil eines Arbeitsprozesses, in dem verschiedene Techniken, Methoden zielführend dem Kunden folgen.

Carl Auer, 2. erweiterte Auflage 2013

YOGA und das Anerkennen von Gefühlen und Emotionen

Von Marion Hötzel

Das Geheimnis und die Existenz eines Sinn-erfüllten Lebens zu erfahren, versöhnt und verbindet uns mit dem Ganzen. Unsere Sehnsucht, „Ganz“ zu sein ist so stark, dass, solange wir leben, diese innere Quelle immer wieder an die Oberfläche drängt, um uns mit unserem Sein zu verankern.

Diese Augenblicke in unserem Leben, in denen wir Zugang zu dieser Quelle erlebt und erfahren haben, wollen erinnert, belebt und neu in uns verankert werden. Wenn wir ein erfülltes Leben, leben möchten, müssen wir zunächst herausfinden, welche Potentiale in uns stecken – und wer wir wirklich sind. Bei dem Bemühen diese inneren Potentiale in unser Bewusstsein zu lenken, kann YOGA uns eine wertvolle Hilfe sein, und diese Aufgabe hat YOGA immer schon erfüllt.

So kann es uns befähigen, aufrichtig und voller Wohlwollen unsere innere Welt zu betreten und diese zu erforschen. Anfangs bedarf es bei dieser Erforschung der liebevollen Zuwendung und achtsamen Aufmerksamkeit eines selbsterfahrenen Lehrers. Nach einiger Zeit der begleitenden Praxis kann jeder in der Lage sein, selber zu praktizieren. Das Wertvolle an dieser eigenständigen Erkundung der inneren Welt mit Hilfe des YOGA ist, die individuell abgestimmte Geschwindigkeit beim Öffnen der inneren Türen eines jeden Einzelnen. So entsteht ein sich Öffnen, entsteht eine Art von Mut zu sich selbst. Wir werden freundlicher mit uns, was uns auf natürliche Weise vor Überforderung und evtl. Abhängigkeit von äußeren Autoritäten bewahrt.

Selbstverständlich ist eine konsequente Übungspraxis die Grundvoraussetzung für einen fruchtbaren Weg. Neugierde und innere Freiwilligkeit sind ständige Begleiter auf diesem. Daher ist es auch nicht erforderlich, die einzelnen Asanas in ihren jeweiligen Endformen möglichst so zu verrichten, wie es uns die Strichmännchen auf unseren Anleitungsbögen vormachen. Vielmehr geht es darum, im offenen Gespür für unsere augenblicklichen Möglichkeiten, die einzelne Übung so zu verrichten, dass wir möglichst ganz anwesend dabei sind und ganz und gar wahrnehmen, was jetzt gerade ist.

Jeder Augenblick ist wertvoll und einzigartig. Veränderungen finden von Augenblick zu Augenblick statt. So ist jede Stunde anders, kein Tag wiederholt sich und jedes Jahr unterliegt anderen Einflüssen.

Deshalb ist im YOGA das Anerkennen von Ge-

fühlen und Empfindungen besonders wichtig. Wir können durch die Hingabe an die Asanas viel über uns selber erfahren. Wenn es uns gelingt, auf Bewertungen zu verzichten, lernen wir tief liegende Gefühle und Emotionen kennen und trennen diese nicht in edel oder unedel. Wir erfahren etwas über unsere Widerstände, unsere Vorlieben und Abneigungen und können so langsam erkennen, wie wir uns durch sie im Alltag unbewusst selber einschränken.

Die YOGA-Praxis zielt darauf ab, das Ursprüngliche in uns zu erfahren, Gefühle und Emotionen zu zulassen, ohne Geschichten daraus zu machen oder illusionären Vorstellungen zu erliegen. So kehren wir im Laufe der Zeit Stück für Stück zu unserem ursprünglichen Wesen zurück und werden dadurch authentischer in unserem Handeln. Wir lernen spontan, mit unseren Gefühlen und Empfindungen zu leben und zwar ohne Verzögerungen, Kalkül und Willkür.

YOGA hat sich von je her mit der Auflösung aller Verstrickungen beschäftigt und im Grunde gibt es da nichts Neues zu sagen. Wir können heute auf viele Schriften zurückgreifen, und doch muss jeder von uns seinen eigenen Weg finden, wenn wir authentisch sein wollen und nicht irgendwelchen Ideologien hinterherlaufen. Wir müssen entschlossen sein, Selbstliebe, Respekt und Ausdauer zu kultivieren und vor allem auch den Mumm besitzen, alles was sich an Illusionen und Trugbildern in uns angesammelt hat über Bord zu werfen. Was auch immer das sein mag....

Ganz sicher werden wir in den Abgründen unserer Emotionen auch Türen finden, die wir nicht so gerne öffnen; Emotionen, mit denen wir uns nur ungern anfreunden, die wir gerne als überstanden und gar als geläutert abhaken! Genau diesen Trend sehen wir in der YOGA- und Meditationsszene immer häufiger. YOGA und Meditation wird als Ersatz für Anerkennung und fehlende Tiefe zu sich selbst missbraucht.

Ohne die Aufarbeitung der eigenen Schatten, der Klarheit über die eigenen Gefühle und der Bewusstwerdung der Tatsache, dass Du nicht Dein Körper, Deine Gefühle, Deine Gedanken und Deine Vorstellungen bist, schaffen wir uns ständig neue Trugbilder. Statt zu werden, wer wir wirklich sind, jagen wir irgendwelchen Idealen hinterher, verlieren uns in trügerischem Narzissmus und landen in Scheinwelten des vermeintlich Guten, im Morast der unbewussten Schattenwelten, die jeder von uns in sich trägt. Ganz gleich, aus welchen Überzeugungen wir mit der ernsthaften YOGA-Praxis beginnen, geht es letztlich darum, alle Aspekte unseres Seins zu erkennen. So dienen die Asanas eben auch der Auseinandersetzung mit dem Unbewussten in uns, mit den Teilen, die wir irgendwann abgespalten haben - dienen uns, all das Vergessene wieder in unser Bewusstsein zu transportieren, um GANZ zu werden.



Marion Hötzel

ZENtrum-Mondsee,
Schule für Meditation und Achtsamkeit
Kooperationspartner der DGAM in Österreich
Schlosshof 5, 5310 Mondsee, Tel.: 066473076034
www.zentrum-mondsee.at

Aktive Meditation:

Eine emotions- und achtsamkeitsfokussierte Methode als Basis einer „wahrnehmenden“ Gesundheitsförderung

Von Dr. Dwariko Pfeifer

Stark gekürzter Handouttext der Herdecke/Sommer Akademie für integrative Medizin: „Wie nehmen wir Gesundes wahr“ August 2013; der ausführliche Text und weitere Studienmaterialien im Internet [dgam/mediathek](http://dgam.mediathek).

Meditation ist in der Mitte der Gesellschaft angekommen, wobei sich Meditation als Inspirationsquelle nicht nur für Psychologen, Psychotherapeuten oder Mediziner sondern auch als Kraftquellentraining und achtsamkeitsschulendes Potenziale förderndes Konzept erweist. Aktive Meditationsmethoden wie die Dynamische oder die Kundalini Praxis weisen als Burnout- und Stressprophylaxe einen paradox-komplexen Weg zur Mitte. Will man diese aktiven Meditationsmethoden mit einem Satz umreißen, müsste er lauten, sich schleunigst vom Arbeitsplatz zu erheben und in die Bewegung zu gehen. Ich selbst erhielt diesen Impuls vor 25 Jahren durch die Bekanntschaft mit Meditierenden, deren Lebensfreude, gelassene, friedfertige und witzige Art mir gefiel. „Ich fragte mich: Worin besteht das Geheimnis dieser Haltung? Heute weiß ich es: weg vom Ego, der Wurzel aller inneren und äußeren Krisen, rein in die Tiefen der aktiven Meditation.

Beeinflusst sind diese im wahrsten Sinne des Wortes „bewegenden“ Bewegungsmeditationen und das Programm der 21-Tage-Meditations-Prozesse von der atemfokussierten Vipassana („befreienden Einsicht“), der ältesten indischen Meditationsmethode. Mittlerweile belegen drei Studien ergänzend durch Berichte aus Rehabilitations- und Psychosomatischen Kliniken und Praxen, aber auch aus Unternehmen und Verbänden, dass die beiden dialektischen Meditationsmethoden von OSHO, die Dynamische und die Kundalini Meditation eine „starke Medizin“ entfaltet. Die Teilnehmer reichen von Polizisten bis zum Soldaten, die Pflegekraft und den Psychotherapeuten, die Ärztin und den Problemschüler bis zum Topmanager, erfolgreichen Unternehmer, manchen Prominenten und Wissenschaftler wie mich.

Daniel Goleman, der als Anhänger der von Jon Kabat-Zinn entwickelten MBSR Methode gilt, entwickelte aufgrund seiner Erfahrungen das Thema seines Bestsellers „Emotionale Intelligenz“, indem er mit der Überschätzung des Rationalen abrechnet und die Missachtung des Intuitiven westlichen Denkens aufzeigt. Emotionale Intelligenz wiederum gilt in unseren Breitengraden als Synonym das der Buddhismus als die Urquelle seelischer Gesundheit ansieht: Achtsamkeit („Sati“). Diese Achtsamkeit stellt eine nichtbewusste schulbare Qualität dar, die auf dem Zeuge-Sein basiert, wie es in den aktiven Meditationsmethoden trainiert wird. Dazu gehören die aktiven Phasen der Vorbereitung (Weg), die stillen Phasen des Seins und die integrierenden Phasen des Feierns (Celebrate Yourself and uthr). Ziel der Übungen ist das Wahrnehmen. Wie nehmen wir uns wahr? Das Wahrnehmen der Gefühle vom Scheitel bis zum kleinen Zeh, vom chaotischen Ausatmen bis zum Stehen in Stille, vom „Machen“ des Schüttelns“ bis zum Zulassen, im Wechsel vom Tun zum Nicht-Tun, Wu-Wei? Das alles ohne darüber nachzudenken, zu urteilen, sich mit anderen zu vergleichen in seinem Tempo, ohne abzuberechnen?

Die Dynamische wie die Kundalini Praxis schult uns, nicht mehr blind auf alles anzuspringen und zu reagieren, was wir verspüren. Wir steigen aus dem Reiz-Reaktionsschema aus. Dazu trägt die zweite Phase des Ausagierens bei, hier können Affekte und angestaute oder blockierte Verspannungen sich lösen, hier darf sich die Energie entladen, die in der dritten Phase wieder nach innen gelenkt wird. So bewahrt man die Kraft und gewinnt Freiraum für die Lösung seelischer Leiden. Voraussetzung ist ein hohes Niveau der Bereitschaft Neues zu erfahren und auszuprobieren, die ein neues Lebensgefühl im Hier und Jetzt ermöglicht und zu wahrer Selbsterkenntnis führt. Zu dem „Sati“ der fokussierten achtsamkeitsbasierten Methoden gesellt sich das „Samma“, die Erinnerung an die Verbundenheit mit der Quelle. Gemäß den letzten Worten Buddhas „Sammāsati“ – erinnere dich, das du ein Buddha bist.

Als erklärter Fan des „Sammāsati“ erkläre ich mir diesen meditativen Heilansatz folgendermaßen: „Ich bin nicht die Konditionierung und die Prägung die mich krank macht oder leiden lässt. Ich bin die alles akzeptierende Gegenwart, ein Moment in Zeit und Raum. Ich weiß, dass aus diesem Moment der nächste geboren wird.“

Meditation und Beobachtungsschulung

Die Kundalini-Methode kann als eine spezifische Form der Aufmerksamkeitslenkung und Beobachtung betrachtet werden, als einen dialektischen, offenen und absichtslosen Selbstaktualisierungsprozess zwischen Bewegung, Schwingung und Stille. Dabei wird die Aufmerksamkeit innerhalb der Zeitspanne von einer Stunde sowohl auf ablaufende externe Einflüsse als auch auf interne Gedanken, Gefühle oder Körperempfindungen der Gegenwart gerichtet. Automatische Reaktionen werden unterlassen, Impulse beobachtet und weder bewertet noch abgelehnt. Dadurch wird eine innere Haltung zu den äußeren und inneren Erlebnisinhalten geschult, in welcher der Praktizierende immer mehr die Position eines unabhängigen, neutralen Beobachters einnimmt. Im Laufe der fortschreitenden Praxis baut sich die Fähigkeit auf sich von diesem Reiz-Reaktionsschema zu distanzieren. Die Wahrnehmung der momentanen „reinen“, wahren Wirklichkeit wird

kultiviert. Diese Beobachtungsschulung schärft nicht nur die Wahrnehmungsfähigkeit „im Moment“, sie macht auch handlungsfähiger: „Aufmerksamkeit ist notwendig – nicht Verurteilung und durch Aufmerksamkeit geschieht Transformation von alleine, spontan“. (OSHO 1995)

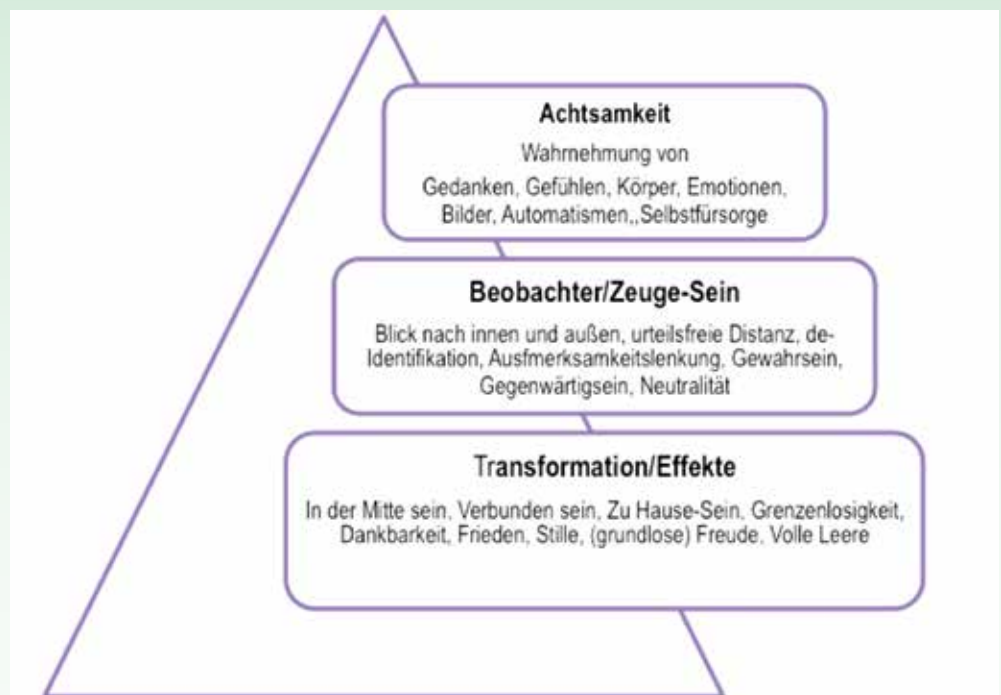
Meditation, Gesundheit und Wohlbefinden

Meditierer weisen ein höheres Maß an psychischer Gesundheit auf als die Bevölkerung insgesamt, gemessen an psychologischen Standardskalen. Das zeigt sich in besseren zwischenmenschlichen Beziehungen, höherer Selbstachtung, geringerer Angst und Sorge, einem klareren Selbstbild, einem stärkeren Engagement für andere und einer, insgesamt positiveren Lebenseinstellung (NEUBERG 2003). Studien aus der Transpersonalen Psychologie unterstützen die These, dass transpersonale Erfahrungen gesundheitsförderlich wirken. Durch die Schulung der Wahrnehmung, wird das Selbstvertrauen Meditierender gestärkt, das für seine Handlungen, sein „Tun“ von Bedeutung ist. Parallel dazu kultiviert er die Eigenschaft des „Loslassens“, das „transpersonale Vertrauen“, welches für die Lebensweise eine Rolle spielt (BELSCHNER 2000). Mit dieser Haltung reiht sich der Meditierer in ein Ordnungssystem ein, das ihn einerseits als handelndes, nicht automatisiertes menschliches Wesen und andererseits als ein sich vertrauensvoll in ein größeres Ganzes gebendes Wesen, beschreiben lässt. Die Grundeinstellung lautet: „Alles ist richtig, so wie es gerade ist.“

Meditation ist eine starke Medizin

ORME/JOHNSON (1987) berichten, dass 69,4% der über 40-jährigen Versicherten, die regelmäßig meditieren, weniger krankheitsbedingte Ausfalltage melden. Die Inzidenzrate war für alle erhobenen Krankheitsbilder (Herz- und Infektionskrankheiten, psychische metaanalytischen Untersuchung von FERGUSON (1980) mit über 50 Studien (N=9700) geht hervor, dass die Angst mindernde Wirkung von Meditation zu deren stärksten Wirkungen gehört. Meditative Methoden rufen unmittelbare und längerfristige (nachhaltige) Veränderungen hervor. Sie können mit der Effektivität anderer Entspannungsverfahren verglichen werden (LINDEN 1993). Meditative Techniken und Methoden stellen im Entspannungsbereich eine interessante Alternative zum Biofeedback, zur Progressiven Muskelrelaxation und zur Hypnose dar. (GRAWE et al. 1994).

Die Abwesenheit psychischer Störungen, subjektives Wohlbefinden, eine gute Emotionsregulierung und ein stabiles Selbstwertgefühl zählen zu den wichtigen Faktoren psychischer Gesundheit. Effekte, die sich durch kontinuierliches Üben der Kundalini Meditation einstellen. Aus eigener Erfahrung bei der Einführung verschiedener Meditationsmethoden in Unternehmen, können wir die positive Wirkung auf die psychomentele Gesundheit bestätigen. Auch Anfänger berichten bereits nach kurzer Übungszeit davon, die „eigene Mitte“ gefunden zu haben. Ferner, werden Effekte wie körperliche und seelische Entspannung, stär-



Meditation = Transformation

ker werdendes Selbstvertrauen und die Zunahme transpersonalen Vertrauens genannt. Dazu zählt sehr wesentlich das „Loslassen“ von Ängsten und Sorgen. Meditation wird als Verbesserung der eigenen Lebensqualität erfahren und führt zu Freude, Glück und „Vertrauen in die Existenz“ oder „Verbundenheit mit einem größeren Ganzen“ (PFEIFER & WOLSKI 2010). Die Inhaberin des ambulanten Pflegedienstes „Helfende Hände“ in Brake/Unterweser zeigte sich im Anschluss an ein Pilotprojekt der Gesundheitsförderung für ihre Mitarbeiter, erfreut über die positive Wirkung auf die psycho-mentale Gesundheit ihrer Beschäftigten. Meditation lehrt die Übenden, wie sie aus ihren Gedankenschleifen aussteigen und sich ins „Hier und Jetzt“ zurückholen können. Ihr Leben wird lebendiger, spontaner und intensiver.

Die Akzeptanz bestehenden Verhältnissen und Situationen oder den eigenen Unzugänglichkeiten gegenüber steigt, ebenso wie die Gelassenheit, Dinge so zu nehmen wie sie sind und nicht zwanghaft alles kontrollieren und ändern zu wollen. Die Beobachtung der Meditationsübung steigert die Achtsamkeit und das Gewahrwerden. Die Erfahrung, mit welchem Konflikt oder welcher Verletzung auch immer, nicht allein zu stehen, die damit verbundenen Gefühle spüren und tragen (auch ertragen) nicht nur zu müssen sondern auch zu können und dabei gehalten zu sein, nicht verloren zu gehen, motiviert die Teilnehmer, kontinuierlich zu meditieren. Diese Praxis der 21 Tage-Meditation sorgt für das Entstehen von mehr Vertrauen in den eigenen Lebensfluss, fördert Lebensmut, Lebensfreude und Lebensenergie.



Dr. Dwariko Pfeifer

coach und berät Dipl.-Sozialwissenschaftlerin, Arbeits- und Gesundheitswissenschaftlerin seit mehr als 25 Jahren Führungskräfte, Betriebsräte und Mitarbeiter zu den Themen „Gesundheitsförderung & Prävention“ in Unternehmen.

Sie ist Geschäftsführerin der Apeiron Akademie für Leadership, Achtsamkeit & Meditation, Sie forscht und lehrt über die Wirkung der Meditation



Andrea Sandipa Cichy

coach und berät als Dipl. Sozialwissenschaftlerin und spirituelle Therapeutin seit mehr als 10 Jahren Führungskräfte und Mitarbeiter in Unternehmen. Außerdem ist sie Geschäftsführerin einer Personalberatung und hat die patentierte Aufstellungsmethode „Die magischen Füße“ entwickelt.

fürherin einer Personalberatung und hat die patentierte Aufstellungsmethode „Die magischen Füße“ entwickelt.



Dwariko Pfeifer,
Meditation und Chaos
ProBusiness Verlag
Berlin 2014

(Ausgewählte) Literatur

Bengel, J. / Schrittmatter R. / Willmann, H. (1998): Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.). Was hält Menschen gesund? Antonowskys Modell der Salutogenese – Diskussionstand und Stellenwert. Köln.

Grawe (2000): Psychologische Therapie. Göttingen.

Kabat-Zinn, J. (2006): Gesund durch Meditation. Frankfurt/Main.

Newberg, A. / D'Aquili / Rause, V. (2003): Der gedachte Gott. Wie Glaube im Gehirn entsteht. München.

Ott, U. (2010): Meditation für Skeptiker. München.

Pfeifer, D. (2009): Der weite Raum. Meditation als Kernstück betrieblicher Gesundheitsförderung. Marburg

Pfeifer, D. / Wolski, M. (2012): Abschlussbericht für das Niedersächsische Gesundheitsministerium Hannover, Ideenwettbewerb Pflege. „Installierung und Qualifizierung eines Gesundheitszirkels im ambulanten Pflegedienst Helfende Hände“. Köln-Brake-Hannover.

Winkler, J. (2001): Das Heilpotential transpersonaler Erfahrung. Eine Realanalyse der Daten der Fachklinik Heiligenfeld. Bad Kissingen.

Neu - In Kooperation mit der DGAM

Aus- und Weiterbildung zum Betrieblichen Gesundheitsmanager/ Gesundheitsmanagerin (BGM)

APEIRON AKADEMIE

Dr. Dwariko Pfeifer & Dipl.-Soz. Wiss. Sandipa A. Cichy

Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) dient dem Ziel, die Mitarbeiter als wichtigste Ressource für ein erfolgreiches Unternehmen gesund zu erhalten. Die Weiterbildung „Betrieblicher Gesundheitsmanager“ vereinigt das Wissen um betriebswirtschaftliche Erfordernisse mit dem Wissen und den Erfahrungen östlicher Entspannungs- und Meditationstechniken und qualifiziert die Teilnehmer/-innen für konzeptionelle und organisatorische Aufgabenfelder des BGM unter Berücksichtigung meditativer Kompetenzen. Er verschafft den Teilnehmern einen präzisen Überblick zu den Themen Gesundheit und Gesundheitsförderung, zeigt den Grundaufbau eines ganzheitlichen BGM- Systems auf und vermittelt neben Fachwissen relevante Kompetenzen in den Handlungsfeldern Stress, Work - Life - Balance, Bewegung, Meditation und demographischer Wandel. Die zukünftigen Absolventen des Lehrganges sollen in Unternehmen der Industrie- oder Dienstleistungsbranche als kompetente Fachkräfte zum Thema Gesundheitsmanagement eingesetzt werden. Die Ausbildung befähigt, die Gesundheitsförderung im Betrieb ebenso strategisch wie ganzheitlich zu implementieren und im Sinne eines achtsamen betrieblichen Gesundheitsmanagements mit nachhaltigem Nutzen im unternehmerischen Alltag koordinieren und einführen zu können

Einführungskurse haben stattgefunden, Einstieg ist kurzfristig noch möglich. Die Ausbildung besteht aus 9 Wochenendmodulen und findet in Köln statt.

Aktuelles Seminar:

Die Arbeit mit Meditation und Entspannung als berufliche Perspektive Fertigkeiten für die private und betriebliche Gesundheitsförderung

16. Mai 2014 - 18. Mai 2014 in Köln

Die Weiterbildung ist für diejenigen geeignet, die Meditation in ihr Berufsfeld integrieren wollen. Neben den Wirkfaktoren und Ergebnissen der Forschung geht es in diesen drei Tagen hauptsächlich um die Vermittlung praxisrelevanter Kenntnisse und Erfahrungen, wie zum Beispiel: Einbettung von Meditation in Maßnahmen der Gesundheitsförderung und Prävention Lebensführung, Mitarbeiterführung und Arbeitsweise Projektförderung und Rolle der Krankenkassen

Nähere Infos:

[www. Uta-akademie.de](http://www.Uta-akademie.de) und
www.apeiron-akademie.de

Dai – Hara – Chiryō – Massage

Unser Weg zu einer neuen Form der Massage

Von Maria Keuchel und Benedikt Kluth

Manchmal sind es ganz besondere Situationen, die einen Menschen in eine bestimmte Richtung auf seinem Lebensweg bringen. Wir lernten uns über Reiki Erfahrungen kennen. In unseren Berufen als Gymnastiklehrerin und Gesundheitspraktiker hatten wir leidvoll erfahren müssen, wie Überlastungen und Unachtsamkeit das Leben immer schwerer werden lassen können. Die Suche nach Methoden der Entspannung und des Wohlbefindens, die gleichzeitig eine tiefe Kraftquelle öffnen, leitete unsere Weiterbildungen und unsere berufliche Entwicklung. Wir folgten unseren persönlichen Begabungen und so entstand ein beachtliches Feld an Techniken, die jedem von uns zur Verfügung stehen. Zum Beispiel: Lomi-Lomi, Hot-Stone- und Fußreflex-Massage, RESET, Prana-Stone-Massage®, Manuelle Kopfbehandlung und Dorn Breuss bei Maria und Psycho-Kinesiologie, Mentalfeld-Techniken, Klangschaalenmassage, Hypnose, NLP bei Benedikt. Reiki ist bei uns beiden noch immer ein verbindendes Kernerleben geblieben.

In der Zusammenarbeit entstand der Wunsch verschieden Techniken zu kombinieren. Bei unseren Reikitreffen waren wir immer wieder von neuen Ideen beflügelt. Eine Reikianwendung kombiniert mit einer Fußmassage muss doch toll sein. Beim nächsten Mal könnten wir dazu eine RESET machen oder Klangschaalen einsetzen. Wir waren begeistert von den Möglichkeiten und den Erfahrungen unserer Kreationen und dem damit verbundenen Feedback unserer Klienten. Dieser Weg war der Grundstein für unsere neue Massageform. Geboren wurde sie schließlich ‚zufällig‘ aus dem Bedürfnis heraus einer lieben Freundin ein ganz besonderes und individuelles Geburtstagsgeschenk zu machen. Unsere Freundin ist im Alltag sehr gefordert und es war klar - tiefe Entspannung und viel neue Kraft muss her! Wir waren sicher, die harmonische Kombination unserer Fähigkeiten muss der Himmel auf Erden sein. Wir behielten Recht! Noch Tage nach der Geburtstagsmassage fühlte sich unsere Freundin ruhig, ausgeglichen und tiefenentspannt. Sie hatte neue Kraft geschöpft. So war die Namensgebung für diese Massage auch nicht schwer. Wir nannten sie „Dai – Hara – Chiryō“. Dieser Name entstand aus der Zusammensetzung der unterschiedlichen Techniken. DAI bedeutet Kraft. HARA bezieht sich auf das Gravitationszentrum des Menschen, in dem nach japanischer Lehre das Zentrum der

Lebensenergie liegt. CHIRYO umfasst den Begriff der Anwendung aller Techniken während dieser sanften und kraftgebenden Massage.

Die Dai – Hara – Chiryō – Massage wird von zwei Anwendern gleichzeitig ausgeführt und vereint verschiedene Anwendungskünste aus Hawaii, Japan und Indien. Wir bieten aber auch Weiterbildungen an, die von einem/r PraktikerIn durchgeführt werden können. Die Technik die aus Hawaii Einfluss in unsere Massage genommen hat ist die Lomi – Lomi Massage. Sie verfolgt den Anspruch einer körperlichen, seelischen und geistigen Reinigung. Ein weiterer Bestandteil im Ablauf der Dai – Hara – Chiryō – Massage sind Inhalte der Hot –Stone Massage. Diese hat ihren Ursprung in der alten Tradition der hawaiianischen und indianischen Schamanen. Die intensiven Massagestriche mit erwärmten Basaltsteinen unterstützen den Entspannungsprozess über das Wohlfühl der Wärme auf der Haut und gleichzeitig dringt die Wärme tief in die Muskulatur, fördert die Durchblutung und löst Verspannungen. Auch Klangschaalen kommen zum Einsatz, um mit Hilfe von Schwingungen und Klängen tief in Resonanz zu gehen. Als weitere Technik wird in der Massage Reiki verwendet. Reiki ist eine uralte Entspannungs- und Heilmethode aus Japan.

Wir haben einen speziellen Ablauf der unterschiedlichen Techniken zu einer neuen Massage vereint. Mittlerweile haben schon viele unsere Massageanwendung genossen und wir sind glücklich über die positive Resonanz. Beschreibungen wie „ich hatte das Gefühl zwei Engel reparieren mich“, „ein einzigartiges Erlebnis, das alle Sinne anspricht und noch Tage nachklingt“, „meine Zellen haben gejubelt“, „der Körper wurde in gleichmäßige Schwingung versetzt, wie frisch sortiert“, „die verschiedenen Massagearten und die Synchron-Anwendung von zwei Praktikern lässt Verspannungen keine Chance“ haben uns in unserem Anliegen bestätigt.

Jeder sollte für sich und seinen Körper bewusst Selbstverantwortung übernehmen. Das Reservoir an Lebensenergie, das uns mitgegeben wurde, ist begrenzt. Wir sollten gut damit haushalten und immer wieder inneren Raum schaffen für Erholung und Regeneration auf körperlicher und seelischer Ebene. Eine ganzheitliche gute Massage ist ideal hierfür. Die Dai-Hara-Chiryō Massage kann als Methode durch Seminare erlernt werden. Weitere Informationen hierzu finden Sie auf unserer Internetseite www.dai-hara.de

Maria Keuchel, Benedikt Kluth

Gesundheitspraktiker und Mental-Coach
Weitere Informationen hierzu finden Sie unter: www.dai-hara.de





HALLO, mein Name ist Bosse,

Mein Zuhause liegt im schönen Schleswig-Holstein, in einem Ort namens Kolkerheide. Hier gibt es einen Hof, den „Schlehenhof“ - warum er so heißt, weiß ich auch nicht genau - aber meine Arbeitgeberin, Kirsten Wegner-Thomsen, könnte euch das bestimmt erzählen. Ich wohne hier zusammen mit einigen Kollegen, diese heißen Felina, Rih Tara, Teddy, Bubi, Bibi und Shaggy - und alle arbeiten wir in der Reittherapie und im Coaching. Es gibt auch noch einige andere Kollegen hier auf dem Hof (die vielen Namen kann ich mir leider alle gar nicht merken), aber es sind Kaninchen, Schafe, Esel und Hunde - auch diese arbeiten hier mit Menschen. Hmm, also eigentlich bin ich sogar so etwas wie der Vorarbeiter hier, aber das erkennt ihr ja auch an meinem Namen: „Bosse“ von „der Boss“ - singen, wie mein Namensvetter (Bruce Springsteen) kann ich zwar nicht, aber dafür habe ich eine Menge anderer Fähigkeiten - denn durch meine Lebens- und Berufserfahrung kann ich jetzt „coachen“ - das ist ein echt cooles Wort, findet ihr nicht?

Im Nachfolgenden möchte ich euch hier ein bisschen über meine Tätigkeit auf dem Schlehenhof berichten:

Auf unseren Hof kommen ganz unterschiedliche Menschen aller Altersgruppen, die aber eines gemeinsam haben: Sie suchen Hilfe, weil sie z. B. ein Problem mit sich oder in Bezug auf andere Menschen haben. Kirsten zeigt ihnen zunächst den Hof mit allen Tieren, und dann stellt sie mich ihnen vor. Ich gehe dann zusammen mit ihnen z. B. in den Roundpen, auf den Reitplatz oder auch auf den Trailplatz - je nach Erfahrung des „Klienten“, wie Kirsten die Menschen, die zu uns kommen, nennt.

Nun wird es regelmäßig spannend, denn es gibt Klienten, denen wird erst in diesem Moment meine Größe richtig bewusst! Manche sacken in sich zusammen, andere weichen auch von mir zurück. Wieder andere Klienten kommen laut auf mich

zugelaufen und wollen mich in Bewegung bringen. Wenn sie dieses tun, dann setze ich mich auch prompt in Bewegung und werde immer schneller. Sollten sie sich davon nicht beeindrucken lassen und von selbst wieder ruhiger werden, gibt es drei Phasen durch die ich ihnen mitteile, dass ich das gar nicht ausstehen kann:

Phase 1: Ich lege die Ohren an und senke den Kopf.

Phase 2: Ich drehe ihnen meine Hinterhand zu,
reiß den Kopf hoch und quietsche.

Phase 3: Ich keile aus, denn nun ist meine Geduld am Ende.

Es gibt übrigens auch Artgenossen von mir, die sind richtig gefährlich - sie machen sich groß und schlagen, beißen und treten. Die wohnen aber nicht auf unserem friedlichen Schlehenhof - und die sind auch keine Co-Therapeuten!

So weit würde es Kirsten aber auch nicht kommen lassen, denn wenn der Klient nicht versteht, was ich ihm sagen will, dann erklärt sie ihm meine Sprache und zeigt, wie es richtig geht. Oft brauchen die Klienten dann trotzdem noch ein wenig Unterstützung, um unsere Pferdesprache besser zu verstehen. Es geht dabei um feine Beobachtungen, denn wir Pferde sprechen während unserer Arbeit mit den Klienten ja nicht mit unserer Stimme, sondern drücken unsere Sprache durch unseren Körper aus, unter anderem durch das Ohrenspiel, die Kopfhaltung und den Blick. Es sind nur sehr kleine Gesten, die wir verändern, wenn der Klient richtig mit uns arbeitet, darauf weist Kirsten dann in dem Moment hin, in dem wir diese Veränderung zeigen. Den Klienten wird es dadurch immer besser verständlich, wie wir reagieren. Ich bin mächtig stolz darauf, dass ich den Klienten meine Sprache beibringen darf, denn da ich die Menschengsprache ja nicht lernen kann, geht es nur so herum. Wenn die Klienten dann gelernt haben, durch ihre Mimik, Gestik und Körperhaltung zu mir zu sprechen, dann klappt es auch, wie Kirsten so schön sagt, mit dem „Nachbarn“ (Ich glaube, dass ist ein Insider aus der Werbung - ihr wisst bestimmt, was sie damit meint). Wenn wir, also der Klient und ich, uns dann besser verstehen (weil er gelernt hat, mich und auch sich besser zu verstehen), dann gehe ich überall mit ihm hin - ohne das man mich festhalten muss. Denn bei einem Menschen, der meine Sprache spricht und mich versteht, fühle ich mich wohl und möchte bei ihm sein. Aber wehe wenn er mich nicht mehr beachtet oder aufhört mit mir „zu sprechen“ - dann habe ich auch schnell keine Lust mehr! Denn es ist wie im wahren Leben: Nimmst du mich nicht mehr wahr, werde ich dir auch nicht mehr folgen und vertrauen - denn das Leben kann ziemlich gefährlich sein, und nur gemeinsam sind wir stark und sicher.

Wenn die Klienten dann nach dem Coaching wieder nach Hause gehen, nehmen sie ihr eigenes Handeln und ihre Wirkung auf mich - und auch auf andere Menschen - besser wahr. Sie haben Fähigkeiten an sich entdeckt, von denen sie nichts wussten - oder besser gesagt, die irgendwo in ihnen versteckt waren. Das tut ihnen gut, macht sie stärker, sie werden sich ihrer selbst mehr bewusst. Gerne kommen sie dann nochmal wieder, weil sie mehr über sich lernen wollen und Spaß daran haben, mit mir zu sprechen. Und sie erzählen dann, dass es jetzt Zuhause besser läuft, oder auch in der Schule oder auf der Arbeit. Ich bin immer ganz stolz, wenn ich merke, dass ich wieder Jemandem helfen konnte. Und außerdem bringen die Menschen mir zum Dank auch regelmäßig etwas Leckeres mit, z. B. Möhren, trockenes Brot oder auch eine Banane. Sie schließen mich dann richtig in ihr Herz, und ich fühle mich richtig gut - und wichtig, weil ich noch so eine tolle Aufgabe habe und den Menschen helfen darf - hurra!!!

Euer Bosse

Ausbildung zur Fachkraft für soziale Interaktion mit Tieren

(zertifiziert durch Dachverband für tierbegleitete Arbeit, Förderung & Fortbildung e.V.)

Diese Fachkraft unterstützt Menschen jeden Alters in hilfebedürftigen Lebenssituationen mithilfe unterschiedlicher Tiergattungen. Durch Unterstützung der Tiere schafft sie einen besonderen Zugang zu ihren Klienten, führt diese z. B. zurück zu ihren Emotionen, löst Ängste und begleitet dann ihre Klienten dabei, neue Wege zu beschreiten. Persönlichkeitsentwicklung, Seniorenarbeit oder Führungskräfte-Training sind wichtige und erfolgreiche Arbeitsfelder.

Einführungs-Wochenende Schwerpunkt Pferd:

19. – 21. Sept. 2014 (Fr. – So), Schwerpunkt Hund im März 2015

Nähere Infos: Regionalstelle Elmshorn; Homo Vitalis Institut Nancy Holst

Tel. 04121/7013002 info@homo-vitalis.de • www.homo-vitalis.de

oder: Dachverband für tierbegleitete Arbeit, Förderung & Fortbildung e.V.,

Frau Kirsten Wegner-Thomsen (1. Vorsitzende) 25862 Kolkerheide

Telefon: +49-04673-962676 E-Mail: vorstand@dv-taff.de



Foto: Kirsten Wegner-Thomsen

Glück gehabt!

Ein Essay von Hayo Schweimler

„Da hast du ja mächtig Glück gehabt – das wär beinahe böse ins Auge gegangen. Du musst einen Schutzengel haben, dass dir nichts passiert ist!“

Nach diesen Worten denke ich über den Ausdruck „Glück“ intensiv nach. Meine Vorstellung von „Glück haben“ ist, glücklich zu sein. Ich bin aber nur erleichtert, dass nichts und niemand zu Schaden gekommen sind. Das Wort Glück wird häufig im Zusammenhang mit positiven Lebensereignissen gebraucht, die sich unserem Einfluss und damit unserer Kontrolle entziehen. Der glückliche Lottogewinner, der Glücksklee, Hans im Glück, ein glückliches Händchen. Alle diese Glücksattribute haben eines gemeinsam: Sie werden durch ein zufälliges Geschehen generiert. Nun wird der kritische Leser einwenden, dass es bei einer ganzheitlichen Betrachtung der Lebensereignisse aller Erdbewohner eine universelle Vorbestimmung gibt, und er hat damit auch nicht so ganz unrecht. Freud und Leid halten sich in etwa die Waagschale.

Habe ich Glück gehabt, dass bei mir vor elf Jahren Parkinson diagnostiziert wurde und kein ALS? Kann man von Glück sprechen, wenn man eine Insolvenz schadlos hinter sich gebracht hat? Es gibt immer Lebensumstände, die Schlimmeres bewirken, als die eigene Misere. Hier setzt für mich der wahre Glück-Begriff an. Wenn ich den Blick dafür schärfe, was um mich herum noch alles passiert und mir meiner Stellung im ganzen Geschehen bewusst werde, dann kann ich an den sogenannten Umgebungsvariablen des Glücks arbeiten. Ich werfe mal ein paar Schlagworte aufs Tapet: Zufriedenheit, Gelassenheit, Liebe, Zuversicht, Selbstsorge und Demut. Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Die

zuerst genannten Attribute sind erlernbar, erfahrbare oder vererbbar. Die Vergangenheit können wir nicht mehr ändern, wir können sie höchstens in einem anderen Licht betrachten. Der Blick in die Zukunft ist in den meisten Fällen ebenfalls recht nebulös, gibt es doch zu viele Unwägbarkeiten, um eindeutige Zukunftsprognosen zu erstellen. So bleibt die Gegenwart als Zeitfenster zum Glück. Voraussetzung dafür ist allerdings, dass ich nicht mit meinem Schicksal hadere, sondern die Dinge, die hinter mir liegen, als das sehe, was sie sind: meine Vergangenheit. Mein Erfahrungsschatz, ja meine Weisheit haben hier ihren Ursprung. Doch nur wenn ich ohne Wehmut durch meine Vergangenheit spazieren kann und sie als Schatzkästchen betrachte, gelingt mir das Ankommen in der Gegenwart. Dieses Dasein oder besser da sein wiederum ist eine unabdingbare Voraussetzung für das Erleben des „Glücks“. Weshalb soll ich mich darüber grämen, dass ich die Diagnose Parkinson habe, wenn ich am Strand spazieren gehe, mit meiner kleinen Tochter Fahrrad fahre oder mit Freunden zusammensitze, und wir gemeinsam einen schönen Abend erleben. Das hat etwas mit Demut zu tun. Ein Einordnen und auch Unterordnen in das Universum. Dazu gehört auch die Fähigkeit, zu genießen und innezuhalten im Augenblick. Da ich das Glück im Hier und Jetzt ansiedele, hat für mich der Sinnspruch „Jeder ist seines Glückes Schmied“ seine volle Berechtigung. Glück ist nicht konservierbar, aber wiederholbar. Ich muss es nur zulassen, und das kann ich dann am besten, wenn ich Selbstsorge betreibe. Selbstsorge kann man genauso lernen wie „glücklich zu sein“. Ich gebe Ihnen gern die nötigen Impulse auf Ihrem Weg zum Glück, durch Impuls-Coaching.



Hajo Schweimler ist Autor, Mediator und Personaltrainer; er war u.a. Finisher beim Iron Man auf Hawaii; Deutscher Aerobicmeister, Personaltrainer in Hollywood und Fitnessberater von Hannover 96. Seit der Erkrankung an Parkinson orientiert er seine Arbeit in der Gesundheitskultur. Wir werden mit ihm und Peter Arno Frei gemeinsame Projekte entwickeln.

Neue Kurse mit der DGAM Bildungsakademie und ihren Kooperationspartnern

Einjährige Ausbildung zum/r Märchenerzähler/in mit der Möglichkeit der Zertifizierung als GesundheitspraktikerIn DGAM

8 Wochenenden: Erspüren – erleben – erzählen
ein anderer Weg zum freien Märchenerzählen
mit Elvira Wrensch und Antara Frei

Ausbildungsschwerpunkte:

Über die Natur Zugang zum Märchen und Erzählen finden

Über das unmittelbare, ganz individuelle Erspüren der Natur einen eigenen inneren Zugang zum Märchen erfahren - dabei z.B. Pflanzen und Bäume mit allen Sinnen wahrnehmen und Wahrgenommenes kreativ verarbeiten – passende Märchen finden, erfinden und erzählen. Schaffen einer märchenhaften Erzählatmosphäre mit gefundenen Naturmaterialien und Möglichkeiten der Einstimmung auf das Erzählen in und mit der Natur ...

Organisation und Durchführung eines Erzählspazierganges

Ablauf eines Erzählspaziergangs, Aufspüren passender Erzählorte, Märchen in der Natur erzählen, kreative Gestaltungsaufgaben mit Naturmaterial ...

Lieder, Rätsel, Spiele kennen lernen, die während des Erzählspaziergangs entsprechend der Altersstufe eingebunden werden können.

Märchen frei erzählen lernen

Vermittlung der handwerklichen Grundlagen des freien Erzählens
Möglichkeiten der Märchenerarbeitung, Märchenauswahl, Techniken des Einprägens von Märchen, Stimmungen erlebbar machen...

Planung und Gestaltung von Märchenstunden und Märchenfesten
(Veranstaltungsorganisation, Raum- und Bühnengestaltung, Werbung...)
Kreativer Umgang mit Märchen und unterstützendes Erzählen
Lieder, Rätsel, Spiele, Einsatz von Spielpuppen, kreatives Schreiben, Schoßtheater, Kamishibaitheater, Tischtheater

Märchentheorie

Märchenarten (Volksmärchen, Kunstmärchen, Einteilung der Volksmärchen, Märchensammlungen, Märchenliteratur...)

Märchendeutung

Und integriert ein Tagesseminar zur gesundheitspraktischen Gesprächsführung im Umgang mit Märchen (Gastdozent Gerhard Tiemeyer)

Einführungsseminar: 10.-12. Oktober 2014

Veranstaltungsort ist ein sehr schönes kleines Seminarhaus mit wunderbarem Garten in 38338 Wobek

Nähere Informationen und Anmeldungen:
elvira-wrensch@t-online.de
oder 05306/932577

Elvira Wrensch

ausgebildete Märchenerzählerin
und Kreativpädagogin

Seminarleiterin für Märchenschattentheater,
Kamishibaitheater und freies Märchenerzählen



Elvira Wrensch und Antara Frei bieten in diesem Jahr auch an:

Jahreszeitliche Wildkräuter-Erlebniswochenenden Praxisorientierte Seminare in der Natur

Einige wenige, für die entsprechende Jahreszeit typische Wildkräuter stehen im Mittelpunkt der einzelnen Erlebnistage.

Wir nähern uns den Wildkräutern in vielfältiger Weise, wobei das Erleben mit allen Sinnen ein wesentlicher Schwerpunkt ist.

Um das Erfahrene im Alltag umsetzen zu können, werden wichtige Grundkenntnisse über das Haltbarmachen, die Aufbewahrung und Verwendung in der Hausapotheke und Kräuterküche vermittelt.

Märchen berühren uns auf eine besondere Weise und ermöglichen, die Ruhe, Schönheit und Lebendigkeit der Natur auch in unserem Wesen zu erfahren. Sie werden uns im Erleben begleiten.

31.5.-1.6. Thema:

Stoffwechsel und Stoffwechselpflanzen

12.-13.07 Thema:

„Die Sonne in unserem Inneren“ – Pflanzen für Lebenskraft und Seelenwärme

20.-21.09. Thema:

Wurzeln und Speiselaub



Antara Frei

Freischaffende Künstlerin,
Gesundheitspraktikerin (BfG),
Soleopathin, arbeitet seit 15
Jahren mit Kindern, Erwachsenen
und psychisch kranken
Erwachsenen in Kursen und
Seminaren mit Schwerpunkt
schöpferisches Gestalten und

Naturerfahrungen. Autorin verschiedener Fach- und
Belletristikbücher zu Wildkräutern und Naturerleben
Tel: 05151 / 10 77 79, info@antara-raiy.com

Ausbildung zum/r Lachyoga Leiter/in

Lachyoga die beste Weiterbildung für ernsthafte PraktikerInnen

Denn Lachen ist gesund und jeder kann es lernen zu jeder Zeit!

Lachyoga wurde 1995 vom indischen Arzt Dr. Madan Kataria entwickelt und beruht auf dem Prinzip, dass jeder Mensch ohne Witze, Humor oder Komödien lachen kann. Es wurde mit nur fünf Menschen in einem Park in der Millionenmetropole Mumbai begonnen und hat sich rund um die Welt schnell verbreitet. Mittlerweile gibt es mehr als 6000 Lachclubs in über 72 Ländern. Die Physiologie und Psychologie des Lachens ist sehr facettenreich. Herzhaftes Lachen hat positive Wirkungen auf Körper, Geist und Seele. Es entsteht ein Glückscocktail, Endorphine werden ausgeschüttet. Lachyoga-Praktizierende können Stress ablachen, Heiterkeit in der Gemeinschaft erleben, soziale Kontakte aufbessern, das Atem- und Immunsystem stärken, das Herz-/Kreislaufsystem in Schwung bringen.

In einer typischen Sitzung wird das Lachen zuerst als Übung gespielt. Daraus entwickelt sich aber ganz schnell echtes Lachen. Dabei werden kindlich-spielerische Verhaltensweisen und Freude kultiviert. Atemtechniken aus dem Pranayama Yoga wechseln sich mit Lachübungen ab. Dadurch verbessert sich noch stärker die Sauerstoffzufuhr zu Gehirn und Körperzellen.

Nicht nur Privatleute profitieren von dem außergewöhnlichen Trainingsprogramm: „Lachende Unternehmen haben die Nase vorn“, behauptet Anne Schüller in ihrem Bestseller „Kundennähe in der Chefetage“. Lach- und Wohlfühlseminare steigern die Motivation, fördern die Kreativität, unterstützen das soziale Gemeinschaftsgefühl und entschärfen kritische Situationen. Die Bewegung ‚Red Nose‘, die Lachen in die Krankenhäuser bringt zeigt erfolgreich und inzwischen vielfach ausgezeichnet, dass Lachen ein wunderbares Heilmittel ist.

Es gibt sehr viele Lachyoga-Übungen, Sie heißen z. B. Begrüßungs-Lachen, Aloha-Lachen, Jackpot-Lachen, Guru-Lachen, Handy-Lachen, Löwen-Lachen etc. Hierbei werden einfache typische Bewegungsabläufe nachgespielt. Beim Begrüßungs-Lachen z. B. gibt man sich die Hand, schaut sich an und lacht dazu jeder auf seine Weise. Beim Geisha-Lachen wird das Gesicht hinter den Händen wie hinter einem Fächer versteckt, aber man schaut immer wieder zwischen den Fingern hervor und kichert schüchtern. Während einer abschließenden Lach-Meditation lässt man das Lachen einfach tief aus dem Bauch und dem

Herzen kommen und es kann minutenlang anhalten. Die meisten Übungen leben von der Interaktion in Kombination mit gespielter Glück. Das ist sehr ansteckend. Bären-Lachen z. B. ist eine sehr spaßige Übung, während der sich zwei Teilnehmer den Rücken kräftig aneinander reiben, so wie es die Bären machen an einem Baum nach dem langen Winterschlaf. Diese Übung stärkt zusätzlich die Wirbelsäule, aktiviert sämtliche Energiebahnen und -punkte und baut Berührungsängste ab. Die beste Burnout und Depressions-Prophylaxe!

Die Nachfrage nach Lachyoga ist sehr groß. Die Methode breitet sich aus wie ein Lauffeuer. Alle zwei Jahre findet ein Lachyoga Kongress in Norddeutschland statt und es gibt auch Planungen für 2014, ein ähnliches Treffen im süddeutsch-österreichischen Raum zu organisieren

Kunst und Lachen

Der Wahlspruch von Dr. Madan Kataria lautet: „Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind – wir sind glücklich, weil wir lachen!“ Die Gelotologie, die Wissenschaft über die Auswirkungen des Lachens, hat dies längst



„Bonze des Humors“ von Bernhard Hoetger, Worpswede
Foto: 2007-05-07, Till F. Teenck Lizenz Creative Commons ShareAlike 2.5 (CC-SA)

bestätigt. Und immer mehr Menschen profitieren von der positiven Wirkung.

Oft hören wir, dass man dann, wenn man ‚künstlich‘ lacht, nicht ‚echt‘ lacht. Diese Wertung widerlegen Wirkungsnachweise und die Erfahrung sehr klar. Unser Körper und unsere Psyche unterscheiden kaum zwischen ‚echt‘ und ‚künstlich‘. Das ist nicht nur beim Lachen so, sondern bei allen Gefühlen! Sogar ‚Lieben‘ kann man lernen und üben. Der Effekt des Übens, das selbstverständlich anfangs künstlich ist, besteht darin, Gefühlswellen bewußter und leichter leben zu können, an keinem Gefühl kleben zu bleiben und aus keiner Emotion eine chronische Haltung werden zu lassen. Was im Lachyoga gelernt wird ist Lebenskunst. Das größte Risiko bei einem Lachyogakurs ist, Muskelkater im Zwerchfell zu bekommen.

Was lernt man in einer Ausbildung zum zertifizierten Lachyoga-Leiter?

Es handelt sich um ein Grundlagen-Training, in dem vermittelt wird, wie eine Lachyoga-Stunde in Lachclubs, in Firmen, Organisationen, für Senioren, für Schulkinder oder Menschen mit besonderen Bedürfnissen durchgeführt wird. Es werden grundlegende Fähigkeiten erworben, wie man eine Gruppe durch eine Lachyoga-Stunde und eine Lachmeditation führt. Weiterhin werden die Geschichte, das Konzept, die Philosophie und die einzelnen Schritte des Lachyogas und der Lachmeditation erklärt.

Nach dem erfolgreichen Abschluss erhält jeder/ jede TeilnehmerIn ein Zertifikat der „Dr. Kataria School of Laughter Yoga“ und ist damit offiziell Lachyoga- LeiterIn.

Von uns ausgebildete Lachyoga-LeiterInnen können, in das Netzwerk des „Lachyoga-Bärenlachen“ eintreten. Dadurch erhalten sie zahlreiche zusätzliche Vorteile, Unterstützung beim Gründen von Clubs, Werbung sowie günstigere Konditionen bei vielen weiterführenden Fortbildungen und Seminaren.

Wie verläuft das Seminar?

Das Seminar besteht aus einem Quäntchen Theorie und viel Praxis. Das Lachyoga wird eingeübt sowie die Anleitung zur Weitervermittlung. Die erlernten Übungen lassen sich in vielen Alltags- und Arbeitsbereiche einbauen und damit positive Veränderungen in deinem Leben und Umfeld erzielen. Unabhängig vom beruflichen Nutzen ist das Seminar ein ausgezeichnetes Selbsterfahrungs- Wochenende mit großem Wohlfühl- und Freudesfaktor!

Wo liegen die Schwerpunkte?

Schwerpunkte des Lachyogas sind: Gesundheitsförderung, Teambildung, Stressabbau, Burnout Prophylaxe, Schmerzlinderung, Erreichen von

mehr Lebensfreude durch eine positive Grundstimmung, Schmerzreduzierung, Selbstwertsteigerung, Unterstützung der Konzentrationskraft, viele mehr Offenheit und Kreativität in der Arbeit mit Gruppen. Das intensive Erlebnis des freien, heiteren Lachens bringt uns zu einer lockeren Art den Alltag zu bewältigen und führt zu mehr emotionaler Ausgeglichenheit.

Für wen ist eine Lachyoga-Leiter Ausbildung sinnvoll?

Zum einen kann man die Ausbildung einfach zum eigenen Vergnügen machen, viel lachen und dabei sein Wissen erweitern. Zum anderen dient sie jedoch auch als Basis, um einen Lachclub zu gründen, Lachyoga-Seminare anzubieten oder auch Elemente der Methode in seine schon bestehende Arbeit oder Praxis zu integrieren.

Eigentlich ist Lachyoga in der Heil- und Gesundheitskultur eine Basiskompetenz. Außerdem natürlich Fachkräfte aus Gesundheits- und Sozialberufen * Pädagogen/Innen, Sport- Lehrer/Innen* Yoga- und Fitness-Trainer/Innen* Personal- Trainer/Innen* Psychologen/Innen, Psychotherapeuten/Innen* angehende Lachclubleiter/Innen * Alle die Lust & Laune haben mit Gruppen zu arbeiten

In Hannover: 8.-9. November

Anmeldung Regionalstelle Hannover, Servicebüro

In München: 15.-16. November

Anmeldung Regionalstelle München, Michael Zinzen

Dauer: Jeweils Samstag 9.00 - 18.00 Uhr

und Sonntag 9.00 - 16.00 Uhr

Kosten: Jeweils 280 Euro; für

DGAM Mitglieder: 250,-

(inkl. Zertifikat und ausführliches Skript)



Robert Meisner

Gesundheitspraktiker^{BfG}

Lachyoga Trainer/Lehrer

D- 83413 Fridolfing

Am Kirchenhang 12

Tel. 08684 - 96 85 617

Robert.S.Meisner@t-online.de

www.baeren-lachen.de

www.gesundheitszentrum-sonnenblume.de

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

Aus- und Weiterbildungsseminare für Interessenten sowie Supervision und Workshops, Qualifizierungen der Gesundheitspraktiker mit Bildungsangeboten der DGAM Regionalstelle Berlin / Brandenburg. Nähere Informationen / Anmeldungen bei Sabine Bugschat-Geiseler unter berlin@dgam.de oder Tel.: 03362 590436.

Massageausbildung - von Kopf bis zu den Fußreflexzonen

Mit Dorothea Grey und Heidi Clemens (DGAM Ausbildungsdozentin) Abschlussmöglichkeit mit Zertifizierung Gesundheitspraktiker/in Entspannung u Vitalität (Einstieg flexibel)

5./6. Juli. Massage III - Einsatz von Kräutern und Ölen, Wirkung, Grundkenntnisse-Energie-System, Praxis

5./6. September Massage IV FRZM - 2. Teil, Zeiteinteilung, Gesprächsführung, Nachgespräch, FRZ u. Energiesystem u viel Praxis

15./16. November Massage V- Einheit von Massage und FRZM- Ganzkörpermassage-Einheit von Körper-Geist u Seele-reiner Praxisteil

Weitere Informationen und Anmeldungen bei Dorothea Grey unter doro-grey@t.online.de, Tel. 0174 9326943 oder bei Heidi Clemens unter berlin@dgam.de, Tel. 03301 701290.

Gesundheitspraktische Familienbegleitung

Mit Sabine Bugschat-Geiseler

Als anerkannte Einzelfallhelferin mit Familienbegleitung möchte ich in Seminaren meine Erfahrungen dazu weitergeben. Im Umgang mit besonders empfindsamen Personen können wir den Betroffenen und deren Familien gesundheitspraktisch mit unseren natürlichen Methoden für Vitalität und Entspannung hilfreich zur Seite stehen. 27., 28. September (weitere Termine auf Anfrage).

Workshop: Körpererfahrung durch Berührung

Mit Sabine Bugschat-Geiseler, Heidi Clemens

Reiki und Massagen der Hände mit ausgewählten Ölen.
18. Oktober, 11.00 - 16.00 Uhr.

Jahreskurse 2014 (Termine nach Vereinbarung)

Kräuterkunde mit Heidi Clemens

Anerkannte Aus/ Weiterbildung mit Supervision und Zertifizierungsmöglichkeit –GesundheitspraktikerIn^{BfG}- Suche / und Anwendung der Wildpflanzen und Wildkräuter im Lauf der Jahreszeiten in der Gesundheitspraxis.

Gesundheitspraktisches Reiki

mit Sabine Bugschat-Geiseler

Urvertrauen stärken und gemeinsam Gesundheitspraxis „erspüren und erleben“ Das Gesundheitspraktische Reiki steht für seinen tiefgreifenden Frieden, den es vermittelt, wenn wir achtsam, behütend gesundheitspraktisch wirken. Termine bitte erfragen

Freiburg

Die nächsten Termine der Regionalstelle:

Meridian-Balance

Verlauf und die Bedeutung der Energiebahnen des Körpers. Mit dem energetisierten Meridianstab und essenziellen Ölen die Schwingungsfrequenz erhöhen, damit Balance geschieht und die Gesundheit genährt wird.

13. - 15. Juni, mit Ilona Steinert (DGAM Ausbildungsdozentin) und Martina Wassmer

Die Macht der Familie

Das starke Band aus Dankbarkeit, Verpflichtung und Schuld

Wie die Vergangenheit uns bindet uns lenkt

27. , 28. September, mit Ilona Steinert

Weitere Informationen und Anmeldungen unter losteinert@aol.com oder Tel. 0761 381357.

Hannover

Seminare mit Gerhard Tiemeyer:

DGAM Ausbildungsleiter, Kontakt: info@dgam.de; 05139 278101

Humanistische Gesprächsführung –

Gespräche für Gesundheit

In Hannover und Braunschweig

Orientierungskurs an zwei Abenden

Übersicht zu den praxisrelevanten Methoden der Gesprächsführung (u.a.: Rogers, Hypnose, NLP, Systemtherapie, Inneres Team, gewaltfreie Kommunikation, Mindtraining, energetische Methoden (Klopfen und Affirmationen). 24. Juni , 1. Juli , jeweils 18.00 Uhr

Neue Grundkurse, offen für alle Interessierten

Dienstagabend Kurs ab 16. September in Hannover

Wochenendkurse (4) ab 21./22.Juni in Braunschweig

Kursveranstalter: unser Kooperationspartner Amara Schule für Naturheilkunde und Heilpraxis GmbH, Lister Meile 33, 30161 Hannover. Anmeldungen und weitere Informationen unter eMail: hannover@amara.de oder Tel.: 0511 3886680.

Ausbildung zum/r MärchenerzählerIn

mit Antara Frei und Elvira Wrensch

(siehe Artikel Seite 38 sowie Beilage in diesem Heft)

Seminare mit Inge Baumgarte:

DGAM Ausbildungsdozentin; Hp für Psychotherapie

www.leben-lernen.info

Anmeldung und weitere Informationen per Mail (ingebaumgar-te@web.de) oder telefonisch (05132-51651).

Das Modell des Inneren Teams

Dieses Angebot richtet sich insbesondere an Gesundheits- und HeilpraktikerInnen, EntspannungspädagogInnen und SeminarleiterInnen für Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation.

Samstag, 21. Juni 2014, von 10:00 - 17:00 Uhr.

In Lehrte bei Hannover

Bachblütenseminare 2014/15

Im September 2014 beginnt wieder eine neue Seminarreihe zur Bachblütentherapie. Dieses Seminar ist geeignet für Menschen, die in der gesundheits- oder heilpraktischen Arbeit stehen, aber genauso offen für Laien, die für sich und ihr privates Umfeld Bachblüt-

ten einsetzen möchten. Einladen möchte ich auch Interessenten, die ihr Bachblütenwissen auffrischen oder vertiefen möchten.

27. September: Selbstwert und Selbstvertrauen & Gedankengut des Dr. Bach

18. Oktober: Optimismus - Vertrauen - Mut & Intuitive Bestimmungswege

12. November: Ausgeglichenheit und Konfliktfähigkeit & Blütenbestimmung durch Fragebogen ,

10. Januar 2015: Entspannung und Vitalität & Mentale Unterstützung

14. Februar 2015: Hoffnung - Lebensmut - Lebensfreude & Arbeiten mit Fallbeispielen

14. März 2015: Konzentration und Lernfähigkeit & Beratungsgespräche

Durch einen zusätzlichen Ausbildungstag am 18. August 2015 kann das Seminar mit der Qualifikation BachblütenberaterIn abgeschlossen werden.

Ausbildung zum/zur Entspannungspädagogen

Die Ausbildung richtet sich an Heil- und Gesundheitspraktiker und an alle Interessenten, die sich ein neues Betätigungsfeld aufbauen möchten, aber auch an Menschen, die bereits in der Arbeit mit Menschen stehen und ihr Arbeitsfeld ausweiten bzw. verändern möchten, wie Physiotherapeuten, Erzieher, Ergotherapeuten usw. Eine Ausbildung für Autogenes Training ist integriert, die Zertifizierung als GesundheitspraktikerIn (BfG) kann integriert werden
Termine: Autogenes Training Kurs 1 von 3: 20./21. September; Entspannungspädagoge/in (Kurs1 von 4) 6./7. Dezember
ingebaumgarte@web.de, telefonisch: 05132-51651 und www.leben-lernen.de

Alle Seminare bei Inge Baumgarte können als gesundheitspraktische Aus- und Weiterbildungen genutzt werden.

Bad Bevensen

Spirituelles Fasten im Kloster

Durch Fasten zu innerer Klarheit, lebendiger Leichtigkeit und spiritueller Entfaltung. Wir bieten nicht nur ein Fastenseminar, sondern auch ein umfangreiches Rahmenprogramm an. Leichte Körperübungen aus dem Yoga, Meditationen, Mantren, Massagen, Wickel und Einreibungen, Zeit in der Natur, Schwimmen und Sauna und Informationen über die Kunst bewusst zu essen und zu leben.

08. - 12. Juli 2014. Mit Ilona Steinert (Regionalstelle Freiburg) und Helga Mohrmann

Weitere Informationen und Anmeldungen unter mohrmann@isa-nord.de oder unter Tel. 04165 82396.

Köln

Cornelia Promny DGAM Ausbildungsdozentin

Dipl. Oekothrophologin

Kontakt: siehe Regionalstelle Köln

Gesundheitspraktische Kommunikation, Zertifizierungen,

Supervision und Seminare zur schamanischen Arbeitsweise auf Anfrage. Siehe Regionalstelle Köln

München

GesundheitspraktikerIn^{BfG} für Persönlichkeitsbildung mit Zertifizierung Mit Michael Zinzen

6 Kurseinheiten: Der erste Kurs ist ein Orientierungskurs. Die Unterschiede zwischen Aktivem Erfahren in der Gesundheitspraxis und dem Behandeln in der Heilpraxis werden erläutert. Das Gesamtkonzept wird konkret demonstriert. Erst nach diesem

Kennenlernen wird eine Entscheidung für die weiteren Kurse getroffen.

Der zweite und dritte Kurs vermitteln die besonderen gesundheitspraktischen Methodiken; unter anderem: spezielle Beratungs- und Gesprächsformen; Arbeit mit Träumen und Symbolen; Leiten offener Phantasie Reisen.

Im vierten und fünften Kurs steht das Weiterentwickeln und die Gestaltung der persönlichen Praxis im Mittelpunkt. Methodische Fragen, individuelle Erfolgsstrategien, Rechtsfragen u.a.m.. Ein besonderer Aspekt ist, die Grenzen zu Therapie und Heilbehandlung zu erkennen und in der eigenen Arbeit zu berücksichtigen. Der sechste Kurs dient der Praxisdarstellung sowie der Überprüfung der bisher vermittelten Inhalte in Form von Demonstrationen durch Teams (Event).

Beginn: 20./21. September 2014; weitere Termine: 25./26. Oktober 22./23. November 13./14. Dezember 17./18. Januar 2015 14./15. Februar 2015

Anmeldung bis spätestens 1. August 2014

Michael Zinzen DGAM-Regionalstelle München

www.gesundheitspraxis-online.de

Email: info@gesundheitspraxis-online.de

Jahresgruppe Dialogische Aktive Imagination

Mit Gerhard Tiemeyer, 6 Wochenenden und Onlinetraining voraussichtlich ab Januar 2015

Bad Staffelstein

Ein Sommertraum Sonderseminar

Gesunde Gespräche mit der Natur führen

Mit Gerhard Tiemeyer

9./10. August in Bad Staffelstein bei Ludwig Meyer. Für Menschen, die andere Menschen in Naturerfahrung begleiten wollen; auch geeignet für PraktikerInnen, die z.B. Bachblüten oder ätherische Öle oder ähnliche Produkte beratend verkaufen.

„Dieses Seminar ist mein aktuelles Lieblingsseminar. Ich habe die Möglichkeiten der dialogischen Arbeitsweise für die Zusammenarbeit mit Naturkräften weiter entwickelt, so dass sehr intensive, zugleich respektvoll und der jeweiligen Situation angemessene Erfahrungen und Veränderungen begleitet werden können. Die Wirkung von Naturprodukten kann erheblich verstärkt und zugleich bewusst gelenkt werden.“ (Gerhard Tiemeyer)

Anmeldungen / Informationen bei Ludwig Mayer, eMail: ludwig.mayer@web.de , Tel.: 0175 – 4123491 oder Gerhard Tiemeyer, eMail: tiemeyer@dgam.de , Tel.: 05139 278101.

Saarbrücken

Regionalstelle Saarland - St. Wendel

laufende zertifizierte Ausbildungen zum/r

Gesundheitspraktikerin für Selbsterfahrung

Nähere Infos: siehe Regionalstelle Saarland

Elmshorn

Webinar Seminar mit Nancy Holst

Worauf sollte ich bei meiner Werbung achten, Vermeidung von Abmahnung, Dauer 1,5 Std inkl. Fragerunde
Termine im Herbst auf Anfrage: Regionalstelle Elmshorn

Zentrales Servicebüro der DGAM

DGAM Service Hannover, Lister Meile 33 im Hof, 30161 Hannover

Tel.: 0511 5349479, Fax: 0511 3886679

service@dgam.de

Übersicht der Zertifizierungskurse zum/zur GesundheitspraktikerIn^{BfG}

Berlin (Beginn fortlaufend möglich)

Sabine Bugschat-Geiseler, Heidi Clemens

Anmeldung / Informationen Regionalstelle Berlin.

Schondorf am Ammersee

18./19. Oktober und 13./14. Dezember

Gerhard Tiemeyer, Methodenakzent: PraNeoHom® Institut für PraNeoHom. www.praneohom.de, info@praneohom.de, Tel. 08143 - 447338

Hannover

Kurs 1: 30.8. / 1.9. 2014. Kurs 2: 11. / 12. Oktober 2014.

Gerhard Tiemeyer, Anmeldung / Informationen

Regionalstelle Hannover

Köln

15.bis 17. August und ein Vertiefungstag

Dr. phil Georg Klaus

Methodenakzent: Aus- und Weiterbildungen der Uta Akademie Köln, info@uta-akademie.de, Tel. 0221 9333340

Köln

Kleingruppen auf Anfrage, Cornelia Promny. Offen für alle Methoden, Infos in der Regionalstelle Köln

Stuttgart

GesundheitspraktikerIn (BfG) für Sexualität

Teil 1 am 25. / 26. Oktober, Teil 2 am 29. / 30. November,

Cornelia Promny

Weitere Informationen und Anmeldungen bei Inari H. Hanel unter inari.info@web.de, Tel. 0171 5734344 oder bei Monika G. Blattner unter monblat@gmx.de, Tel. 0711 5054292.

Saarland, St Wendel

Neue Kurstermine bitte in der Regionalstelle Saarland erfragen

Freiburg

Neue Kurstermine bitte in der Regionalstelle Freiburg erfragen

Neue Kooperationspartner für Aus- und Weiterbildungen Gesundheitspraxis und Sexualität

Institut für spirituell-erotische Berührungssysteme

Nhanga Ch. Grunow

76356 Weingarten, www.tantramassage-lernen.de

Dem Institut angeschlossen sind unter anderem:

Inari H. Hanel (siehe Serie zur weiblichen Sexualität in unserer Verbandszeitung) und die GesundheitspraktikerInnen^{BfG} für weibliche Sexualität Melanie Fritz und Monika Galatea Blattner Inari H. Hanel, Tel 0171-5734344, inari.info@web.de Monika G. Blattner, Tel. 0711- 5054292, monblat@gmx.de Offene Kurse zum Kennenlernen siehe auch: www.dgam.de

Institut Schoßraum

Tatjana Bach, Gesundheitspraktikerin^{BfG} für weibl. Sexualität), 37217 Ziegenhagen, Tel.: 01523 - 35 34583 www.tatjanabach.de, info@tatjanabach.de,

Orientierungswochenende Schoßraum-Prozessarbeit

13. - 15.6.2014

Adressen Regionalstellen

Regionalstelle Berlin

Sabine Bugschat, Tel.: 03362 / 590436

Heidi Clemens, Tel.: 03301 / 701290

berlin@dgam.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, Neubergweg 26, 79104 Freiburg,

Tel. 0761/38436102

E-mail: freiburg@dgam.de, www.dgam-freiburg.de

Regionalstelle Hannover

Gerhard Tiemeyer, Großer Garten 4 - 30938 Burgwedel,

Tel.: 05139-278101, E-mail: hannover@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

minden@dgam.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 – Gesundheitspraxis

Ziegeleistr. 16, 71384 Weinstadt

Telefon: 07151 – 27 860 27

E-mail: stuttgart@dgam.de

Regionalstelle Vogtland

Martina und Peter Högger, Irchwitz Str. 18, 07973 Greiz,

03661 - 45 89 56, greiz@dgam.de

Wir eröffnen zwei neue Regionalstellen!

Mehr Infos und aktuelle regionale Angebote in der kommenden Ausgabe

Regionalstelle Frankfurt

Sabine Vistara Hofmann

Taunusstr. 12, 65835 Liederbach, Tel.: 069 – 40953522

E-mail: frankfurt@dgam.de

Regionalstelle Jena

Christine Lamontain, Am alten Gut 8, 07646 Schöngleina

Tel.: 036428 – 389211 E-mail: jena@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.: 0511-3886680, 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

Sebastian-Kneip-Str. 1, 88353 Kißlegg – Allgäu
07563-5729001, aquamunda@t-online.de
www.aquamunda.de
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

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

NEU:

APEIRON-Akademie

Dr. Dwariko Pfeifer; Andrea Sandipa Cichy

Forschung & Beratung für Leadership, Achtsamkeit, Ethik
und Meditation, Preisträger des Ideenwettbewerbes „Pfle-
ge“ des Gesundheitsministeriums Niedersachsen
www.apeiron-akademie.de
Hebbelstrasse 52b
50968 Köln
info@apeiron-akademie.de
Kooperation für Aus- und Weiterbildungen



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 Verdienstaufschlag
- Spezialkrankenversicherung
- Rentenvorsorge
- Zusatzversicherung zur GKV

Ihr Partner der Naturheilkunde

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

