

Verbandszeitschrift der  
Deutschen Gesellschaft  
für Alternative Medizin  
und Kooperationspartner

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

Ausgabe 20  
Januar 2015

Unsere Themen unter anderem:

## Sinn und Sinnlichkeit



## Altorientalische Musik- und Bewegungstherapie



## Gesundheitspraxis: PraktikerInnen berichten



## Aktuelles aus der DGAM



## **Inhalt:**

---

### **Sinn und Sinnlichkeit**

Gerhard Tiemeyer \_\_\_\_\_ Seite 4

### **Die Bachblüte ‚Lärche‘**

Inge Baumgarte \_\_\_\_\_ Seite 7

### **Versunken im Klang**

Bernhard Schlage \_\_\_\_\_ Seite 8

### **Duftkommunikation**

Christine Lamontain \_\_\_\_\_ Seite 11

### **TAO Touch 5-Elemente-Meditation**

Wolfram & Ricarda Geisler \_\_\_\_\_ Seite 12

### **Liebe Lust und wilde Kräuter**

Antara Frei \_\_\_\_\_ Seite 16

### **Sinnlichkeit - Altorientalische Musik- und Bewegungs Therapie - Teil 2**

Andrea Azize Güvenç \_\_\_\_\_ Seite 18

### **Erzähl mir, wie das damals war ...**

Ilona Steinert \_\_\_\_\_ Seite 22

### **Ich bin die Tochter meiner Mutter**

Ilona Steinert \_\_\_\_\_ Seite 23

### *Texte zur Gesundheitspraxis*

#### **Praxisfelder Gesundheit**

Gerhard Tiemeyer \_\_\_\_\_ Seite 24

#### **Wunderheilen ohne Heilerlaubnis kann straffrei sein**

Gerhard Tiemeyer \_\_\_\_\_ Seite 29

#### **Wege in der Gesundheitspraxis - PraktikerInnen berichten**

Seiten 31 - 42

**Neue Ausbildungen** \_\_\_\_\_ Seite 43

**Aktuelle Kurshinweise der Regionalstellen** \_\_\_\_\_ Seite 46

**Adressen** \_\_\_\_\_ Seite 47



Jörn Hingst  
Servicebüro

### **Zentrales Servicebüro**

DGAM Service Hannover,  
Lister Meile 33 im Hof, 30161 Hannover  
Tel.: 0511 5349479, Fax: 0511 3742270  
service@dgam.de

#### *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  
Titelfotos: Sonja Tiemeyer

ONLINE GEDRUCKT VON

**SAXOPRINT**

Liebe Mitglieder,

**Sinn und Sinnlichkeit ist leitendes Thema dieser und weiterer Ausgaben.**

Sinn – das Wort riecht nach Philosophie und Religion und dies zu Recht. Denn Philosophie ist ein Arbeiten an der Verbindung von Geist und Materie und Religion ist das Verbinden von Transzendenz mit der Wirklichkeit.

Der Winter ist eine sehr gute Zeit zum Philosophieren und Weihnachten ist religiöse Hochsaison. Eine gute Zeit, um neue und alte Fragen zu stellen und neue und alte Antworten auszuprobieren. So auch Fragen nach dem, was für uns sinn-voll ist. Die Sinnfrage zwingt dazu, die eigenen und die kulturellen Werte zu überprüfen. Ist es noch stimmig, diese Arbeit zu tun, diese oder jene Prioritäten im Verhalten zu setzen? In der jetzigen Weise die Beziehung zu leben? Zu diesen oder jenen Aktivitäten (nicht) zu gehen? Die Antworten auf solche Fragen drücken Werteentscheidungen aus. Sie sind Produkt eines mehr oder weniger bewussten ‚Sinn-und Wertesystems‘.

Unsere Sprache verbindet die Sinnfrage wunderschön mit Sinnlichkeit. Wir können Sinn und damit auch die uns aktiven Werte nur über die Sinne erfahren. Sinnlichkeit ist mehr als der technische Vorgang der Sinnesrezeptoren, es ist komplexes Deuten der Wirklichkeit: Wahrnehmen und Wahrmachen. Sinnesschule wäre, zu lernen, mit den eigenen Sinnen mehr wahrzunehmen, mehr Fragen zu stellen und nicht digitale Antworten zu erwarten, sondern eher Kunstwerke. Diesen zu lauschen, sie zu beschnüffeln, zu erfühlen, ihren Geschmack zu testen, die Visionen anzunehmen, um aus der Poesie unseres Unbewussten Sinnbotschaften zu erhaschen, das ist Heilkunst und Gesundheitskultur.

Weihnachten steht, wie man so sagt, vor der Tür – obgleich das Ereignis uns eher antreibt, viel vor die Tür zu gehen. Wir wünschen allen, dass sie die Muse und Ruhe finden, das, was vor der Tür steht hinein zu lassen und seine Botschaft zu ersinnen.

Eine Botschaft, die zum einen wie zu jeder Wintersonnenwende sagt: alles ist in Ordnung. Alles, was aus den Fugen ist, findet im gewohnten Weihnachtsritus, in der Christmesse oder anderen heiligen und heilenden Ritualen eine Hoffnung auf Ganzheit. Das ist gut so. Und zugleich stellt sich die Frage, wofür denn das neue Kind in der kommenden Zeit da sein wird. Zur Bestätigung der alten Gewohnheiten, der alten Ordnung? Oder ist es Zeichen eines neuen Anlaufs, eines neuen Versuchs, die Hamsterräder zu verlassen, einen Schritt weiter im Wachsen der Persönlichkeit zu gehen, die Konflikte mit Körper, Psyche, Eltern, Betrieb und Gesellschaft mutig zu riskieren? Zwischen Weihnachten und dem neuen Jahr ist eine sehr gute Zeit, insbesondere nachts in den Träumen, derlei Fragen zu stellen und auf Antworten zu warten.

Eine gute und Sinnenreiche Zeit wünschen Ihr und Euer DGAM Vorstand

Gerhard Tiemeyer

Georg Klaus

**amara**  
SCHULEN FÜR NATURHEILKUNDE UND HEILPRAXIS GMBH

Ausbildungen zum/zur  
**Heilpraktiker/in**  
**Heilpraktiker/in für Psychotherapie**  
Teilzeit-, Vollzeit- und Fernstudiengänge

Förderung durch die Bundesagentur für Arbeit möglich:  
Vollzeit Ausbildungen zum Heilpraktiker oder  
Heilpraktiker für Psychotherapie

**amara Fernlehrakademie**  
**Heilpraktiker-Fernstudium**  
Info: Carina Dahmke  
Tel.: 0511 388 66 78  
[www.fernlehrakademie.de](http://www.fernlehrakademie.de)

STÄATLICHE ZENTRALSTELLE  
ZUGELASSEN  
NR.: 12.0.43.46  
FÜR FERNUNTERRICHT

**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](mailto:info@amara.de) • [www.amara.de](http://www.amara.de)**

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

Zertifiziert nach AZBV und DIN EN ISO 9001

# Sinn und Sinnlichkeit

von Gerhard Tiemeyer

*Wie können wir ‚Sinn‘ empfinden? Welcher unserer Sinne lässt uns spüren, wann wir in unserem Sinn leben und wann wir zu weit von unserem Sinn entfernt leben und entfremdet sind? Diese Frage kann nur jemand stellen, der bereits ein Gefühl dafür hat, dass das Leben mehr ‚Sinn‘ macht, als Lebenserhaltung und Fortpflanzung und vielleicht noch ‚Wachstum‘ der Rasse. Mir scheint, dass die Frage nach Sinn und Sinnlichkeit von größter Bedeutung wird, weil wir immer mehr in der Lage sind uns nicht nur technisch, sondern auch mental selber herzustellen. Gerade manche spirituell auftretenden Methoden werben damit, mittels des Geistes sogar Genveränderungen vornehmen zu können und, wenn nicht in dieser Dimension, so ist doch sicher: wir können in einem unglaublich großem Umfang unsere Gefühle, unsere Gedanken und unsere Verhaltensmuster aktiv gestalten. Das zwingt zu der Frage: Wofür wollen wir dies tun? Mit welchem Sinn?*

*Ich möchte im folgenden Text einige Gedanken mitteilen, die weniger Antworten, als mehr Suchbewegungen sind oder genauer, die die Konflikte und Herausforderungen erläutern, denen wir in der Praxis begegnen.*

*Ich beginne mit einem Konflikt zwischen zwei Grundhaltungen:*

## **Ordnungs – oder Ausdrucksorientierung**

Ist der Beinbruch ein Zeichen dafür, dass ich ‚aus der Ordnung‘ geraten bin? Oder ist er symbolischer Ausdruck von etwas? Vielleicht eines Charakteranteils, der beharrlich ist oder eine Begabung, die umgesetzt werden will, eines noch nicht erhörten Drängens? Sicherlich wird man den Bruch reparieren, aber stellt man die Sinnfrage, dann sind die beiden Richtungen wie zwei Pole. Im ersten Fall wird man forschen, was jemanden aus der Balance gebracht hat, zu wenig Schlaf, Inbalance der Elemente, falsche Ernährung, zu wenig Bewegung, zu rational, zu wenig emotional usw.. Man wird krank, weil man aus der Ordnung gefallen ist – fremd- oder selbstverschuldet, je nach Wert- und Diagnosemodell.

Diese Sichtweise scheint verbunden zu sein mit dem Wunsch nach Beharrung: einmal möge ein schöner Zustand erreicht sein, der dann möglichst lange so bleiben soll. Aus dieser Sicht ist jedes Gehen eine Störung. Endlich einmal Ruhe, endlich einmal keine Schmerzen, endlich keine lauten Gedanken, keine drängenden Gefühle, endlich ‚gesund‘ – und dann? Diese Frage kann

die Ordnungsorientierung nicht beantworten. Immer wieder begegne ich Menschen, die dann, wenn sie medizinisch gesund sind oder wenn sie sich richtig gut und wohl fühlen, die dann darauf warten, dass dies wieder ‚gestört‘ wird. Sie machen Vorkehrungen zum Erhalt des guten Zustandes, werden zunehmend von der Angst getrieben, das Gute sei nicht von langer Dauer und auf diese Weise laufen Sie Gefahr, mit einer selbsterfüllenden Sorge in Teufelskreise zu geraten.

Die Ausdrucksorientierung begegnet uns in einigen fast staubig erscheinenden Fragen: Welcher Sinn drückt sich im Beinbruch oder in einem Aspekt von ihm aus? Wo wollte das Bein hin? Über welchen Stein ist man gestolpert? Hat dieser Stein eine lenkende Aufgabe in meiner Biografie? Was ist für mich nur mit Krücken erreichbar? Was will in mir mit mir in die Zukunft und gibt mir eine Hilfe durch diesen Beinbruch? Nicht, welche Macht will mich ‚zur Ordnung‘ und zu Sitte und Anstand ermahnen, sondern welche Macht will etwas tun, will etwas mit mir in diese Welt bringen? Vielleicht, wer weiß, wohnt in meinem Bein ein Urahn, dessen Aufgabe darin besteht, mit mir das Thema Humpeln auszuleben? Oder, wer weiß, träumte ich nicht jüngst vom Teufel, der humpelt oder von einem Sportler, der mit Prothesen weiter sprang als mit ‚gesunden‘ Beinen? Gesundheit ist in dieser Sichtweise einen Auftrag zu erkennen und zu erfüllen. Es kann durchaus sein, dass diese Lebensleistung mehr Spannung als Entspannung bringt, auf jeden Fall viele Konflikte und im günstigsten Verlauf die Zufriedenheit, ‚es‘ gut gemacht zu machen. Wenn wir diesen Gedanken überhaupt zulassen, kommen weitere Fragen: Wie drückt sich dieser Auftrag aus? Wie kann ich ihn hören, sehen, riechen, spüren oder gedanklich erarbeiten?

Ich werde im Weiteren drei Anregungen zu der Frage nach dem ‚Auftrag‘ vorstellen, die ich bei drei sehr unterschiedlichen Autoren gefunden habe: Viktor Frankl, Novalis und James Hillman

## **Sinn und Gewissen bei Viktor Frankl:**

Der Lebensauftrag ist bei Frankl in einer „Quell- und Wurzelschicht aller bewussten Geistigkeit“ angelegt. Dies ist das „geistig Unbewusste“. Als Funktion des geistig Unbewussten ist das Gewissen der anthropologische Ort an dem wichtige Lebensentscheidungen getroffen werden. Diese Entscheidungen sind nicht rational und nicht analytisch fassbar, sondern nur als geistig-emotionaler Prozess erlebbar. Jede Gewissensentscheidung ist für Frankl irrational und prälogisch, denn der Mensch hat ein „vor-moralisches Verständnis“ von dem was er „eigentlich tun sollte“.

„Das Gewissen ist der Ort, an dem die Entscheidung fällt, wofür der Mensch in der jetzigen Situation verantwortlich ist, welcher Wert aktuell zu verwirklichen ist. Verantwortung trägt der Mensch vor seinem Gewissen oder der religiöse Mensch vor Gott. Denn für Frankl ist das Gewissen „Meldestelle des Transzendenten“.

Ich finde das Bild von der Quell- und Wurzelschicht sehr schön: Wenn wir dem Auftrag lauschen wollen, so geht es nach unten, zu den Wurzeln und den Quellen. Gott geht in diesem Sinn-Bild eine Verbindung mit Mutter Erde ein.

Wie können wir den Sinn erfahren? Frankl gibt hierauf eine, wie ich meine, sehr hilfreiche Antwort:

„Das Leben selbst ist es, das dem Menschen Fragen stellt. Er hat nicht zu fragen, er ist vielmehr der vom Leben her Befragte, der dem Leben

zu antworten - das Leben zu ver-antworten hat.“<sup>138</sup> So verstanden ist der Mensch „Sinnempfänger“ und das Leben hat „Aufgabencharakter“. Der Sinn ist konkret in Bezug auf die Einmaligkeit der Situation und der Einzigartigkeit der Person.<sup>140</sup>

Für die Praxis bedeutet das, dass wir immer wieder zwei Fragen stellen: Welche Fähigkeiten und Möglichkeiten sind in mir – hier antwortet ein persönlicher Sinn – und welche Aufgaben warten in der konkreten Lebensmitwelt auf eben diese meine Persönlichkeit.

„Selbstverwirklichung bedeutet im Franklschen Sinne nicht ein Ausleben meiner inneren Möglichkeiten, sondern ein Leben, das bezogen ist auf meine Möglichkeiten und das mich anfragende Leben. Erst in der Antwort auf die Fragen, die das Leben mir stellt, finde ich mich selbst.“

Selbst- und Weltbezug gehören zusammen. Als praktische Hilfe unterscheidet Frankl drei Wertekategorien (oder drei Formebenen), in denen sich persönlicher wie weltlicher Sinn zeigen und realisieren.

- A) Der Wert des Werkes, die schöpferische Kraft einer Persönlichkeit und die Aufforderung des Lebens, für das Leben zu arbeiten. Was kannst Du mit Deinem Körper und Verstand für diese Welt schaffen? Was, wenn Du hinschaust und hinhörst und Dich berühren lässt, fordert Deine Mitwelt von Deinem Können?
- B) Der Wert der Beziehungen, die sich im persönlichen Erleben von menschlichen Beziehungen ebenso findet, wie im Erleben der gesamten Mitwelt. Das Leben selbst fordert dieses Beziehungserleben: Als Elternschaft, als Teil der sozialen Welt, in Beziehungen am Arbeitsplatz. Welche Beziehungsfähigkeit, welche soziale Aufgabe drängt als Wunsch aus Dir heraus und wird von Deiner sozialen Mitwelt gebraucht?
- C) Der Wert der Einstellungen und des Bewusstseins. Die persönliche Fähigkeit der Geistesfreiheit hat in sich einen Sinnauftrag, der mit dem Auftrag zur Freiheit in der Welt korrespondiert. Diese Freiheitsdimension ist nicht an materielles Schaffen und nicht an Beziehungen gebunden, sie ist eine eigenständige Dimension des Sinns.

*Anmerkung:* Im Text beziehe ich mich auf eine Arbeit aus dem Internet: Wolfgang Sievers im [www.muenster.de/~wosi/Frankl.htm](http://www.muenster.de/~wosi/Frankl.htm) Frankl ist im Bereich der religiösen Sozialarbeit recht stark verbreitet. Ich finde seine Bücher wie seine Biografie ergreifend auffordernd und hochaktuell. Viktor Frankl, „Das Leiden am sinnlosen Leben“, Herder Verlag 2012

Viktor E. Frankl, „...trotzdem Ja zum Leben sagen“, Kösel Verlag 2009  
Viktor E. Frankl, „Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn: Eine Auswahl aus dem Gesamtwerk“, Piper Taschenbuch 1985 (gut antiquarisch zu bekommen)

### **Sinnlichkeit, Romantik und Religion**

Ende des 18. Jahrhunderts, als die Macht der Kirchen wie des Adels grundlegend wankten, rangen viele mit der Frage, was die neue Orientierung sein kann, politisch wie auch und vor allem spirituell. Was kann die Leerstelle füllen, wenn weder Kirche noch Adel Sinn und Leben vorschreiben können? Die Aufklärung setzte auf Rationalität



und wissenschaftliche Empirie. Demgegenüber versuchte Novalis, als eine leitende Persönlichkeit der sogenannten Romantik, eine neue Religiosität zu denken.

„Die Welt romantisieren heißt, sie als Kontinuum wahrzunehmen, in dem alles mit allem zusammenhängt. Erst durch diesen poetischen Akt der Romantisierung wird die ursprüngliche Totalität der Welt als ihr eigentlicher Sinn im Kunstwerk ahnbar und mitteilbar.“

Poesie bzw. alle Künste verbinden die Welten in einer Einheits- und Ganzheitserfahrung: horizontal die Kulturen und vertikal Körper, Gefühl, Geist und Seele. Dieser Gedanke ist, wenn wir heute von Heilkunst und Gesundheitskultur sprechen, so aktuell wie damals. Es ging Novalis wie anderen nicht einfach um ein Ablehnen der Aufklärung, sondern im Gegenteil, um deren Erfüllung: Erkenntnis, die rein physisch bleibt, verfehlt wahre Aufklärung.

„Das willkürlichste Vorurteil ist, dass dem Menschen das Vermögen, mit Bewusstsein jenseits der Sinne zu sein, versagt sei. Der Mensch vermag in jedem Augenblicke, ein übersinnliches Wesen zu sein. Ohne dies wär er nicht Weltbürger – er wäre ein Tier.“ „Alles Sichtbare haftet am Unsichtbaren.“

Das Unsichtbare als Quelle oder Kern des Sichtbaren zu erfassen kann sicherlich nur die Kunst. Kunst wird damit zur Fähigkeit, Gott zu begegnen. Nicht als Offenbarung, sondern als Erfahrung. In seiner Schrift „Über die Religion. Reden an die Gebildeten unter ihren Verächtern“ entwarf Schleiermacher Bausteine einer persönlichen Religiosität, die sich jeder dogmatischen Festlegung entzog.

„Unsterblichkeit ist nichts anderes als mitten in der Endlichkeit eins werden mit dem Unendlichen und ewig sein in diesem Augenblick. Religion ist Sinn und Geschmack für Unendliches. In wessen Inneren nicht eigene Offenbarungen aufsteigen, wenn seine Seele sich sehnt, die Schönheit der Welt aufzusaugen, wer nicht hier und da fühlt, dass ein göttlicher Geist ihn treibt, und dass er aus heiliger Eingebung redet und handelt, der hat keine Religion.“

Und Novalis schrieb: „Der Mensch vermag in jedem Augenblicke, ein übersinnliches Wesen zu sein“, der sich – ausgehend von seiner wahren Natur – mit dem Göttlichen verbinden kann. Doch bedarf es dazu eines Mittlers, den der Mensch entsprechend seines Entwicklungsstandes wählen oder finden muss. „Nichts ist zur wahren Religiosität unentbehrlicher als ein Mittelglied, das uns mit der Gottheit verbindet. Unmittelbar kann der Mensch schlechterdings nicht mit derselben in Verhältnis stehen. In der Wahl dieses Mittelglieds muss der Mensch durchaus frei sein. Der mindeste Zwang hierin schadet seiner Religion.“

„Die Poesie mischt alles zu ihrem großen Zweck der Zwecke – der Erhebung des Menschen über sich selbst. Der Sinn für Poesie hat viel mit dem Sinn für Mystizismus gemein. Er ist der Sinn für das Unbekannte, Geheimnisvolle, zu Offenbarende, das notwendig Zufällige. Er stellt das Undarstellbare dar. Er sieht das Unsichtbare, fühlt das Unfühlbare. Der Poet ist der transzendente Arzt.“

Die Poesie sollte dem Menschen das innere Fühlen für das Absolute offenbaren, höhere und niedere Welten in Harmonie bringen. Poesie als Mittel, um die Welt zu „romantisieren“. Novalis versteht unter Poesie nicht nur die Dichtung, sondern sie umfasst alle menschlichen Aktivitäten, die nach Vervollkommnung streben. Die Gedanken in den Zitaten können meines Erachtens geradezu Aufgabenbeschreibung für anspruchsvolle spirituelle Gesundheitspraxis sein.

„Die Poesie ist das echt absolut Reelle. Dies ist der Kern meiner Philosophie – je poetischer, je wahrer!“ In einem Romanfragment entdeckt der Protagonist etwas, das fortan als das Symbol der Romantik gilt. Real und Irreal zugleich. Er klettert in einem Traum über bemooste Steine in eine unterirdische Höhle, deren Wände mit einer glänzenden Flüssigkeit überzogen sind und steigt in ein natürliches Becken. Er taucht in das Wasser und wird von einer „himmlischen Empfindung“

überströmt. „Da erschien ihm eine hohe lichtblaue Blume, die zunächst an der Schwelle stand und ihn mit ihren glänzenden Blättern berührte. Rund um ihn standen Blumen von allen Farben und der köstliche Geruch erfüllte die Luft. Er sah nichts als die Blaue Blume und betrachtete sie lange mit unnennbarer Zärtlichkeit.“

Anmerkung zu Novalis: Novalis Texte in Original zu lesen ist recht ‚fremd‘. Ich habe die Zitate aus diversen Texten zusammengesucht. Sie können, wie ich hoffe, aus sich heraus anregen, bewegen und gerade in der fremden Sprache fast poetisch sein.



### James Hillman: Vom Sinn des langen Lebens

„Alt werden ist nichts Zufälliges. Es ist notwendig für den menschlichen Zustand, von der Seele beabsichtigt“ - so lauten die ersten Zeilen des Buches. (Kösel Verlag 2000).

Die Seele beabsichtigt ein älter werden, um den Charakter ausbilden zu können, der diesem Menschen eigen ist. Hillman plädiert dafür, die gewohnte Sichtweise auf das Altern radikal umzukehren. Den objektiven Verfall als Teil eines Prozesses der Einsicht, der Einfaltung zu sehen. Es gibt eine Zeit der Aussichten und die Zeit der Einsichten. Es heißt an einer Stelle sinngemäß: Wenn beim Treppensteigen die Gelenke wehtun und der Atem schwer wird, so ist der Rat der Normvertreter, derjenigen, die keine Veränderung wollen, Diät zu halten, Training zu machen und ein altersgemäßes Tempo zu wählen. Eine andere Haltung würde fragen: Was mache ich hier auf der Treppe? Warum will ich nach oben, was schlepe ich da mit mir herum? Dass es weh tut hat seinen Sinn darin, mich einsichtig werden zu lassen für meinen Weg, dafür, was ich die Treppe hinauftrage oder was vielleicht gerade auf dieser Etage, wo ich innehalten muss, für mich wichtiges zu erfahren ist.

Oder, ein anderes kleines Beispiel: der steife Nacken wird von den Ordnungskräften behandelt, damit er wieder flexibel wird. Vielleicht aber ist sein Sinn, eben nicht den Kopf zum Ja-Sagen zu beugen, sondern auf den starren Charakter zu beharren, vielleicht auch, diesen Anteil jetzt erst zu entdecken. Immer hat der Hals Ja gesagt, nun nicht mehr. Immer wurde links und rechts auf Gefahren geachtet – jetzt gilt es mal geradeaus zu schauen, halsstarrig zu sein.

Das Alter als allmählichen Verfall zu sehen, den man nach besten Kräften aufhalten will, ist eine Haltung, die genau diesen Verfall befördert. Vorsorgeuntersuchungen und die diversen Heilmittel begleiten das Leben wie Fetische. Die andere Haltung ist, bewusst zu Gehen und in diesem Gehen all das zu erleben, was in einem ist, was noch aus einem heraus will, was bisher noch nicht genügend gelebt wurde. „Wenn sich das Paradigma verlagert, verwandelt sich die Frage „was ist für meine Konstitution gesund? In „Was ist wichtig für meinen Charakter?“ „ Charakter meint Charaktere, meint die Gesamtheit der Anteile, die einen Menschen in seiner Einmaligkeit ausmachen.

Dass jemand bleiben möge, ist ein Wunsch der Angehörigen, die damit aber den, der gehen will, hörig machen, die ihn zwingen, bei ihnen und ihren Vorstellungen zu bleiben. Neben der Krankheitsbehandlung sollte man vielleicht auch staunen und lernen, wie ein Mensch z.B. Demenz lebt, welches Lehrstück an Lebenskunst der in die Demenz Gehende uns gibt – bitte nicht als Warnung(!), sondern als Ausdruck von Leben unter gegebenen Bedingungen. Die Alten machen uns immer noch etwas vor, sie sind uns voraus in jeder Hinsicht.



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

# So bin ich – und das ist gut so! Ich bin so - wie ich bin – wertvoll!

## Die Bachblüte ‚Lärche‘

Von Inge Baumgarte

Wir fühlen uns wohl und stimmig mit uns selbst, wenn wir diese Gedanken mit tiefster Überzeugung denken können. Den Selbstwert spüren, ohne im Vergleich mit anderen zu stehen, ohne etwas Besonderes geleistet oder eine Anerkennung bekommen zu haben – sich selbst zu akzeptieren – einfach so - das ist ein starkes Gefühl. Wie oft haben wir dieses unabhängige Gefühl? Wir definieren unseren Selbstwert oftmals über den Vergleich mit anderen oder über die Anerkennung, die wir von unseren Mitmenschen erhalten. Aber nicht nur die Beurteilungen im Außen entscheiden darüber, wie wir uns hinsichtlich unseres Selbstwertes fühlen, sondern viel entscheidender sind unsere eigenen Bewertungskriterien, ist unsere Selbstakzeptanz. „Die anderen können immer alles besser, sind schöner, sind erfolgreicher.“ – Wer sagt denn das? „Das, was ich mache, ist doch nichts Besonderes. - Danke für das Kompliment, aber ... - Das hätte ich doch besser machen müssen.“ Erkennst Du die Stimme Deines Kritikers in Dir.

Dr. Bach hat diesen Zustand des mangelnden Selbstwertes sehr gut gekannt – und fand als Unterstützung für die Phasen der Selbstzweifel und Selbstabwertung die Blütenessenz der Lärche (Larch).

Lärchen erwecken den Eindruck von Verzagtheit, besonders im Herbst, wenn sie zu sterben scheinen - denn anders als andere Koniferen werfen sie ihre Nadeln ab, so wie die Laubbäume ihre Blätter. Aber auch mit denen scheinen sie nicht konkurrieren zu können, denn ihnen fehlt das leuchtend bunte Herbstlaub. Ihre Äste hängen schlaff herab, traurig, so als fehle ihnen die Kraft zum Wachstum und zum Leben. Doch obwohl die Lärche so zart erscheint, ist sie tatsächlich unverwundlich und widerstandsfähig gegenüber extremen Bedingungen. So sind auch die Menschen, die vom Larchzustand geprägt sind. Sie sind zu viel mehr in der Lage, als es nach außen hin den Anschein hat und als sie selbst von sich glauben.

Auch wenn wir sehr empfindlich gegenüber negativer Kritik sind – so als würde sie uns den Boden unter den Füßen wegreißen – können wir Hilfe durch die Blütenessenz bekommen. Wenn bereits kleine Gesten, Scherze oder Anmerkungen, die als Kritik gedeutet werden, reichen, um eine starke Verunsicherung und stundenlanges Gedankenkreisen hervorzurufen, dann sollte die Bachblütenessenz „White Chestnut“ dazu genommen werden. Auch hier bietet Larch – besonders gut in Kombination mit der Blütenessenz Mimulus - eine wertvolle Unterstützung. Larch ist außerdem sehr hilfreich, wenn wir unser Äußeres nur schwer annehmen können: die Falten zunehmen, die Beweglichkeit abnimmt, die Frisur nicht sitzt und sowieso „alle viel hübscher sind“. Aber auch in Krisenzeiten, wie Scheidung, Pensionierung, Arbeitslosigkeit, also Zeiten, wo das Selbstwertgefühl bedroht ist, ist die Blütenessenz Larch eine große Unterstützung. Natürlich steht sie uns auch in Prüfungssituationen unterstützend zur Seite.



Ein geringer Selbstwert und ein mangelndes Selbstbewusstsein bewirken auch viele Formen der Angst:

Angst vor Veränderung,  
Angst vor Anforderungen,  
Angst zu versagen,  
Angst kontrolliert zu werden,  
Angst angesprochen zu werden,  
Angst, sich zu blamieren, usw.

*Männliche und weibliche Zapfen der Europäischen Lärche während der Blütezeit  
Foto: Giallopolenta*

Larch-Kinder sind schüchtern, erröten schnell und bekommen manchmal vor Aufregung kein Wort heraus. Bei Schulschwierigkeiten sollte immer auch an diese Blütenessenz gedacht werden. In der Pubertät ist „Larch“ besonders angezeigt. Die Essenz kann das positive Selbstbild in dieser turbulenten Zeit voller Selbstzweifel enorm stärken. Sicherlich sind wir uns einig, dass die Blütenessenz des Larch nicht allein unser Selbstwert für immer und ewig heben kann. Das Selbstwertgefühl ist wie ein Muskel, der durch gezieltes Training gestärkt werden muss. Es gilt in Kommunikation mit unserem inneren Kritiker zu kommen, das Selbstbewusstsein zu erweitern und sich selbst mit Achtung und Wertschätzung zu begegnen. Aber in vielen Lebenssituationen wir die Blütenessenz uns unterstützen, unseren eigenen Wert zu spüren, uns mutiger und selbstbewusster den Herausforderungen zu stellen.



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

# Versunken im Klang

*Wie man auf einer Seefahrt durch die griechische Ägäis beim Hören von parallelen Wirklichkeiten Un-erhörtes erfahren kann - horchender Bericht über eine Traumreise*

## **Etwas gluckert...**

...es plätschert und murmelt leise. Etwas anderes summt. Manche würden darin einen Gesang hören und Andere ein Heulen. Wer lange auf dem Meer unterwegs ist, könnte vielleicht auch ein Singen oder Klagen darin hören. Je nach Verfassung des Hörenden.

Hier draußen auf See, wo die Ohren nicht mehr auf das plötzliche Knallen, Lärmen oder Dröhnen einer städtischen Geräuschkulisse gefasst sein müssen, entspannt sich das Hören. Der Hörraum weitet sich. Wie zwei große Hörmuscheln öffnet sich ‚etwas‘ um meine Ohren und lauscht in einen kilometerweiten Raum hinein. Lauscht nicht nur räumlich, auch in Dimensionen ausgreifend, schlürft sich in den weiten Meeresraum hinaus, dort wo es singt und klingt und leiert und murmelt in den Lüften. Der Seins-Forscher Martin Heidegger nannte diese Hörerfahrungen: ‚horchsam‘ werden\*. Sie entstehen von alleine, diese Töne, auch Seeleute sprechen von ihnen...kein Klagen, Jammern, Jauchzen, Tirilieren, das in der windlosen Weite des Ozeans nicht hörbar wäre. ‚Etwas‘ hallt und gieckst und jault und grollt in diesen Weiten. Wir werden all das im Lärm des Alltags wieder untergehen hören. Für manchen wird es zum Pfeifen und sie mögen ein Schnaufen hören, oder gar ein entgrenztes Rülpsen und Röhren... man denkt ganz unwillkürlich an die Sirenen, vor denen Homers Odysseus seinen Bootsleuten die Ohren verschließen ließ, damit sie nicht vom Kurs beim Rudern abkamen.\*\* Diese Klänge sind jedoch kein fester Ort, keine Insel, die zu vermeiden wäre. Es sind wir selbst, die Hörenden, die all das erschaffen, erklingen und durch unser Hören rieseln lassen. Derweil das Wasser gurgelnd, glucksend und flüsternd am Boot längs streicht.

## **Etwas plätschert...**

...und es erwächst ein spürbarer Zusammenhang zwischen Plätschern und Schwanken. Der Boden schwankt. Nicht wie im Erdbeben-Simulator im Science-Center in Bremen. Nein, der Untergrund schwankt ständig, seit Tagen. Eigentlich ist das Meer des Unbewussten umfassend beunruhigend. Andauernd. Manche kämpfen deshalb gegen das Unbewusste, oder wollen eine Fackel des Lichts hineintragen. Andere machen Nachfahrten der Seele nach Verlust und Trauer, und nach Schicksalsschlag oder Schicksalsglück tauchen wir in jenes umfassend Unfassbare ein.

## **Etwas gurgelt...**

...draußen an der Bootswand entlang. Rollend schlingert das Boot auf den Wellen. Mal fällt der Bootskörper sinkend in ein Wellental, dann wird er wieder hoch emporgehoben. Schmatzend löst sich der Schiffsrumpf von der Wasseroberfläche, um gleich darauf klatschend wieder auf ihr aufzuschlagen. Zischend schneidet der Bug sich seinen Weg durchs Wasser und schäumend ziehen die abertausend Luftblasen am Boot entlang, um sich gluckerd in seinem Fahrwasser zu vereinen. Es knarzen die Wandten des Mastes im Holz der Schiffsverkleidung und pfeifend weht der Wind um die Reling. Hörereignissen horchend liege ich entspannt im Bauch des Schiffes auf einer Segelreise durch die Ägäis, wartend wähle ich Worte, die den neuen Klängen sprachlich entsprechen könnten. Sinke offenen Ohres ein in Klänge, die Ober- und Untertöne unsichtbarer Welten sind.

## **Etwas zischt...**

...es muss die Gischt draußen auf den Wellenkämmen sein und pitschend fallen Tropfen auf Deck. Klacken der Tampen der Vorschot und irgendwo im Küchenregal schaben die Tassen auf dem Holzeinlegeboden entlang, klopfen bei den Bewegungen des Bootes dumpf aneinander, so dass ich beständig einen Knacks erwarte. Irgendetwas Belangloses dengelt abgestellt im Abwaschbecken, während mein Hören sich den Klängen in meinem Leib zuwendet. Ein feines Ziehen der Atemluft in meinen Nasenflügeln. Durch die Nase strömt kosmische Energie mit dem Atem in meinen Körper. Ich spüre die Kühle dieser Qualität an meinem Gaumen entlang streichen. Langsam öffnet sich mein Geist dabei und scheint an Volumen zuzunehmen. So werde ich es später als Übungsanleitung für die yogische Pranayama-Praxis lesen.\*\*\* Etwas fiept zärtlich, während der Atem einströmt, weitet sich und raschelt leise an dem Stoff des Hemdes, das ich trage. Gluckerd rührt und regt sich etwas in meinem Bauch und direkt am Ohr ein Rauschen. Etwas schallt in der Ohrmuschel, und wenn ich verweile, höre ich auch ein Lispeln oder Läuten darin. Unschwer jene Sensationen zu einem Kollern oder durchdringenden Piepen zu steigern. Vom ‚Tinitus‘ allein unterscheidet mich, dass wenn mein Horchsam-Sein woanders hin sich wendet, dann auch der Ton, die Klänge sich verwandeln.





## **Etwas spricht in uns...**

...Einflüsterungen, das Gros der richtenden, wertenden, verführenden Stimmen in mir spricht. Hörend entsteht eine Frage: Wie eigentlich höre ich diese Stimmen? Säße ich jemand gegenüber, könnte ich hören, was zu mir gesprochen wird, und doch wird mein Verstehen dabei jedes Mal aufs Neue herausgefordert: Verstehe ich, was diese dort zu mir sagt? Begreife ich auch, was sie mit dem Gesagten meint, oder höre ich wieder einmal nur, was jener Chor der Stimmen in mir kommentierend einwirft? Wie eine Meute kläffender Hunde auf Fuchsjagd stürzt sich der innere Chor der Disharmonien auf jedes hereinkommende Wort und erfindet gerne Dinge, die nie gemeint waren. Jedoch solange sie mir gegenüber sitzt, bleibt mir die Möglichkeit, sie anzusprechen, nachzufragen, was sie wohl und wie sie etwas gemeint haben mag.

Mit meinen inneren Stimmen ist es ganz anders. Ausgeliefert bin ich ihnen, ohne die Möglichkeit nachzufragen repetieren sie, was immer schon gesagt wurde. Gedankenlos zitieren sie unpassende Redewendungen und Sprichwörter, treiben mich dazu, Dinge zu tun, und frage ich nach, wird selbst die Frage von der Meute überfallen und zerfleischt. Mit welchem Ohr hören wir diesen ganzen Stimmenwirrwarr und was geschähe uns, wenn er verstummte? Haben taube Menschen auch diesen Innen-Ohr-Chor? Oliver Sacks erzählt die Geschichte einer tauben Frau, die Bewegungen in innere Geräusche umzusetzen gelernt hat.\*4 Also ist es bei ihnen auch nicht still!? Selbst wenn es einmal ruhig sein könnte, dort oben in dem Gedanken-Chor, würden wir es aushalten!? Würde nicht sogleich die besorgte Frage in uns emporsteigen, was nun schon wieder wäre? Und natürlich gibt es diese Momente, in denen wir uns plötzlich leer fühlen. Im Ehestreit zum Beispiel, wenn wir uns eigentlich verteidigen wollen und dann in diese Leere fallen. Schweigend voreinander sitzen und uns partout nichts Wesentliches mehr zu sagen haben.

## **Etwas wird ganz still in uns...**

...sagen jene, die sich in Meditation vertiefen. Bei dem umstrittenen indischen Guru Bhagwan Shree Rajneesh gab es mal eine Meditationstechnik, bei der man über eine halbe Stunde all diese Stimmen chaotisch-gleichzeitig sprechen, lallen, schreien sollte, um danach in eine Stille jenseits dieses inneren Chores zu gelangen.\*5 Gott Vater, sein Sohn und der Heilige Geist fallen mir ein, wobei Letzterer im Pfingstfest auf die Gläubigen niederfährt und sie ‚in Zungen reden lässt‘. Mir scheint, sie sprechen dann laut aus, was an Innen-Ohr-Chor-Chaos in ihnen ist und halten es für Wesentliches. Stimmen hören auch sogenannte medial begabte Menschen und natürlich manch psychisch Kranke unter uns. Wir haben also offensichtlich noch ein Ohr für all diese inneren Klänge, Wörter, Töne und Bedeutungen. Wie kann es aber sein, dass jene Gemengelage aus elektrischen Aktionspotentialen entlang unserer Nervenleitungen und chemischen Neurotransmitterreaktionen an ihren synaptischen Verbindungen sich zu Klängen wandelt? Zu irgendetwas Hör- und möglicherweise auch noch Verstehbarem wird? Wenn wir unser physisches Ohr an ein freigelegtes Gehirn legen könnten, würden wir etwas von dem/der da drinnen hören? Die Pfingst-Gläubigen und die medial Begabten behaupten gar, sie könnten zwischen jenen Tönen in uns und den Stimmen, die von außen, aus den spirituellen Welten kommen, unterscheiden. Was für ein Ohr sie haben müssen!

## **Manche meinen, eine ‚Sprache der Organe‘ zu hören...**

...mit Hilfe dieser Sprache soll es in der Behandlung psychosomatischer Erkrankungen möglich sein, die ‚Botschaft der Krankheit‘, also deren Hinweis zur Veränderung unseres Lebensstils oder unserer Beziehun-

gen zu erhören. Unwillkürlich stelle ich mir kleine, mausezarte Ohren an meinen inneren Organen vor, die ihre weiche Muschel zum Beispiel an die Leber legen, um dort das Ächzen, Blubbern oder Trällern abzuhören. Ist Psychosomatik also der ‚Lauschangriff‘ der Therapeuten auf unser Innerstes und wäre dieser ebenso beunruhigend, wie jener beständig wiederholte Wunsch gesellschaftlicher Kreise, unsere Telefone, E-Mails und sonstigen elektronischen Kontakte mit der Umwelt abhören zu wollen!? Nebenbei gefragt, wer will sich eigentlich die Zeit nehmen, sich all diese Alltäglichkeiten im zwischenmenschlichen Kontakt noch anzuhören?

Es geht noch weiter, zu jenem Spezialisten einer kalifornischen Universität, der die Frequenzen unserer Zellen erhört hat.\*6 Vom dumpfen Murmeln, über zartes Singen, bis hin zum schier Nerven zerfetzenden Lärm von Krebszellen. Und dann noch diesen Klang: g. Dieser Ton entspricht der



Eigenresonanz zweier besonderer Dinge (man muss diesen Text danach beiseite legen, um das ganze Ausmaß dieser Zusammenhanges zu begreifen): der Ton g entspricht sowohl dem jener Aminosäuren-Eiweiße, die unsere Gene bilden, also unserer DNS, als auch der durch Oktavierung hörbar gemachten Frequenz eines Erdentages.\*7 Im Schöpfungsmythos der Hopi-Indianer heißt es dazu, dass „alle Töne Echos des Schöpfers sind“ und es gibt eigens ein Zwillingsspaar, dessen Aufgabe darin besteht, den Klang der Welt zu harmonisieren.\*8

Wenn wir also all diesen inneren Stimmen horchen, werden sie immer mehr. Wenn wir uns für etwas interessieren, fallen uns immer mehr Details dazu ein... wir kennen das aus Krisenzeiten, oder nachts, wenn dieser Chor uns unseres Schlafes beraubt.

## **Wie stelle ich den Dialog denn ab?...**

...eine einfache Möglichkeit ist wieder das Hören. Die Ohren öffnen und jenseits begrifflicher

Einordnungen dem Klang der Umwelt lauschen: hier jetzt wieder dem Meer. Stehen wir von unserem Lager im Bootsbauch auf, und gehen wir wieder an Deck. Sonne, gleich weht ein weicher Wind uns um die Haare, etwas rauscht um unsere Ohren und schon, weil ich Brillenträger bin, entsteht das leichte Pfeifen des Windes an den Bügeln meines Brillengestells. Das Reißen an den Zügen, die klackernd im Wind den Mast des Schiffes schlagen und dann dies' Sehnen...diese feine Tendenz in mir, ins Wasser zu gehen. Wir sind auf dem Meer, also hinein ins Meer! Es spritzt und platscht und plansch um mich und jauchzt in mir...ich tauche unter:

### Wie anders wir uns unter Wasser hören...

...ganz nah' erscheinen uns die Klänge und un-mittelbar und gleichzeitig auch ganz sphärisch um uns herum. Schlecht zu orten, woher sie ihre Quelle haben. Es war der Schuhmacher-Philosoph des 16. Jahrhunderts, Jacob Böhme,\*9 der uns auf diese ‚herbe Stummheit‘ aufmerksam machte, die unsere Ohren unter Wasser zu hören kriegen. Der Ton scheint unter Wasser zu versinken. Ich denke an die sechzig Meter Tiefe, die das Echolot im Boot mir angezeigt hatte, bevor ich ins Wasser sprang. Wenn ich mich in die Tiefe sinken lasse, dem Ton zu folgen trachte, entdecke ich auch jene Geborgenheit, die mich dort unten empfängt. Geborgen im Wasser. Geboren im Wasser stimmt auch, denn in meinem Verständnis ist die Geborgenheit im uteralen Wasser meiner Mutter nichts anderes, als eine verkleinerte Ausgabe jenes größeren ozeanischen Wassers, in dem unsere Vorfahren vor Millionen Jahren geboren wurden. Versinkend in dieser unermesslichen Intimität erinnere ich mich jener Filme von Jacques-Yves Cousteau\*10, die meine Kindheit bereichert haben und darin besonders dem Klang der ‚singenden Wale‘: wie ein sphärisches Pfeifen, Piepsen, Knacken und ein deutliches ‚Kantappern‘ da zu hören war. Ich fühle mich gleich weggetragen und sehe plötzlich zwei Delfine neben mir schwimmen. Leben, ach ja, mein Leben und mein Atem sind da oben an die Meeresoberfläche gebunden. Ich tauche wieder auf.

Wie laut die Töne sind. Wie anders die Stimmen der Menschen. Zurück von meinem Ausflug in die Unterwasserwelt hier oben auf dem Boot. Der Wind hat zugenommen in der Zwischenzeit. Die Luft riecht angespannt und salzig natürlich auch. Die Augen sehen Wolken aufziehen.

### Hans Baumer schreibt, das Wetter kann man hören...

...transformiert man die Frequenzen der elektrischen Ladungen von Wolken in eine Tonfolge, stimmen sie exakt mit einer C-Dur Tonleiter über-

ein! \*11 Als der Skipper nach vorne zeigt, steht dort eine Wand: das Meer zeigt weiße Kronen, die Gischt spritzt hoch und die Augen sehen sie übergehen in regen-weiße Wolken. ‚Fliegendes Wasser‘ nennen die Seeleute das: und es bedeutet Gefahr! Eine Böe schlägt krachend in die Segel. ‚Alle Mann unter Deck!‘, ‚Du da, hol die Vorschot ein!‘, eine Stimme, die keine Bedenkzeit lässt. Nur anweist, fordert und verlangt. Man spürt es förmlich, wie die Spannung steigt.

### Es dröhnt und wummert...

... noch dazu. Der Motor wurde angeworfen, um das Schiff, bei dem was kommen mag, auf Kurs zu halten. Von unten kommt ein würgendes Geräusch: die ersten sitzen schon auf den Toiletten; oder wohl richtiger daneben. Seefahren eben...ist nicht immer lustig. Mittlerweile brüllt der Wind tobend in der Takelage. Es wettet rundherum am Himmelszelt. Es muss den Menschen früher wie eine Strafe der Götter erschienen sein, wenn solche Naturgewalten sich entfesselt haben. In dieser Lage ist ganz unverständlich, wieso der ‚Äther‘ manchen so feinstofflich erscheint, dass sie ihn nur still erfassen mögen\*12. Hier ist er wild und ungebremst und wühlt in dem Gedärm. Er reißt am Boot mit seinen Segeln. Den Skipper haben sie in Lebensrettungsweste ans Boot gekettet, damit er stehend das Ruder halten kann. Der Sturm, er dauert viele Stunden noch, wer das erlebt hat, der kehrt als Anderer wieder.

Doch dann, der Morgen. Das frühe Hören nach der Nacht. Etwas fehlt. Er ist fort. Ein ruhiges Tuckern des Motors. Jemand schnarcht im Hintergrund. Der Sturm ist vorbei. Lieblich kräuselt sich das Wasser unter dem vor Seesalz starrenden Bug. Der Wind, der bleibt, ist nur vom Fahren selbst. Verträumt schau ich aufs weite Meer. Ein neuer Tag. Ein neuer Klang und neue (T)Räume, in die der Ton mich trägt.

### Literatur

- \* Heidegger, Martin; Vorträge und Aufsätze; Pfullingen 1978; Fragment 50
- \*\* Homer; hrsg. von Wolfgang Schadewaldt; Die Odyssee; Reinbek 2004; S. 213ff
- \*\*\*Pranayama; B. K. S. Iyengar; aus: ijengar-yoga-deutschland.de am 21.9.07
- \*4 Sacks, Oliver; Stumme Stimmen; Reinbek 1992; S. 24ff
- \*5 Osho; Das orangene Buch; Köln 1989; S. 222f
- \*6 Gimzewski, James; Sonocytology; aus: swr.de. vom 20.7.07
- \*7 Berendt, Joachim-Ernst; Das dritte Ohr; Reinbek 1985, S.169
- \*8 Waters, Frank; Das Buch der Hopi; München 2000, S. 27
- \*9 Böhme, Jacob; Über den Äther-Klang; aus: anthroposophie.net
- \*10 Cousteau, J.-Y.; Biographie und Bibliographie; aus Wikipedia; vom 4.10.07
- \*11 Baumer, Hans; Sferics - Die Entdeckung der Wetterstrahlung; Reinbek 1987; S. 286f
- \*12 Ayurveda; Katja Weillepp; aus: enyana.com am 21.9.07



### Bernhard Schlage

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

# Duftkommunikation: Ein sommer-sonnenwarmer Duft - oder die weiße Blüte, die man nie wieder vergißt

Von Christine Lamontain



Eine majestätische Pflanze zog meinen Blick auf sich. Einer Königin gleich thronte in der Mitte, eine wunderschöne weiße Blüte, umringt von ihren anmutigen „Hofdamen“. Sie war atemberaubend schön. Das Auge weitete sich an diesem Anblick. Die Nase näherte sich neugierig dieser Blütenkönigin und versank überrascht in einem betörenden Duft.

Ein Mann, der meine Beschäftigung mit dieser Blüte beobachtete, kam interessiert näher und wollte wissen, was das für eine Pflanze sei. Ich trat zur Seite und ließ ihn, ohne erklärende Worte, an der Blüte riechen. Er prallte zurück, verzog erschreckt sein Gesicht. Er wurde von diesem Duft regelrecht „überfallen“. Ablassen konnte er davon jedoch nicht. Der Geruch zog an und stieß ab. Völlig ambivalent faszinierend.

Diese opulente Blüte verströmte eine Mischung aus blumiger Süße und einem fordernden, aufdringlichen schweren, animalisch moschusartigen Duft. Ein Spannungsbogen zwischen Unschuld und erahnender, verborgener Sinnlichkeit.

Der Duft der „Hofdamen“, eher zurückhaltend von lieblicher Süße, noch frei von betörender Ausstrahlung.

Welche Pflanze war es nun?

Es war weder der Jasmin, die Tuberose, die Orangenblüte noch der weiße Flieder.

Dieser Duft gehörte der Blüte einer Wilden Möhre (*Daucus carota* ssp. *carota*)

Nach meinen bisherigen Erfahrungen mit der Wilden Möhre, dufteten ihre Blüten meist schwach, eher etwas „möhrig“ – ohne erotische Duftnuance. Diese neue Duftwahrnehmung stellte alles „Wissende“ in den Schatten. Das hatte ich nicht erwartet. Nicht bei ihr!!! Sie bekam eine völlig andere Dimension in meiner Wahrnehmung.

Die „Blume“ des Sommers. Weg-Begleiterin am Straßenrand. Wiegende filigrane Gebilde. Kaum bewußt beachtet. Vom Blick im Vorbeifahren erfaßtes weißes Band.

Die Wilde Möhre ist voller überraschender und faszinierender Details. Ein Sinnbild des Wandels. Die junge Blüte wie ein errötendes Mädchen. Die entfaltete Blüte wie die Schönheit der reifen Frau. Die, die Lebensgaben aufnimmt, sie im Verborgenen hütet und zur Reife bringt. Im geöffneten Fruchtstand wie die erfahrene Frau, die zum rechten Zeitpunkt den Samen ihrer Reife in die Welt gibt.

In der Literatur wird von der Blüte als Sexualorgan der Pflanze gesprochen. Die edle, reine Blüte - ein Instrument zur Arterhaltung? Diese nüchterne Feststellung bekommt Bedeutung, betrachtet man ihre explodierende Pracht in Form, Farbe und Duft. Sie stellt ihr Intimstes verführerisch und provozierend zur Schau. Mit ihren „Köstlichkeiten“ lockt sie das an, was sie für ihren schöpferischen Akt braucht. Kontakt mit der Welt „da draußen“ ist ihr Wesen. Die Blüte ist der einzige Pflanzenteil, der in der Lage ist Wärme zu erzeugen – wie eine Form von „seelischer“ Wärme.

In einer späteren Begegnung mit einer Wilden Möhre kam ein Gedanke in den Sinn: diese Blüte, mit ihrer schirmartigen Wölbung, sinnlich süßen Duft verströmend, hebt „ihr Becken“ der Welt entgegen.

Welch einen Zauber und welche Schönheit entfaltet diese Blüte, um ihre Bereitschaft für diesen, im weitesten Sinne, lebensspendenden „Akt“ aller Welt zu signalisieren...

Das Zentrum der Blüte der Wilden Möhre kann von einer farbigen Einzelblüte - der sogenannten Mohrenblüte – gekrönt sein. Selbst diese Blüte variiert in Form und Farbe. Von fast tiefem Schwarz über dunklem Blutrot bis hin zu leuchtendem Rot reicht die Palette...

Die Wilde Möhre bietet in vielfältigster sinnlicher Weise an wahrzunehmen, zu erkennen, zu verstehen und aufzunehmen.

Auch jetzt noch, in dieser Jahreszeit, ist sie ein interessantes Studienobjekt. Der Vorteil, sie hält nun beim Fotoshooting besonders still. Im Wandel des Jahreskreises ist sie eine unerschöpfliche Naturschönheit par excellence.

Im nächsten Jahr wird das weiße Band am Wegesrand wieder erblühen und sich im Wind hin und her wiegen...

*„Das Schönste was wir erfahren können ist das Geheimnisvolle. Im Geheimnisvollen liegt die Quelle der wahren Kunst der Wissenschaft.“*

Albert Einstein



**Christine Lamontain**

DGAM-Regionalstelle Jena  
Dipl.-Ing. (FH), DGAM-Dozentin, Referentin für angewandte Duftkommunikation und Aromakultur

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

# TAO Touch 5-Elemente-Meditation

## Der Himmel auf Erden

Von Ricarda Geiszler

Kennen Sie dieses tiefe Berührtsein, wenn Sie in die Augen eines Babys schauen?

Im Blick eines Babys liegt so viel Ernsthaftigkeit und Ruhe. Beides scheint tief aus seinem Innersten zu kommen, und man könnte annehmen, dass dieses kleine Wesen bereits eine gewisse Weisheit besitzt.

Aber kann man denn ein Baby tatsächlich weise nennen? Ein Wesen, das so ganz und gar von uns abhängig ist, und von dem wir glauben, dass wir ihm erst einmal die wichtigen Dinge des Lebens beibringen müssen? Und woher soll diese Weisheit überhaupt kommen? Ist sie in dem Baby bereits vor der Geburt angelegt?

Als Psychotherapeutin, mit großer Vorliebe für die humanistische Psychologie, weiß ich, dass sie für diese Weisheit einen Namen hat und von unserem **„Heilen Kern“** spricht. Es ist der Ort in unserem Inneren, wo wir verbunden sind mit dem Wesentlichen. Hier sind wir in Kontakt mit unseren wahren Gefühlen, leibhaftigen Empfindungen und tiefen Bedürfnissen.

Und als Anhängerin der taoistischen Kultur ist mir klar, dass auch sie von der Existenz dieser Weisheit überzeugt ist, und sie als den **Urgrund des Menschseins** bezeichnet. Er ist unsere Natur. So sind wir als Menschen gemeint.

**Sakyong Mipham**, Buddhist und spiritueller Leiter von Shambhala, einer weltweiten Organisation mit über 200 Meditationszentren, sagt es auf seine ganz eigene poetische Weise:

*„Unsere Natur, die sich ausdrückt in „großer Weitherzigkeit und strahlendem Erkenntnisvermögen, ist **der Himmel in uns**. Wenn wir diesen Himmel auf die Erde in unser tägliches Leben herab bringen, regieren wir unsere Welt.“*

Daraus ergibt sich eine wichtige Frage: Wie können wir es als Erwachsene schaffen, immer wieder in unserem Alltag mit unserem Urgrund in Verbindung zu sein und daraus Kraft zu schöpfen? Oder anders ausgedrückt: Wie können wir den Himmel - unsere inne wohnende Weisheit - mit der Erde - unseren unzähligen Alltagsverpflichtungen - erfolgreich in Verbindung bringen?

**Buddha**, der vom Königssohn zu einem der größten Erleuchteten der Weltgeschichte wurde, gibt uns einen wichtigen Anhaltspunkt. Er sagt, dass wir erst dann vollen Nutzen aus seinen Lehren ziehen können, wenn wir nicht nur seine Bücher lesen, sondern die Erkenntnisse auch in die Praxis umsetzen. Das bedeutet: Erst im Einklang



von Körper und Geist kann sich der Weg zu unserem Himmel, dem Wohnsitz unserer inneren Weisheit, eröffnen.

Es wäre jedoch falsch, sich diesen Wohnsitz als einen bestimmten Bereich in uns vorzustellen, etwa im Kopf oder im Bauch. Vielmehr befindet sich unsere innere Weisheit in unseren Zellen. Jede steht mit jeder in Verbindung, und sie können in Sekundenschnelle miteinander kommunizieren.

Für Energiemediziner ist es selbstverständlich, dass wir die Mitochondrien, die kleinen Kraftwerke in unseren ca. fünfzigtausend Milliarden Zellen, unter anderem durch unterstützende Gedankengänge immer wieder anregen können.

**Dr. James L. Oschman**, wichtiger Vertreter dieser neuen Wissenschaftsmedizin, erklärt: *„Wenn wir es versäumen, den Energiefaktor in unsere Gesundheits- und Lebensgleichungen mit einzubeziehen, ignorieren wir etwa 99% von dem, was in Wirklichkeit passiert.“*

### Es gibt nichts Gutes, außer man tut es

Energie-Übungen in unser Leben zu integrieren, muss in unserer Zeit, in unserer Welt leicht gehen. Wir können uns nicht auf einen Berg zurückziehen, sondern es muss uns gelingen, diese Praxis mit dem Alltag verschmelzen zu lassen. Geheime und zeitaufwendige Rituale sind dabei nicht hilfreich, aber auch schnelle und schablonenhafte Übungen helfen nicht weiter.



Stattdessen geht es um eine innere Einstellung, die in unserem Alltag selbstverständlich und leicht mitschwingt. Und wir brauchen ein bisschen Zeit, die wir uns täglich gönnen, um unser Leben im Kontakt mit unserer inneren Weisheit langsam und von Grund auf zu wandeln. Fangen Sie doch gleich mit folgender kleinen Übung an.

**Übung:** Mit den Augen eines Kindes

Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit. Es kann mitten am Tag sein, immer dann, wenn es ihnen gerade in den Sinn kommt. Schauen Sie sich um und nehmen Sie alles aufmerksam und ruhig wahr, gerade so, als sähen Sie es zum ersten Mal. Wie ein Kind, das von alltäglichen, kleinen Dingen fasziniert sein kann, entdecken Sie den gegenwärtigen Augenblick, der sich um Sie herum entfaltet. Spüren Sie den Zauber, der damit verbunden ist. Der neugierige, forschende Blick des kleinen Kindes wird Ihre Sicht auf die Dinge verändern. Am Abend des jeweiligen Tages schreiben Sie Ihre Erfahrungen nieder.

### Ich stelle mir unseren Urgrund als einen Garten vor.

Erweiternd zu dem Bild von Sayong Mipham, der sich den Himmel vorstellt, sehe ich auch manchmal einen Garten vor mir.

Da gibt es die **Erde**. Sie repräsentiert unseren Körper.

Die **Samen** stellen die geistig-seelischen Impulse dar, die wir bewusst und voller Sorgfalt in die Erde hinein geben.

**Wasser und Dünger** sind stellvertretend für unsere Beharrlichkeit, die die Menge und Qualität unserer Pflanzen bestimmt.

**Das Jäten** steht für unsere Entscheidungen, die wir treffen, um stets auf's Neue Wesentliches (Pflanzen) von Unwesentlichem (Unkraut) zu trennen.

**Die Früchte** sind die Eigenschaften und Fähigkeiten, die wir schließlich ernten um ein sinnvolles und selbst bestimmtes Leben zu führen.

Das Bild vom Garten macht deutlich, dass wir uns um ihn kümmern müssen, wenn wir uns nicht im wuchernden Dickicht verlieren wollen. Und jetzt kommt die Disziplin ins Spiel.

Ich weiß, dieses Wort ist bei vielen Menschen nicht sehr beliebt, denn sie verbinden es mit Dingen, die sie tun sollen, aber eigentlich gar nicht tun wollen. Für die meisten von uns impliziert Disziplin schlechte Laune und jede Menge Anstrengung. Wir denken an Schule und den Zwang, der uns von außen auferlegt wurde. Und wir bringen sie auch mit Versagen und schlechtem Gewissen in Verbindung, nicht das geschafft zu haben, was wir uns vorgenommen haben. Genauso ist es mir auch lange Zeit ergangen.

### Disziplin leicht gemacht

Heute ist es anders, weil ich ein tiefes Verständnis für mich entwickelt und frei gewählt habe. Tägliche Übungen und Meditation gehören ganz selbstverständlich zu meinem Leben. Es passierte, dass sich im Laufe der Zeit meine Einstellung zum Üben veränderte: Ich machte es immer häufiger mit Freude und konnte dadurch mehr und mehr genießen, was ich tat. Und so kristallisierte sich für mich eine neue Definition für Disziplin heraus.

Ich habe jedem Buchstaben aus dem Wort Disziplin einen positiven Stel-

lenwert gegeben. Damit veränderte sich meine Einstellung. Disziplin ist nicht länger Quälerei für mich, sondern eine Qualität, die ich in meinem Leben nicht mehr missen möchte.

### Meine neue Genussformel für Disziplin lautet:

„Ich ordne immer wieder auf's Neue Körper und Geist, um mit Liebe und Durchhaltevermögen meine Pläne zielsicher und mit allen Sinnen zu verwirklichen.“

Meinen Urgrund auf diese Weise zu pflegen und zu schützen ist eine wunderbare Aufgabe, denn ich werde zum Gärtner meines Lebens. Das möchte ich an zwei Beispielen verdeutlichen: Indem wir immer wieder das Unkraut jäten, entwickeln wir **geistige Klarheit**.

Diese Eigenschaft brauchen wir vor allem, um unseren Zweifeln zu begegnen, die in jedem Garten mehr oder weniger stark wuchern. Zweifel erzeugt Anspannung. Wir verkrampfen uns. Und in dieser körperlichen Verkrampfung, die wir auch als Enge bezeichnen können, entsteht Angst.

Wir halten uns für minderwertig und trauen uns die einfachsten Sachen nicht mehr zu. Und wenn die Angst mehr und mehr ein Teil von uns wird, führt sie schließlich zu geistiger und körperlicher Trägheit. Und es geht uns mehr und mehr die Motivation verloren, unser Leben sinn- und freudvoll zu gestalten.

Das zweite Beispiel zeigt uns, wie wichtig es ist, immer wieder dafür zu sorgen, die Erde unseres Gartens umzustechen und aufzulockern. Hierbei entfalten wir neben **geistiger Flexibilität auch körperliche Beweglichkeit**. Indem wir uns unseren Körper zum Freund machen, entsteht ein wichtiger Domino Effekt, der Auswirkungen auf allen Ebenen zeigt.

Wenn wir jetzt weiter üben, entwickelt sich ganz selbstverständlich Verständnis und Verbundenheit mit uns selbst. Wir hören auf, unser gnadenlosester Kritiker zu sein und können uns leichter verzeihen, wenn wir vermeintliche Fehler machen. Gleichzeitig entsteht Wertschätzung für andere Menschen. Wir verabschieden uns immer öfter von Vorurteilen und Wertungen, so dass unsere Beziehungen echter und tiefer werden können. Und mit der Zeit spüren wir, dass wir dem Leben mehr und mehr vertrauen. Wir erledigen unsere

täglichen Anforderungen gelassener und zeigen im Umgang mit anderen mehr Rücksicht und Respekt.

### **Den Himmel auf die Erde bringen**

Aus diesen Überlegungen habe ich die ‚5 Elemente Meditation‘ entwickelt. In ihr habe ich archaische Gesten mit Sätzen verknüpft, die Sie mit Ihren Emotionen und Bedürfnissen in Verbindung bringen. Mit dieser Synchronisation von Körper, Geist und Seele beginnt ein liebevoller Prozess, in dem Sie sich selbst näher kommen und sich zu akzeptieren lernen.

### **Die sechs heilsamen Auswirkungen der ‚5 Elemente Meditation‘**

#### **Erstens: Sie genießen von Anfang an**

Ihr Körper genießt die fließenden Bewegungsabläufe und der Geist, vergleichbar mit einem kostbaren Gefäß, füllt sich mit den schlichten und stimmigen Sätzen. Alles Belastende und Überflüssige lassen Sie allmählich los. Jetzt sind Sie ganz im Kontakt mit Ihrem Himmel, Ihrer Weisheit, und bringen sie auf die Erde. Und Sie beginnen immer öfter in Alltag, Beruf und Beziehungen aus ihr heraus zu denken, zu fühlen und zu handeln.

#### **Zweitens: Sie nehmen sich täglich Zeit für sich selbst**

Das ist die größte Herausforderung. Sollte es an einem Tag nicht gelingen, nehmen Sie es sich bitte nicht übel, sondern sagen Sie sich: „Jeder Tag ist eine Welturaufführung. Morgen wird es gelingen.“ Und seien Sie sich bewusst, wenn Sie es schaffen, für sich da zu sein, ist das bereits der erste Schritt zum Erfolg.

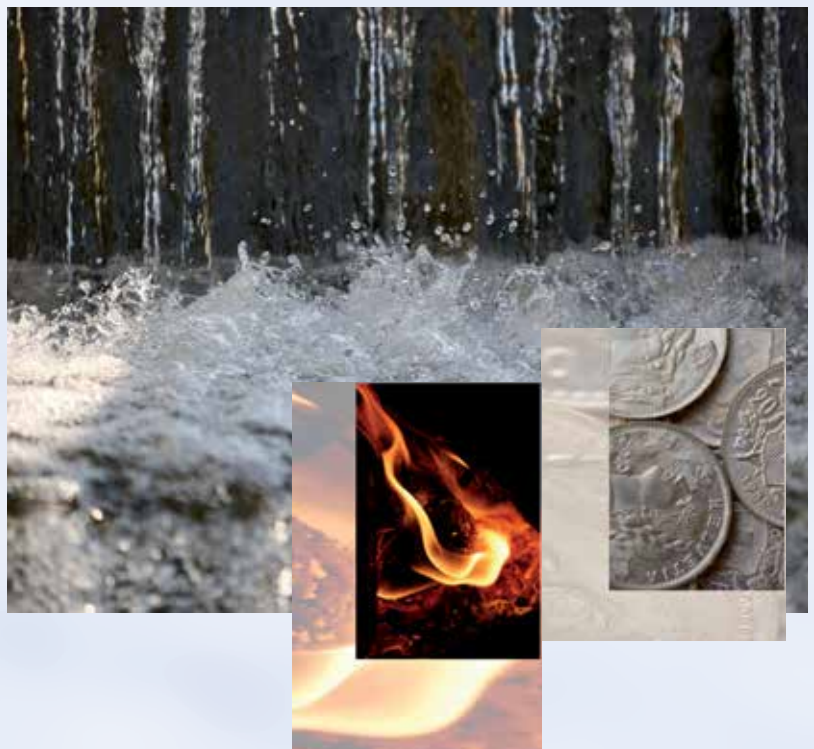
#### **Drittens: Sie kommen in Kontakt mit sich**

Seien Sie aufmerksam! Manche Gesten und Sätze können sehr herausfordernd sein. Für viele Menschen stellt beispielsweise der Satz: „Ich schätze mich wert“ eine große Herausforderung dar, und es tauchen eventuell vergessen geglaubte Gefühle aus dem Unterbewusstsein auf. Das kann sich anfühlen, als stünden Sie auf einer großen Kreuzung mitten in der Großstadt. Der Verkehr – Gedanken, Emotionen, Gefühle – kommen von allen Seiten. Und sie sind mittendrin.

Das ist ganz natürlich, wenn auch erst einmal verwirrend oder sogar erschreckend. Haben Sie jetzt den Mut, das alles wahrzunehmen und nicht länger zu verdrängen. Die folgenden Sätze sind ihnen dabei ganz sicher eine Hilfe: „Was ist, darf sein. Was sein darf, kann sich verändern.“

#### **Viertens: Sie werden sich über ihre Gefühle klar**

Schauen Sie sich alles genau an und bleiben Sie dabei – egal, was es in Ihnen auslöst. Und vielleicht haben Sie nach einiger Zeit die Idee, sich



aus dem Gefühls- und Gedankenchaos heraus zu bewegen, um sich ein ruhigeres Plätzchen zu suchen.

Sehen Sie ganz deutlich von Ihrem inneren Auge, dass Sie sich von der belebten Kreuzung weg und in eine verkehrsberuhigte Zone hinein bewegen. Von diesem neuen Standpunkt aus, nehmen Sie ganz bewusst das Geschehen wahr. Verändert das allmählich Ihre Gefühlslage? Was geht in Ihnen vor? Und wo in ihrem Körper spüren Sie das?

#### **Fünftens: Sie beruhigen Ihren Geist**

Buddha sagte: „Die Welt bewegt sich. Und es tut weh, wenn unser Geist versucht, sie anzuhalten.“ Ihre Gefühle, die ein bestimmter Satz oder eine bestimmte Geste der Meditation ans Licht gebracht hat, weiterhin zu beobachten und sie dann loszulassen, scheint eine gute Idee zu sein. Aber wie machen Sie das?

Es gibt folgende Lösung. Dafür begeben Sie sich auf eine höhere Ebene. Sehen Sie vor Ihrem inneren Auge, wie Sie sich ganz bewusst aus der verkehrsberuhigten Zone weg bewegen und Ihren Platz auf einem hohen Gebäude einnehmen. Hier ist es bedeutend ruhiger und Sie erkennen, dass der Verkehr dort unten gar nicht so chaotisch ist, sondern sich in bestimmte Richtungen und nach ganz bestimmten Regeln bewegt. Und hat er tatsächlich so viel mit Ihnen zu tun, wie Sie zunächst dachten? Oder können Sie ihn einfach so dahin fließen lassen? Was passiert jetzt mit Ihnen? Können Sie einfach Zeuge dieses Geschehens werden, ohne gefühlsmäßig involviert zu sein? Sagen Sie sich: „Alles, was geschieht, ist im Fluss. Ich beobachte all dies und weiß, dass es nicht von Dauer ist und lasse mich nicht davon gefangen nehmen.“

#### **Sechstens: Sie werden flexibel**

Bleiben Sie so lange im Kontakt mit diesen Sätzen, bis Sie spüren, dass sich Ihre Gefühle und Empfindungen beruhigen und Sie wieder die neutrale Beobachterin, der neutrale Beobachter sein können.

Bewegen Sie sich nun weiter durch die ‚5 Elemente Meditation‘, so dass sich Gefühle zwar weiterhin zeigen, sich aber nicht manifestieren können. Machen Sie sich zum Abschluss klar: Im Kontakt mit Ihrer inneren Weisheit, konnten Sie in Ihrer Kraft bleiben, Ihre Emotionen transformieren und sie schließlich los lassen. Welch ein Erfolg!

#### **Und damit schließt sich der Kreis**

Indem sich Himmel und Erde durch tägliches Üben vereinen, oder anders ausgedrückt, indem in Ihrem Fühlen, Denken und Handeln immer



## Erlesenes

Die Rubrik  
zu guten  
Leseerfahrungen

mehr Ihre innere Weisheit zum Ausdruck kommt, entwickeln Sie die Zuversicht, Ihr Leben selbst gestalten zu können und erkennen, dass es für Sie keine Grenzen, sondern nur unendlich viele Möglichkeiten gibt.

Welche Möglichkeiten werden sich Ihnen erschließen, wenn Sie sich entscheiden, regelmäßig mit ihrer inneren Weisheit in Kontakt zu kommen? Den Himmel bereits zu Leibzeiten auf die Erde zu bringen ist jederzeit möglich. Sie müssen es nur wollen. Freuen Sie sich auf das eine oder andere Wunder.

Disziplin, so wie ich sie verstehe, ist dabei der Weg zu all diesen Möglichkeiten. Richtig verstanden und genutzt, ist sie die Sprungfeder, Ihre Möglichkeiten zielgerichtet zu entfalten.

Ohne Ziele dagegen lässt die Wachheit nach, und Sie sind oft missgelaunt, gereizt und fühlen sich überfordert. Und das Schlimmste ist, dass Sie es kaum bemerken, weil es Ihre jahrzehntelange Gewohnheit ist und die Menschen um uns herum, sich ganz ähnlich verhalten wie Sie selbst.

### Ein Fallbeispiel zum Schluss

Es gibt unendlich viele Beispiele, in denen Menschen es nicht länger hinnehmen, dass dieser dumpfe und verschleierte Zustand ‚normal‘ sein soll. Eine meiner Schülerinnen, die es endlich geschafft hatte, sich täglich ein wenig Zeit zu gönnen, erklärte mir, dass sie erst jetzt in der Lage sei, zuzuhören und andere mit ihren Bedürfnissen wahrzunehmen.

Wo sie noch vor kurzem bei der schlechten Deutschnote ihrer Tochter nur deren Versagen sah, könne sie jetzt das zugrunde liegende Anliegen ihrer Tochter erkennen. Diese fühlte sich aufgrund der Fünf nicht nur wertlos im Fach Deutsch, sondern zweifelte sich als gesamte Person an. Sie brauchte Verständnis und hatte den Wunsch, unterstützt zu werden. All das erkannte ihre Mutter glücklicherweise. Die Tochter fühlte sich weiterhin geliebt, die Mutter ersparte sich tagelangen Groll und Vorwürfe und die gesamte Familie begegnete sich weiterhin in harmonischer Atmosphäre.

Was wird mit Ihnen passieren, wenn Sie sich entscheiden, regelmäßig mit ihrer inneren Weisheit in Kontakt zu kommen? Den Himmel bereits zu Leibzeiten auf die Erde zu bringen, klingt paradiesisch und doch ist es jederzeit möglich. Sie müssen es nur wollen. Freuen Sie sich auf das eine oder andere Wunder und fangen Sie am besten JETZT damit an.

Übung: 5 Elemente Meditation im geführten Video  
<http://youtu.be/G2UDRtkpXBk>

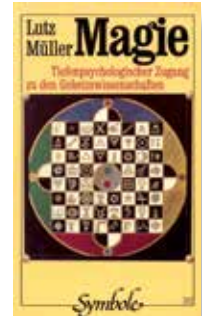


TAO Touch Akademie  
Wolfram & Ricarda Geiszler  
info@tao-touch.de  
D- 95448 Bayreuth  
Tel.: 0921 8710600  
www.tao-touch.de

Lutz Müller

### Magie – Tiefenpsychologischer Zugang zu den Geheimwissenschaften

Kreuz Verlag Stuttgart  
1989 – etwas älter,  
dennoch hochaktuell –  
man bekommt es gut in  
Antiquariaten. Ich selbst  
habe das Buch zufällig



bei einem Kollegen gefunden, oder besser, es hat mich gefunden. Lutz Müller ist ein bekannter jungianischer Psychotherapeut und Autor. Er gestaltet u.a. im Internet die Seite von opus magnum ([www.opus-magnum.de](http://www.opus-magnum.de)), in der sich viele gute Texte und eine wachsende Symboldatenbank finden lassen.

Lutz Müller beschreibt die esoterischen Schulen mit einer positiven Offenheit. Er versucht mit C.G. Jung zu erfassen, welche tiefenpsychologischen Prozesse, welche Sinnziele des Menschlichen in den ehemals geheimen, hermetisch versiegelten, Wissenschaften und Künsten enthalten sind. Ihm geht es um den Nutzen für das Anregen und Begleiten von Individuationsprozessen. Kritisch erläutert er die zentrale Gefährdung durch die Identifikation mit jenen Kräften, die aus dem Unbewussten und den Dimensionen der Seele aufsteigen. Wer mehr und besser lernen möchte, gesundheitspraktisch anzuwenden, was früher ‚Magie‘ hieß, für den ist das Buch meines Erachtens ein Grundlagenwerk.

*Wer Anregungen für Gespräche mit sich und anderen sucht und nicht über Nachbarn, Politik und Katastrophen reden will, dann empfehle ich die unerschöpfliche Webseite:*

**Dobellis Kolumne:**

**Das Leben ist voller Fragen:**

**[www.stern.de/dobelli](http://www.stern.de/dobelli)**

Zum Beispiel:

*Wo fangen Sie sich üblicherweise Ihre Gesundheitserreger ein?*

*Viele Fragen zum Schmunzeln und/oder nachdenken ...*

# Liebe, Lust und wilde Kräuter oder über die Erotik in der Natur

Von Antara Frei

„Die Natur ist pure Erotik“, sagte einmal ein weiser Mann.

Gerade in der Blütezeit erleben wir einen wahren Farben- und Formenrausch, strömen uns unterschiedlichste Düfte entgegen. Wer mit wachen Sinnen und einem offenen Herzen die Natur erlebt, erfährt in ihrer Vielfältigkeit eine klare, tiefe Ordnung in der er sich ganz natürlich einfügt. Es ist ein unverfälschtes, bedingungsloses „Ja!“ Ein „Ja“ zu allem Leben so wie es sich zeigt.

Ein „Ja!“ zum lebendigen Sein ist pure Erotik. Es ist leicht, natürlich und erzeugt ein tiefes Glück. Wir alle kennen das zufriedene, glückliche Gefühl nach einem ausgedehnten Spaziergang. Ein Gefühl von Fülle und „alles ist so wie es ist in bester Ordnung“.

Die Blüte einer Pflanze ist ihr Fortpflanzungs- ihr Sexualorgan. Sie ist es, die mit Düften, brillanten Farben und einem faszinierenden Formenreichtum Insekten anlockt.

## Sie ist Sinnlichkeit pur.

Wer schon einmal eine gerade vollständig entfaltete Blüte bewusst wahrgenommen hat, wird das bestätigen können. Zu allen Zeiten üben gerade die Blüten auf die Menschen einen besonderen Reiz aus. Schon unsere Vorfahren bekundeten ihre Zuneigung mit blühenden Blumen.

Im frühen Mittelalter entwickelte sich die „Blumensprache“. Das „Vergißmeinnicht“ sollte Treue bekunden ebenso wie der Sauerklee. Die Magritte und das schöne Gänseblümchen sprachen von Bescheidenheit und Reinheit, die duftende Schlüsselblume von erster zarter Liebe, die noch keine Gewissheit kennt. Wer einen „Korb“ bekam, bekam ihn gefüllt mit Wegwarte, Kornrade, „Jungfer im Grünen“, Greiskräutern und Kornblumen. Der so beschenkte wusste nun, dass er sich

nicht mehr um die Liebe der Angebeteten bemühen musste.

Der Symbolgehalt der Blumen ist weitgehend in Vergessenheit geraten. Doch noch heute schenkt man der Liebsten rote Rosen und noch heute schmücken weiße Blüten, wie Mondlilie und Cala, ebenso Brautsträuße wie Grabgestecke. Denn sie sind mit ihren strahlendweißen Blüten das Symbol für den Übergang, sei es Geburt, Hochzeit oder Tod.

Der aphrodisierende Duft von Blüten ist uns allen bekannt. Der Duft der Rose zaubert ein Lächeln in unser Gesicht, ihr Öl betört die Sinne und Essenzen aus Duftrose berühren das Herz so, dass alte Beziehungsverletzungen sanft heilen können. Der wärmende, sinnliche Duft der Rose ist in vielen erotischen Massageölen vorhanden, aber auch in Lebenselixieren. Sie hilft, wie alle wundervollen Düfte, bei Schwermut und Lebensunlust. Denn ein herrlicher Duft erzeugt immer ein Wohlgefühl in uns. So sind die Düfte aphrodisierender Pflanzen vor allem Balsam für die Psyche. Zu diesen duftenden Pflanzen gehören auch Himmelschlüsselchen, Mädesüß, Pfingstrose, Lilie sowie der schwere Geruch des Muskatellersalbeis. Sie wirken stimulierend, sinnlich und wärmend. Zu Duftölen und Verräucherungen gesellen sich natürlich Liebestränke. Liebeselixiere hatten vor allem die Aufgabe potenzsteigernd zu wirken, die Sinnenslust zu erregen und über eine längere Zeit zu erhalten.

Die phytologischen Aufzeichnungen bis hin zum frühen Mittelalter sind voll davon.

Viele der als liebeswirksam eingestuften Pflanzen erhielten ihren Ruf durch ihre mythologische Nähe zu der Urgöttin, der „Mutter allen Seins“. In allen alten Hochkulturen wurde sie verehrt. Wir kennen sie als Isis, Freya, Aphrodite, Venus, Holle oder Hekate. Sie war die Hüterin des „Feuers im Schoß“. In ihre Obhut wurden Zeugung, Geburt und Tod gegeben. Sie war die Nährerin der heiligen Ekstase des Liebesaktes. Ihre Priesterinnen kannten sich bestens mit den Pflanzen der großen Göttin aus, mit Liebestränken, Orakelkunst und Frauenmedizin.

Mit der Christianisierung und dem Verteufeln der sinnlichen Lust gerieten viele dieser Mittel in Vergessenheit. Doch im Volks- und Aberglauben erhielten sich Rudimente der alten Kunst.

Im Verborgenen lebte die Sehnsucht nach Luststeigerung und sinnlicher Ekstase weiter, und es gab die dazu gehörenden Trünke, Salben und Elixiere.

Heute kennen wir vor allem orientalische und fernöstliche Mittel, Gewürze und Düfte zur Steigerung der sinnlichen Lust: Zimt, Kardamom, Muskatnuss, Pfeffer, Vanille, Ingwer, Moschus, Amber... jedoch auch psychedelisch wirksame Mittel wie Haschisch, Opium und LSD.

Doch auch unsere einheimischen Pflanzen wurden und werden teilweise noch heute zur Potenzsteigerung und zur Steigerung der sinnlichen Wahrnehmungsfähigkeit genutzt.

Bekannt sind die Hexen- oder Flugsalben. Diese besaßen eine psychedelische Wirkung und wirkten stark bewusstseinsverändernd.

Pflanzen die zu Flugsalben oder aber bewusstseinsverändernden Drogen verarbeitet wurden, waren z.B. Tollkirsche, Bilsenkraut, Mutterkorn, Alraune, Pappelknospe, Eisenkraut, Efeu und Nieswurz.

Aber auch Wild- und Heilkräuter wie Brennnessel, Liebstöckel, Pastinake, Wilde Möhre, Petersilie, Gundelrebe, Schafgarbe, Knabenkraut, Sellerie, Senf, Rosenwurz und Waldmeister wurden als Liebeskräuter genutzt. Das erste in Deutschland gebrauchte Bier wurde aus Brennnessel, Gundel-







rebe und Schafgarbe gebraut und verfehlte, wie Überlieferungen zeigen, seine erotisierende Wirkung nicht.

Da vor allem Mönche dieses Bier zur Fastenzeit tranken, führte dies zu allerlei, der Kirche unliebsamen, „Zwischenfällen“. So wurden die drei großen Heil- und Liebeskräuter kurzerhand aus den Klostergärten verbannt. Erst mit dem Einzug des Hopfens, der ja bekanntlich auf Männer auf Grund seines Östrogengehaltes eher dämpfend statt stimulierend wirkt, durften die großen Heilkräuter wieder Einzug in die Klostergärten halten.

Und trotzdem empfahl ein Klostererlass aus dem 16. Jahrhundert den braven Mönchen:

*„Esset Weinraute. Stets genossen tilgt sie die Natur der ehelichen Werke. So dass alle Kloster- und Ordensleute, welche keusch sein wollen und Reinigkeit zu halten geloben, diese stets in Speis und Trank gebrauchen. Denn die Weinraute dämpft die Unkeuschheit und die entstehenden venerischen Träume, die venerische Brunst und schwächt sie“*

(Heinrich Marzell: Geschichte und Volkskunde der deutschen Heilpflanzen).

Badehäuser waren schon im frühen Mittelalter Orte, sinnlichen Vergnügens. Frauen und Männer suchten die Badehäuser gemeinsam auf, und nicht selten soll es zu ekstatischen, sinnlich- ausschweifenden Festen gekommen sein. Duftende, stimulierende Badezusätze waren und sind z.B. Rosenwasser, Rosenöl, Rosmarin, Milch, Honig, Lavendel, Eisenkraut und Mandelöl. Auch das stimulierende Schlagen der Lenden mit frisch geschnittenen Brennnesselruten gehörte bei manchem mutigen Mann zum Ritual. Die Brennnessel wirkt bekanntlich durchblutungsfördernd und entgiftend. Nach einem ausgiebigen Bad sollte dies die Manneskraft stärken und erhalten.

Die Liste der aphrodisierenden Mittel ist lang und variiert natürlich im Lauf der Menschheitsgeschichte. Das, was früher noch durch emphatisches Erleben, durch genaues Beobachten und Einfühlen in das Geschehen der Natur unmittelbar erfasst wurde und sich als Heil- und Stimulanzmittel natürlich in das Leben der Menschen einfügte, verlor durch das Entfremden der Menschen von der Natur seine große, ganzheitliche Kraft. In den medizinischen Laboren werden den Pflanzen Heilssubstanzen entzogen, verändert und in einen neuen Zusammenhang gestellt. So geschieht es auch mit potenzsteigernden Mitteln.

Die Welt in der wir leben wird zunehmend künstlicher und richtet sich nur noch bedingt nach den großen Naturzyklen aus. Stress, Umwelt-

gifte, Zeitmangel, Überforderung und Reizüberflutung sind nicht nur Krankheitsursachen, sie sind auch wahre „Lustkiller“.

Um Sinnlichkeit zu genießen, bedarf es der Muße, der Hingabe, der Gabe des Staunenskönnens und der Achtung vor dem Lebendigen in seiner Einzigartigkeit und Vielfältigkeit. Gelingt es uns still zu sein, unsere Herzen und unsere Sinne zu weiten, dann erleben wir uns lebendig, wach und glücklich – mit oder ohne Aphrodisiakum.

Wer noch mehr über Heilpflanzen und deren Wirkung wissen, neue Rezepte für die Naturküche ausprobieren oder überlieferte Heilmittel der Hausapotheke kennenlernen möchte, der findet vieles Interessante unter meiner Internetadresse: [www.antara-raiy.com](http://www.antara-raiy.com).

Hier findet ihr auch alle News, Termine und Ausbildungen, meine Bücher, CD's und Kunst. Für persönliche Anfragen stehe ich gern zur Verfügung: [info@antara-raiy.com](mailto:info@antara-raiy.com)



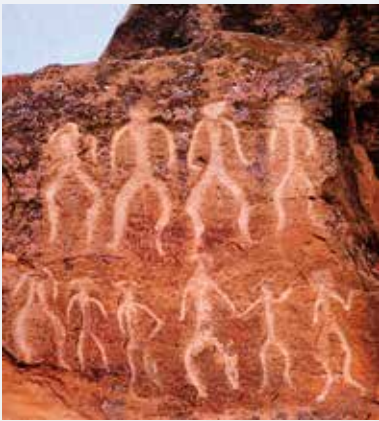
**Antara Frei**  
Freischaffende Künstlerin,  
Gesundheitspraktikerin  
(BfG), Soleopathin  
arbeitet seit 15 Jahren mit  
Kindern, Erwachsenen und  
psychisch kranken Erwach-  
senen in Kursen und Sem-  
inaren mit Schwerpunkt  
schöpferisches Gestalten

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

# Sinnlichkeit - Altorientalische Musik- und Bewegungs Therapie

von Andrea Azize Güvenç (Zweiter Teil)

Die Musiktherapie-Tradition ist in der Musik- Medizingeschichte Zentralasiens und des Vorderen Orients eine außergewöhnliche Erscheinung. Hinter ihr stehen eigene Krankheits- beziehungsweise Gesundheitslehren und Diagnose-Systeme aus dem Schamanentum, der Orientalischen Medizin und der Humoralpathologie, wie sie unter anderem von Ibn Sina (Avicienna) geprägt wurde. Neben der Verwendung von Schamanenmusik kommen Elemente der zentralasiatischen und anatolischen Musik dazu, ebenso wie die Makam-Musik (Tonarten), und damit auch eine Verbindung zur islamisch-mystischen Musik.



Felszeichnung in Azerbaijan, Gobustan, ca. 14.000 Jahre alt.



Stilisierte Figuren, gefunden in Osttürkistan, geschätzt auf 475 vor Chr. -220 nach Christus.

Der uighurische Maler Ghazi Ahmet dokumentiert in seinen Bildern den Reichtum, die Lebensfreude und die Bedeutung der reichen Musik- und Tanzkultur seines Volkes mit einer ca. 5000-jährigen Geschichte.

Dr. Oruç Güvenç trug die verschiedenen Musikformen der Turkvölker aus den ältesten Epochen

zusammen. Dazu reiste er in die Gegenden des alten Horasans, wo sich über tausende von Jahren die Musiktherapie entwickelte: Turkmenistan, Uighur, Kasachstan, Uzbekistan, Tadschikistan, Iran, Afghanistan, Altai, Tataristan, Azerbaijan, Mongolei. Schamanentänze, zentralasiatische Lieder und klassisch türkische Musik, sowie Praktiken, Ideen und Elemente des Sufitums, flossen zusammen und wurden zu einem anwendbaren Heilverfahren. Zweifellos wurden die alten Formen der AOM durch ihn wiederbelebt und in der neuen Form ins Bewusstsein der gegenwärtigen Heilkulturen gerückt.

## Überblick der verschiedenen Formen der AOM:

- 1 Rezeptive AOM**
  - Pentatonische Melodien
  - Klassische türkische Musik (Makammusik)
  - Sufimusik
  - Imaginationsmusik
  - Improvisationen
- 2 Aktive AOM**
  - Baksı Tanz
  - Archetypische Bewegungen
  - Zentralasiatische Tänze & Bewegungen
- 3 Sufimusik**
  - Sufitänze
  - Sufimeditationen
  - Atemtechniken

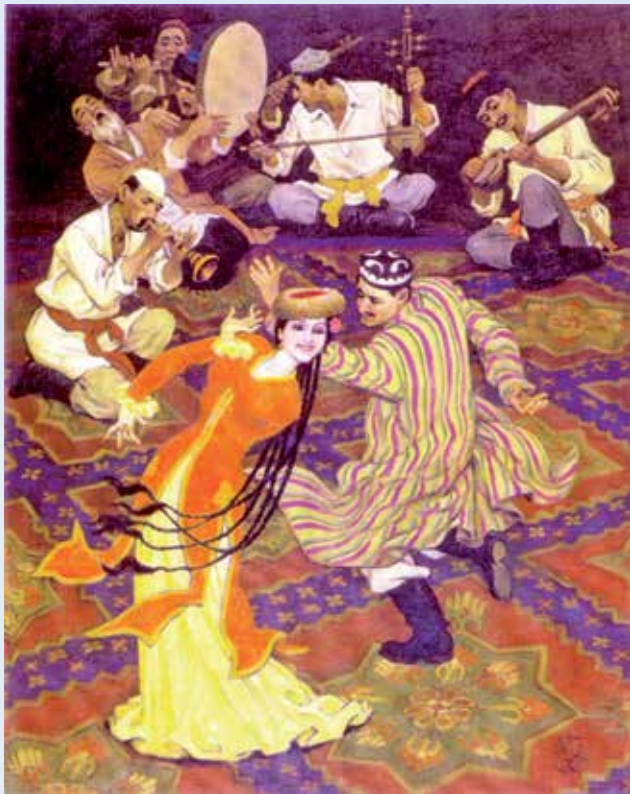
Mit Elementen, Klangformen und Kompositionen aus diesen unterschiedlichen Musikbereichen gestaltet der Therapeut seine Beziehung zum Patienten.

Man fragte sich, was physiologisch im Menschen geschehe, wenn die Einwirkungen der verschiedenen Makame auf den Organismus treffen? Was ergreift und berührt im Erleben der Musik? Welche spirituelle Wirklichkeit enthält die Musik?

*„Alte osmanische und arabische Quellen geben uns Hinweise darauf, welche Kombinationen von Makamen bei welchen körperlichen und seelischen Konstellationen sie ihre bestmögliche Wirkung entfalten. Allerdings orientieren sie sich an den medizinischen Vorstellungen ihrer Zeit und erfordern einen sehr spezifischen Blick auf den Patienten, seinen Körper und seine Seele.“*

Michael Bachmeier-Ek i, arabisch-türkische makamtherapie, Band 1, Elixiere Verlag, 2014

Es gibt astrologisch-medizinische Zuordnungen, und ein weiteres wichtiges Einteilungskriterium der Makame (Tonarten) sind die Planeten und Tierkreiszeichen.



Ghazi Ahmet:  
Frau Mann

In dem 250 Jahre alten Buch, Mecmuasi, von Hasim Bey wurden die Zuordnungen in Bild und Schrift dargestellt. Hier das Beispiel wie die Makame den Körperregionen zugeordnet sind.

**Beispiel: Makam Rast**

Astrologie	Mars
Sternzeichen	Widder & Steinbock
Element	Feuer
Charakter	trocken & heiß
Beste Wirkzeit	Nachts und vor Sonnenaufgang
Wirksamster Tag	Dienstags tagsüber
Geschlecht	maskulin
Körpersäfte	gelbe Galle und gelber Schweiß

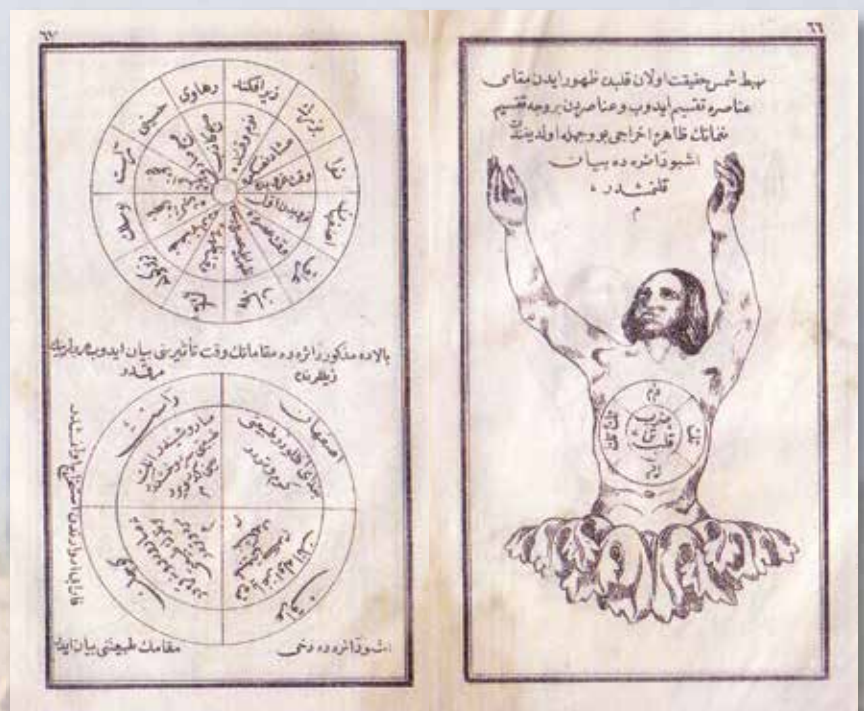
Makame und ihre Zuordnung zu den entsprechenden Elementen sowie eine Beschreibung der Wirkung auf bestimmte Organe und Körperteile. Abb. aus dem 150 Jahre alten Buch ‚Türk Musikisi Ansiklopedisi‘ (Hasim Bey Mecmuasi)

Beschreibung: wirkt auf die Knochen, das Gehirn und das Fettgewebe, wenn sie sich in einem Kältezustand befinden. Wirkt auf den Kopfbereich, Gesicht und Augen. Hilft bei Lähmungen (z.B. nach Schlaganfällen, Cerebralparesen) und bei autistischen Erscheinungsbildern. Verringert das Schlafbedürfnis. Senkt die Pulsfrequenz. Bringt bei Kindern die innere Feuchtigkeit in Balance. Wurde bei Geisteskrankheiten angewandt. Schenkt Ruhe, Freude, inneres Gleichgewicht und innere Stille.

In der AOM wurde über Jahrhunderte geforscht, welche die Wirkungen der Musik sind. Den Haki-men (Universalgelehrte) war bewusst, dass Musik nicht nur gehört, sondern erlebt wird und sowohl Mensch, als auch Musik eingebunden sind ins universale Geschehen der kosmischen Vorgänge.

Musik kann Auslöser unterschiedlichster Gefühle sein, und kaum ein Mensch wird auf Musik verzichten wollen. Musik ist ein Urbedürfnis des Menschen.

Musik und Musiktherapie haben natürlicherweise mit dem Ohr, dem Hören und Zuhören, dem Lauschen und den damit verbundenen Empfindungen zu tun. Das Hören gehört zu den Sinnestätigkeiten eines Menschen. Ein Sinn, der weit mehr umfasst als nur die Vorgänge im Ohr und Gehirn. Es ist der ganze Mensch, der hört.



In der AOM wird davon ausgegangen, dass es der Klang selbst ist, der heilt. Der Klang selbst, die Melodie, die Improvisationen haben heilsame Wirkung.

Der große Mystiker Mevlana schreibt: „Die Melodien entstehen aus den Bewegungen des Himmels.“

Körper, Geist und Seele werden gleichermaßen berührt. Da der Mensch mit seinen eigenen, individuellen Wesenszügen und Emotionen unterschiedlich auf Musik reagiert, ist es die Aufgabe des Therapeuten, die Musik zu finden, die für den Patienten geeignet ist. Makame zum Beispiel haben, wie der Mensch selbst, sehr unterschiedliche Charaktere. Manche sind reich in ihrem Klangspektrum, andere beschränken sich auf nur wenige Töne. Manche setzen sich gar aus verschiedenen Tonarten zusammen und bilden dadurch eine völlig neue Klangstruktur.

Anders als in der westlichen Musik, besteht ein Ganztonschritt in der orientalischen Musik aus neun Zwischentönen (Koma). Dadurch entstehen über 500 Tonarten mit unterschiedlichen Klangcharakteren. Aus der alten Literatur wissen wir, dass bis vor 150 Jahren dreißig der Makame in der Musiktherapie verwendet wurden.

Was immer ein Mensch hört und was ihn bewegt, ist ein Schallergebnis, hervorgebracht durch Bewegung. Unsere gesamte Welt besteht aus Bewegung, die Töne verursachen. Das menschliche Ohr nimmt limitiert Frequenzen wahr, in einem

Bereich von ca. 18 -20.000 Hertz. Hunde und andere Tiere können weit mehr Frequenzen wahrnehmen, wie z.B. bestimmte Fledermausarten (10-45 kHz).

### Der Weg des Klanges

Der Ton kommt von außen und geht nach innen. Im Gegensatz zum Auge, welches den Menschen in die Welt hinaus führt, führt das Ohr die Welt des Klanges in den Menschen hinein.

Musik streichelt das Herz, berührt die Seele, ist Seelennahrung.

Das menschliche Ohr beginnt mit dem sichtbaren Teil der Ohrmuschel. Sie ist anatomisch so angeordnet, dass sie einem Trichter gleich nach seitlich und vorn ausgerichtet ist. Nicht nach hinten, nach oben oder unten.

Die menschlichen Augen sind schwerpunktmäßig nach vorn ausgerichtet und können sich nur begrenzt in andere Richtungen bewegen. Zur Erweiterung des Blickfeldes muss der ganze Kopf gedreht werden.

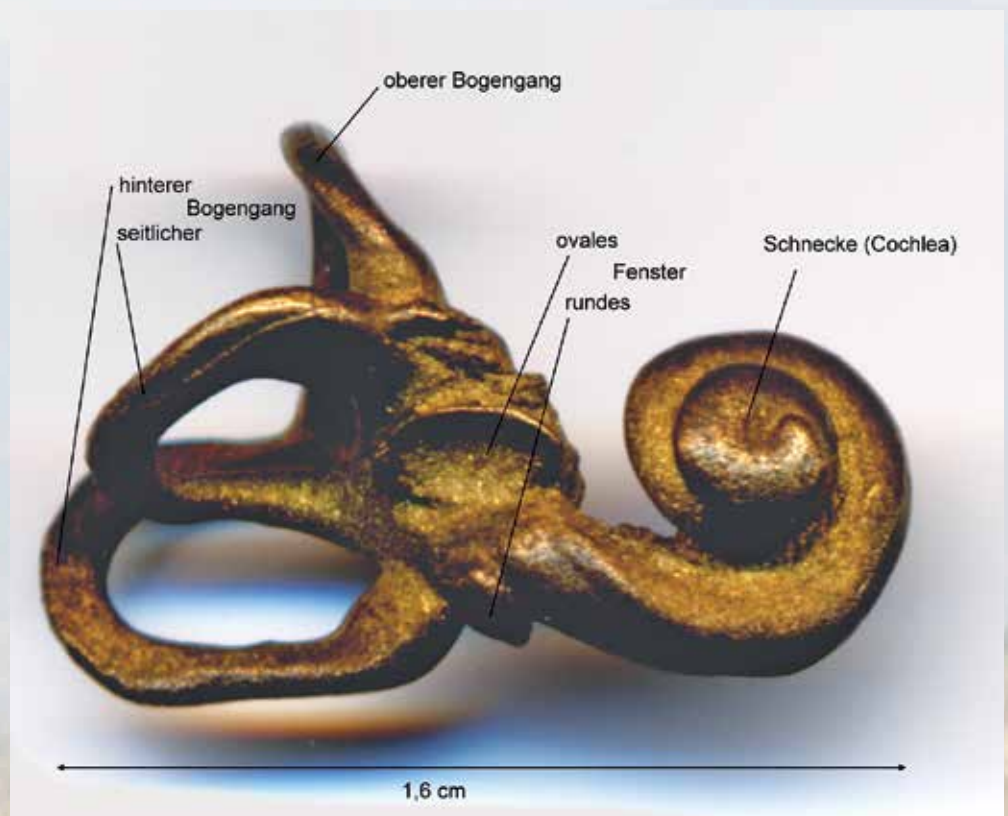
Warum hört das Ohr nicht nach hinten? Aus der Perspektive der AOM hat das Hören eine Verbindung zum Augenblick. Normalerweise hören wir nicht in die Vergangenheit und nicht in die Zukunft, außer vielleicht in einem Traum, in der Meditation oder Menschen mit besonderen Begabungen. Im Moment hören wir bewusst das Jetzt und nicht das Gewesene.

Hören verschafft uns eine besondere Beziehung zur augenblicklichen Präsenz. In der Therapie ist das ein wesentlicher Aspekt.

### Eine andere Sicht auf das Ohr

Das Ohr bietet noch andere interessante Aspekte.

Bevor Klangwellen weitergeleitet werden, durchreisen sie verschiedene Auffaltungen und Vertiefungen der Ohrmuschel. Das ist ein natürliches Filtersystem für den eintreffenden Schall. Die Schallwellen treffen auf die Reliefkanten der Ohrmuschel und die Frequenzen werden verschie-



Menschliches Labyrinth (Ausguss)  
Urheber: Welleschik  
wikipedia.org



den gedämpft und bewegen sich spiralförmig in Richtung Gehörgang. Dadurch wird der Klang zu einem eigenen Rhythmus geformt. Der schwankende Luftdruck wird sozusagen modelliert und in eine neue Form gebracht.

In dieser Form betritt er nach und nach den Gehörgang und trifft auf das Trommelfell. Dieses ist gut durchblutet und die eintreffenden Frequenzen bringen das Blut in Schwingung. Das Trommelfell ist mit dem Hammer verwachsen ist, dem ersten der drei kleinen Gehörknöchelchen in der Mittelohrhöhle. Sie sind mittels echter Gelenke verbunden und werden durch den Ton direkt bewegt.

Die Aussage ‚Ich bin ganz Ohr‘ bekommt eine neue Perspektive.

Am Ende sei noch erwähnt, dass das Labyrinth des Innenohres sich mit den Bogengängen des Gleichgewichtsorgans zu einem Organ vereinigt. Auch hier bewegen Frequenzen wieder Knochen, Flüssigkeiten und Gewebe, bevor sie überhaupt das ZNS erreichen. Wir erleben Musik durch ihre Bewegungsimpulse und spüren ihren Einfluss auf unsere Stimmungen.

Die meisten kennen das Gefühl von Gänsehaut beim Hören bestimmter Musikstücke oder wenn plötzlich die Tränen bei einer bestimmte Melodie laufen. Hormonausschüttungen sind dafür ein Grund.

So können wir in der Musiktherapie auf physiologischer, wie emotional-geistig-spiritueller Ebene für ein gutes Gleichgewicht spielen.

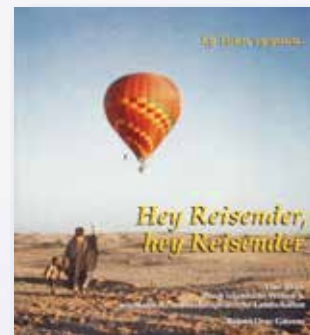


### **Dr. Rahmi Oruç Güvenç und Andrea Azize Güvenç**

werden vom 20. bis 22. März 2015 in Hannover einen Lehrgang zur Selbsterfahrung und Kennenlernen der AOM geben.

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

Für Klangbeispiele „oruc güvenç“ in Suchmaschine eingeben. Bei Youtube nachschauen oder bei <http://www.tumata-finden.de>



Literatur:

#### **„Hey Reisender, hey Reisender“**

Buch & 2 CDs, Dr. Rahmi Oruç Güvenç

Zu bestellen bei: [azizeguvenc@yahoo.de](mailto: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](mailto:azizeguvenc@yahoo.de)



# Erzähl mir, wie es damals war...

*über familiäre Geschichtsschreibung- oder warum was erzählt und was verschwiegen wird.*

Von Ilona Steinert

*Es gibt vieles, worin Menschen sich unterscheiden, aber eines haben wir alle gemeinsam: Eine Familie mit der wir irgendwie zurecht kommen müssen. Ein Umtausch ist unmöglich und selbst, wenn wir ans andere Ende der Welt auswandern - die Familie kann man nicht hinter sich lassen. Wir tragen sie in unseren Genen und Erinnerungen, in unseren verinnerlichteten Werten und Erwartungen. Wir sind durch sie geprägt und durch kindliche Liebe und Loyalität an sie gebunden, sogar über Generationen hinweg. Auch dann, wenn wir die Personen unsere Familie nicht mit Namen kennen und real kaum etwas über sie wissen.*

Es macht mich deshalb in meiner Praxis als Familientherapeutin immer wieder betroffen, wenn die Klienten kaum oder nicht mal die Namen ihrer Großeltern kennen - umso wichtiger ist die Auseinandersetzung mit der Familie und ihren alten, oftmals leidbringenden Mustern.

Doch was kann geschehen, wenn ich meine Klienten bitte, die Familiengeschichte zu erforschen? Einige fürchten sich anfangs davor, andere gehen interessiert ans Werk und treffen mit der Zeit auf Ungereimtheiten.

Manche Familien spinnen ihre eigene Vergangenheit, entscheiden, was wem wie erzählt wird, was verschwiegen wird und nie wieder ans Tageslicht kommen soll. Besonders schambesetzte Themen werden in Familien gern verschwiegen oder bis zur Unkenntlichkeit verändert.

Aus verrückten Verwandten können Künstlertypen werden, aus der kriminellen Schwester eine Weltenbummlerin - interessant ist jedoch das ganze Lebensläufe meiner Klienten manchmal darauf ausgerichtet sind das alte Geheimnis wieder ans Tageslicht zu befördern.

Auch in meiner eigenen Familie gab es väterlicherseits viele Mythen. Familienmythen haben verschiedene Funktionen, meist enthalten sie eine Aufforderung, wie der einzelne in der Familie sein soll. Genauer gesagt transportieren sie weniger die Wahrheit als viel mehr Ideale, das jeweilige Familienideal. Die Schultzes sind erfolgreich. Die Bergers sind politisch engagiert oder konservativ oder, oder, oder. Familiäre Geschichtsschreibung, so verdreht sie auch sein mag, stärkt die Identität und das Zusammengehörigkeitsgefühl untereinander.

Im Laufe der Zeit, oder sogar der Generationen

entsteht ein Familiengedächtnis, das bestimmte Teile der Vergangenheit erinnert, während es andere vergisst, um den Fluss der Familiengeschichte nicht zu stören. Familienmythen dienen nämlich oftmals dazu, unangenehme Realitäten zu verschleiern und Sachverhalte umzudrehen, um ihnen eine andere emotionale Färbung zu geben.

Ich rate meinen Klienten deshalb gerade auch die Außenseiter in einer Familie zu befragen und sich unterschiedliche Blickwinkel auf die einzelnen Persönlichkeiten der Familie zu verschaffen. Falls nötig auch den Behördenweg nicht zu scheuen, um Daten zu überprüfen.

Menschen haben lieber gute Familienmitglieder als schlechte, und wir schauen lieber auf eine angenehme Familiengeschichte zurück als auf eine, die vom Schrecken durchzogen ist.

Mein Schwiegervater gab offen zu im zweiten Weltkrieg getötet zu haben. Allerdings verhalten seine Geschichten, in denen er sich als Täter offenbarte, bei seinen beiden Söhnen ungehört. Seine Erzählungen führten nicht zur Bestürzung der Zuhörer allenfalls zu einer kurzfristig peinlichen Situation. Seine Erzählungen wurden von den Familienmitgliedern übergehört. Offenbar liessen es die Loyalitätsbindungen des Familienzusammenhangs es gar nicht zu, dass ein Vater sich als eine Person zeigt, die einige Jahrzehnte zuvor Menschen getötet hat.

Manche Familiengeschichten haben offensichtlich den Charakter eines Stille Post Spiels: jeder hört, was er hören will und was sich gefällig in das Bild, das er sich über seine Familienmitglieder gemacht hat, einfügt. Das Resultat sind Themen in der Familiengeschichte, die nicht beleuchtet werden dürfen, Themen, über die nicht gesprochen werden darf. Und Gefühle, die nicht gefühlt werden dürfen. Das Gebot „nicht dran rühren und nichts fühlen“ ist etwas, was häufig in Nachkriegsfamilien transportiert wurde. So verharren die Nachkommen der Kriegsgeneration -wie ihre Eltern -oft in einer Gefühlsstarre und in einer starken familiären Loyalität, die nicht zulässt, hinterfragt oder darüber spricht.

Dieses Nichtfühlen lähmt unsere Gefühle und unsere Beziehungen... über Generationen hinweg.

Ich ermutige und gehe mit jedem Klienten begeistert mit, wenn er oder sie es wagt, die Familiengeschichte zu erforschen und auch genauer zu hinterfragen. Denn Geheimnisse wirken... gerade über diese Aussage aber stolpern viele Menschen erst einmal und zweifeln an deren Wahrheitsgehalt... wie kann etwas nie Erzähltes, ein verschwiegenes Detail so eine starke Wirkung entfalten? Hokuspokos, denkt mancher. Ganz normaler Alltag, Realität in Familien, weiß ich als Therapeutin.

Geheimnisse und Mythen entwickeln sich meist aus Scham und Schuld, mitunter auch aus unverarbeiteter Trauer. Sie sollen schonen, entweder den Erzähler oder die Familienangehörigen, mitunter auch beide.

Manchmal werden meine Klienten erst einmal von der Familie abgewiegelt, wenn sie über eine wenig erwähnte Person sprechen möchten. Da gäbe es nichts zu erfahren, heißt es und warum sie sich denn auf einmal für die Vergangenheit interessieren würden?

Doch ich ermutige immer dran zu bleiben und sich nicht wegschicken zu lassen, und im Laufe der Zeit passiert meist eine wunderbare Wandlung. Denn je mehr wir über unsere Familie und die einzelnen Persönlichkeiten wissen, desto eher können wir uns aus den alten Fallstricken befreien und ein selbstbestimmtes Leben führen.

# Ich bin die Tochter meiner Mutter

*ich liebe Dich... ich hasse Dich... ich bin Du*

*Die Beziehung zu unserer eigenen Mutter ist geprägt durch ganz unterschiedliche Gefühle: wir können Liebe, Wut, Ablehnung, Schuld und Verzweiflung empfinden, ja manchmal so etwas wie Hass, und doch spüren wir, dass diese Beziehung eine der stärksten unseres Lebens ist. Meine Mutter ist im August 2013 im Alter von 86 Jahren verstorben und ich habe in den unterschiedlichen Phasen meines Lebens all diese Gefühle für meine anspruchsvolle und schwierige Mutter empfunden. Schon als kleines Mädchen bekam ich von ihr eine schwere Aufgabe zu gewiesen, ich war für ihre Zufriedenheit zu ständig. Diese Aufgabe habe ich als Kind voller Liebe zu bewältigen versucht und wurde darin immer wieder verletzt, denn es war nie genug für meine Mutter. Als junge Frau habe ich mich energisch gegen diese Aufgabe gewehrt, und sie dennoch immer wieder erfüllt, und erst als reife Frau habe ich mich damit auseinandergesetzt, dass es nicht gelingen kann, Zufriedenheit von außen her zu stellen.*

## **Heute nach ihrem Tode ist die Erkenntnis deutlicher denn je:**

Wie gesund und wichtig es für das eigene Glück ist, die Tochter-Mutter Beziehung zu klären und Frieden zu schließen. In Hinblick auf den langen Weg, der mich zu dieser Einsicht geführt hat, bin ich dankbar, ihr vergeben zu können.

Aber man muss reif genug sein, um zu verstehen, dass die schwierigsten Mütter oftmals selbst nur Opfer mangelnder mütterlicher Fürsorge oder ihrer eigenen turbulenten Vergangenheit sind. Wir müssen uns dann nicht mehr als ihre Opfer sehen. Wenn wir die Lebensgeschichte unserer Mütter genauer untersuchen, erhalten wir Hoffnung und Mut. Beides benötigen wir, um unseren Weg weitergehen zu können. Es wird einfacher, wenn man älter wird und verstehen kann, dass Mütter durch ihre eigenen Mütter zu dem werden, was sie sind. Zu dieser Erkenntnis hätte ich mit 25, 35 oder sogar mit 40 Jahren nicht kommen können, denn ich sehnte mich damals immer noch nach etwas, was ich von ihr nie bekommen sollte:

### **Freiheit ich selber sein zu dürfen und einen Segen für meine eigenen Interessen, ja sogar Bewunderung für das was ich geleistet habe.**

Spät erst habe ich verstanden, dass frühe schwere Verluste dazu führten, dass meine Mutter sich verschloss. Während der letzten 15 Jahre, die ich mit Planen, dem Pendeln zwischen Nord- und Süddeutschland, Abwägen und Verlieren verbracht habe, habe ich gelernt, den versteinerten Gesichtsausdruck meiner Mutter nicht mehr so streng zu verurteilen.

Heute kann ich ruhig sagen, dass es nicht um mich ging, sondern um den eigenen Schmerz meiner Mutter. Ich habe zwar die Richtung, die sie im Leben eingeschlagen hat, nicht immer für gut befunden, aber eines ist sicher: ihre Fähigkeit weiterzugehen und sich durch großen Schmerz zu kämpfen, ist bewundernswert.

In ihrem späteren Leben war meine Mutter von ihrem Leben als Witwe und dem Verfall ihres Körper geschwächt. Es ist schmerzhaft, die Verwandlung der eigenen Mutter mit anzusehen, und diese Verwandlung ist nur schwer zu verstehen. Aber ihre Schwäche, Einsamkeit oder Krankheit ermöglicht uns Töchtern das Überwinden unserer negativen Gefühle und eine Steigerung unseres Mitgefühls.

Ich bekam immer noch Bauchschmerzen, wie als Kind, wenn ich in ihren letzten Monaten bei meiner Mutter war, aber sie kamen nicht mehr vom

Zorn, mein Bauch war voller Traurigkeit, weil sie nach und nach immer weniger wurde. Wenn unsere harten Mütter weich werden, werden auch wir weich. Wir sind schließlich ihre Töchter. Ihr Blut fließt in unseren Adern.

Manchmal höre ich in meiner Praxis als Familientherapeutin auch Generationsgeschichten, die ganz subtile Verstimmungen enthalten. Diese lassen sich mit einem Satz zusammenfassen, den ich immer wieder höre: „Meine Mutter nervt mich!“ Heute ist die Medizin recht fortschrittlich und unsere Mütter sind meist insgesamt in einem fitteren Zustand, als früher. Manchmal wollen solche Mütter länger mitreden und über ihre Töchter bestimmen und das Zepter nicht aus der Hand geben. Das kann den Versöhnungsprozess zwischen Mutter und Tochter noch weiter hinaus zögern. Aber sind wir Töchter uns denn unserer eigenen Besserwisserei immer bewusst?

Wegen unserer Mütter haben wir gute und auch schwierige Seiten. Vielleicht haben wir eines Tages unsere Mütter verlassen, aber das Wesen unserer Mutter verlässt uns nie. Wir sind unaufhaltsam und für immer vereint. Wir müssen uns unseren Müttern nähern und sie kennen lernen, um uns selbst kennen zu lernen. Dabei ist es unerheblich ob dieser Weg schmerzhaft sein wird. Mütter, sogar die schwierigsten, verdienen eine zweite oder fünfte Chance.

Vielleicht entdecken wir dann die innere Botschaft die im Leben unserer Mutter für uns Töchter versteckt liegt.

Das Vermächtnis meiner Mutter an mich lautet:

„In deinem Leben werden dich einige Schicksalsschläge treffen, aber du darfst daran nicht zerbrechen! Sei im Inneren stark! Du hast die Macht über dein eigenes Glück!“

*Für alle Töchter und meine Hendrikje  
Ilona Steinert*



### **Ilona Steinert**

Regionalstelle Freiburg  
Tel.: 0761/38436102  
E-mail: iosteinert@aol.com  
www.dgam-freiburg.de  
www.ilona-steinert.de

# Texte zur Gesundheitspraxis (BfG)

zusammengestellt von Gerhard Tiemeyer - Teil 4

## Praxisfelder der Gesundheit

In den Texten zur Gesundheitspraxis stelle ich eine Material- und Ideensammlung für die 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 in Heft 19)
4. Die Praxisfelder der Gesundheit
5. Wege der Gesundheitspraxis - Methodenübersicht
6. Wissenschaft und Gesundheit - Literaturübersicht zu allen Teilen

Im zweiten und dritten Teil der Serie ging es darum, zu erläutern, welche Formen und Fähigkeiten Gesundheit und vor allem Gesundheitskompetenz stärken (Teil 2), und welche Art von Beziehung Gesundheit fördert oder hemmt (Teil 3).

In den beiden folgenden Texten geht es um Fragen der konkreten Praxis, der Unterscheidung zwischen verschiedenen Feldern und Auftragssituationen, um Positionierung auf dem Markt und, in Teil 5, um die Wahl der für verschiedene Kontexte geeigneten gesundheitspraktischen Methoden.

Das nebenstehende Schaubild gibt eine Gesamtübersicht zu den drei Praxisfeldern, in denen wir Gesundheit erleben und lernen

## Praxisfeld Entspannung und Vitalität

**Der Leitspruch** in diesem körperorientierten Praxisfeld ist: Gesundheit beginnt mit Genießen.

Denn Menschen, die genießen können, sind seltener krank, genesen schneller, lernen besser, sind kreativer und sozialer als Menschen, die zwanghaft sind, die eher süchtig nach etwas sind, die mehr das 'Müssen' und weniger das 'Können' betonen, und die sehr viel mit dem Grundgefühl der Angst leben. Dies ist, wie die Forschung immer wieder belegt, eine Tatsache.

**Das Ziel** der Gesundheitspraxis ist es, zu vermitteln, wie man immer mehr und im angemessenen Maß Genießen lernen und leben kann –

## Übersicht zu den Praxisbereichen und Prinzipien der Gesundheitspraxis<sup>(BfG)</sup>

### Körperlich sinnliches Erleben

Gesundheit beginnt mit Genießen

Ziel: Genießen lernen – auch unter widrigen Bedingungen  
Weg: Training in aktiver sinnlicher Achtsamkeit

Sensor: Stimmigkeitsgefühl für das gute Maß im Hier und Jetzt

### Psycho-soziales Erleben

Gesundheit wächst durch Selbstverwirklichung in Beziehungen zur Mitwelt

Ziel: Werden, wer man sein kann

Weg: die inneren Wesenskräfte erleben; Training in gewaltfreier Kommunikation mit sich selbst und anderen

Sensor: Kohärenzgefühl; Stimmigkeit mit sich, Umwelt und Zukunft

### Geistiges Erleben

Gesundheit gründet in Glaubenserfahrung und Freiheit

Ziel: Geistige Freiheit im Glauben finden

Weg: spirituelle Erfahrungen  
Sensor: Gewissen – Gefühl für Stimmigkeit im gelebten Glauben

### Training für Bewusstsein, das Gesundheit fördert

Aktive und passive Achtsamkeit – dialogische aktive Imagination, Selbsthypnosekompetenzen und Meditation

auch und gerade unter widrigen Bedingungen.

**Der Weg** des Genießen Lernen ist das bewusste Erleben angenehmer körperlicher Sinneserfahrungen.

Das aktive Erleben, z.B. in der Massage, im Dufterleben usw. wird idealerweise erweitert um das Genießen durch Unterstützen mit geeigneten Imaginationen. Die Vorstellung 'im Kopf' bewirkt, so die Forschun-



gen, bis zu 80% die gleichen körperlichen und psychischen Prozesse als ob dies 'real' geschehen würde. Das Miteinander imaginierter positiver Erfahrungen mit (kleinen) Körpererfahrungen ist ein für die Praxis noch immer kaum ausgenutztes Potential.

### Der Sensor für das gute Maß

Wichtiger Bestandteil der Gesundheitspraxis ist, in allen Bereichen, die Fähigkeit zu erleben und zu üben, wann eine Erfahrung gut und rund und passend ist. Die innere Kompetenz für das gute Maß, der Sinn für Stimmigkeit ist bei jedem bereits vorhanden und kann durch bewusstes Anwenden weiter entwickelt werden. Das Gefühl für Stimmigkeit wird in der Praxis unter anderem durch beiläufige Fragen und 'Experimente' trainiert. Zum Beispiel: „Wann ist die Bewegung des Arms am angenehmsten? Wann beginnt sie unangenehm zu werden, was ist die beste Bewegung?“ Oder: „Wann ist der Druck der Hand für Sie optimal angenehm? Bei welcher Atemintensität fühlt sich ihr Körper am stärksten und sichersten? Wann sagt die Haut, dass sie von einer Creme ‚gesättigt‘ ist. Wann ist ein Duft genau passend dosiert? Wann ist ein Glas gut und ab wann genau wird es ein Glas zu viel?“

### Die Praxis

Ob mit Medien der Berührung, mit Klang, mit Farben, mit Edelsteinen, mit Essenzen oder gutem Essen, mit Biofeedbacksystemen, mit Bewegungsmeditationen, mit Fantasiereisen oder Imaginationen gearbeitet wird, ist eine Frage der Begabungen und Vorlieben (Siehe Teil 5). Die gesundheitspraktische Methodenform entsteht, wenn der Akzent auf bewusstes Erleben gelenkt wird, und wenn die Kunden angeleitet werden, immer mehr die kleinen Unterschiede im sinnlichen Erleben wahrzunehmen und autonom zu gestalten. Während Wellnessanwendungen primär Formen des konsumierenden Genießens sind, sind gesundheitspraktische Anwendungen aktive Erfahrungen.

Heilerfahrungen geschehen relativ oft, ohne dass sie gezielt gewollt werden. Manche Methoden oder Techniken sind besonders geeignet, bei einzelnen Leiden durch Stimulieren positiver Erlebnisse Selbstheilung zu fördern. Im Focus der Aufmerksamkeit wird aber immer der mögliche Genuss oder ein mögliches Wohlbefinden gestellt. Deshalb gehen Gesundheitspraktiker niemals einen Weg durch den Schmerz.

Vorsorge- und Reha-Programme können sehr gut gesundheitspraktisch akzentuiert werden, indem nicht die Vorsorge und das Heilen im Mittelpunkt stehen, sondern das, was aktuell und Schritt für Schritt zukünftig möglich ist.

## Praxisfeld

### Persönlichkeitsbildung und Selbsterfahrung

**Der Leitspruch** hier kann sein: Gesundheit wächst mit Selbstverwirklichung

Denn: Auf der psychischen Ebene hat die Resilienz- und Gesundheitsforschung unter anderem folgende Fähigkeiten als wichtige Kriterien für körperliche und geistige Gesundheit ermittelt:

- Eine positive Vision von Zukunft und des Älter-Werdens zu haben, sich realistisch auf die körperlichen und sozialen Bedingungen

einstellen.

- In Beziehungen zu anderen und mit sich selbst Grundsicherheit und Befriedigung zu erleben und diese Beziehungen aktiv gestalten zu können.
- Sicherheit darin zu spüren, 'man selbst' zu sein und nicht oder weniger fremdbestimmt zu leben.
- Ein Welt- und Menschenbild zu haben, in dem Biografie, Konflikte und Zukunftsmöglichkeiten 'verstehbar' werden.
- Einen Sinn für Transzendentalität zu erleben (siehe unten, Praxisfeld Spiritualität).

**Ziele** der Selbsterfahrung sind die Fähigkeit in Beziehungen und im Lebensweg eine gelingende Verbindung von äußeren Bedingungen und inneren Möglichkeiten zu gestalten. Es gibt kein Vorbild oder Ideal der gesunden Persönlichkeit, so wenig, wie es eine Norm der körperlichen Gesundheit gibt. Den jeweils individuellen Weg der Balance zwischen inneren Potentialen und äußeren Bedingungen zu finden und aktiv zu gestalten ist das, was Gesundheitspraxis anbietet.

**Wege** der gesundheitspraktischen Selbsterfahrung und Persönlichkeitsentwicklung setzen den Akzent auf die Kommunikation mit inneren Anteilen. Dies kann in Form von Bildern, Gestalten, Symbolen usw. geschehen. Wir nennen diesen Aspekt, 'Demokratie' mit sich selbst wagen. Ein anderer Ausdruck ist, gewaltfreie Kommunikation mit sich selbst oder Teamkommunikation mit den inneren MitarbeiterInnen. Die gesundheitspraktische Arbeitsweise ist auf Bewusstseinsschulung konzentriert.

Medien der Erfahrung sind zum Beispiel Farben, Düfte, Berührungen, Formen des Shiatsu, Körperübungen, Meditationen, das Arbeiten mit Karten, dem Pendel, mit Trance und Ritualen (oft 'Energearbeit' genannt) und vieles andere mehr. Die Medien sind Wege, sinnliche und psychische Erfahrungen zu stimulieren. Die Wahl der Wege ist auch hier von den Begabungen und Interessen abhängig. Wesentlich ist, dass die Wege zu mehr Selbstvertrauen, mehr Lebensmut und Autonomie führen.

**Welt- und Menschenbilder** sind Teil der Arbeit in diesem Praxisfeld. Dort, wo das körperliche Erleben im Mittelpunkt steht, ist das Erleben im Hier und Jetzt ohne weitere Orientierung auf Weltbilder möglich, sogar sinnvoll. Wenn es um Fragen der Balancen zwischen Individualität und Sozialität, also um die Beziehungen im Inneren und im Äußeren geht, ist alltagspraktische Philosophie

und Ethik zwingend Teil der Praxis.

Ein Zurück zur Ordnung oder Selbstverwirklichung bilden Pole der Attraktivität:

Die meisten therapeutisch angelegten Wege orientieren sich daran, zu bestimmten Ordnungssystemen, zur harmonischen Funktionalität, zum Leben in Grundordnungen oder zu Naturgesetzen zurück zu finden.

Störungen werden gedeutet als ein aus der Ordnung geraten.

Im Unterschied hierzu stehen Grundanschauungen, die eher fragen, was aus dem Wesen eines Menschen sich in dieser Welt verwirklichen will. Ordnung und Normalität sind aus dieser Sicht mehr oder weniger notwendige Bedingungen, nicht aber das Ziel der Entwicklung. Die Ausnahme, das Besondere, die schiefen Bahnen werden eher bevorzugt als für Abweichungen und Störungen gehalten. Störungen sind Hinweise auf noch nicht verwirklichte Anteile des Selbst. Das Wesen der Selbstverwirklichung steht in einer grundsätzlichen Spannung zu den Lebensbedingungen, denen das Selbst sich anpasst, die es gleichzeitig benutzt und aktiv gestaltet. Gesundheitspraxis sieht sich in der Tradition humanistischer Welt- und Menschenbilder, die `Selbstverwirklichung´ als Ziel der Persönlichkeitsbildung ansehen – selbstverständlich in sozialer Verantwortung, nicht aber in sozialer Unterwerfung.

Ein weiterer wichtiger Aspekt in diesem Praxisfeld ist die Möglichkeit, die eigenen Gefühle, die Gedankenmuster und Verhaltensweisen effektiv zu manipulieren. Die Techniken der Selbsthypnose und erfolgreichen Affirmationsverfahren (vom autogenen Training über Klopftechniken bis zu sogenannten energetischen Manipulation der Körperzellen) sind sehr wirkungsstark und attraktiv. Aus gesundheitspraktischer Sicht ist die wichtigste Frage, ob das, wohin man sich selbst manipulieren will, ob der eigene Wille, dem inneren Selbstentwurf, dem, was das Selbst verwirklichen will, folgt – oder ob der eigene Wille von aktuellen Normen, Werten und Idealen fremdinfiziert ist. Dies zu entscheiden ist wiederum nicht von außen, sondern nur in der persönlichen Innenerfahrung möglich. Gesundheitspraxis muss hier, wie auch sonst, so konsequent wie möglich der inneren Kraft, der Persönlichkeit der Kunden folgen.

### Der Sensor für den ‚richtigen‘ Lebensweg

Wir gehen davon aus, dass es in der Psyche eines jeden Menschen einen Sensor, eine Fähigkeit dafür gibt, zu spüren, ob die Lebensweise und der Lebensweg, auf dem man sich bewegt, wirk-

lich der eigene und passende Weg ist. Ob man, wie man sagt, `in der passenden Spur´ ist, `auf dem richtigen Dampfer´ oder `der Spur des persönlichen Lebenssinnes´.

Im Umfeld der Salutogenese gibt es den Begriff des Kohärenzgefühls. Es beschreibt eine Sensibilität dafür, ob das eigene Leben `in der guten Spur´ ist. Ob Vergangenheit und Zukunft gut in der Gegenwart verwoben werden, ob ich in und mit meinen Fähigkeiten realistisch lebe.

Der Sensor für den `richtigen´ Lebensweg hat auch eine ethische Seite, er `misst´, ob meine Beziehung zur Mitwelt `verantwortbar´ ist. Die Frage nach der Verantwortung, also dem, dem man Rechenschaft abzugeben hat, kommt aus dem Inneren, nicht aus den äußeren Gesetzen.

Niemand kann von außen diese Art der Selbstprüfung durchführen oder formulieren, was fehlt oder was gut oder weniger gut ist.

Selbsterfahrung im gesundheitspraktischen Sinn versucht sanft aber kraftvoll, die Fähigkeit zur tiefen inneren Selbstachtung und Selbstprüfung zu stärken.

**Im Praxisfeld** der Persönlichkeitsbildung und Selbstverwirklichung gibt es viele freie Berufsbilder, z.B.:

Lebensberater, Coach, Mentaltrainer, psychologische Berater, Lehrer, Personal Trainer, Kommunikationstrainer, Familien, Berufs- und Erziehungsberater, Typberater, Erfolgsberater und verschiedene Konzepte der Gesundheitspraxis. Die wichtigsten Unterschiede sind erkennbar in:

1. Den Zielen, ob z.B. konkrete Berufsziele oder Kompetenzen angestrebt werden oder Lösungen für einzelne Konflikte und Probleme, im Unterschied zu Zielen wie Selbstlernen, Kompetenztraining usw.
2. In welchem Maß therapeutische Ziele im Sinne einer Störungs- oder Blockadebearbeitung und ein Herstellen von Ordnung die Praxis orientieren oder, wie bei der Gesundheitspraxis<sup>BfG</sup> eine offene Selbsterfahrung mit dem Ziel der Individuation.

## Praxisfeld: Transzendente Erfahrung und Spiritualität

**Der Leitspruch** kann sein: Glauben und Freiheit erleben.

Denn einen sicheren Glauben zu erfahren ist eine weitere Grundlage von Gesundheit. Menschen ohne Glaubenserfahrungen leben in größerer innerer Angst. Glaubenserfahrungen sind mit einer inneren Kraft verbunden, die eine relative Freiheit gegenüber materiellen Bedingungen und körperlichen Erlebnissen bedingt.

**Ziel** in diesem Praxisfeld ist `Freiheit durch Glaubenserfahrungen´ zu gewinnen. Dieses Ziel ist paradox, es erscheint widersprüchlich und gerade hierin liegt seine Kraft.

Zur Verständlichkeit seien einige Begriffe so erläutert, wie sie hier im Text benutzt werden:

**Spirituelle Erlebnisse** sind kurze, intensive Momente des berührt-Seins oder des ergriffen Seins von einem Lächeln, einem Baum, einem Sonnenuntergang, dem Sternenhimmel, oder erfüllt zu sein von einem göttlichen Lachen, berührt werden von etwas unendlich Großem, ein Moment wie eine Hochzeit oder ein Kuss, ein unendlicher Blick,

eine `Geistesblitz`, eine Intuition, ein Moment unendlicher Stille und Weite, eine Erscheinung von Gestalten oder Visionen, die deutlich anders sind, `wesentlicher` als Ideen oder Phantasien.

**Glaubenserfahrungen** oder (gleichbedeutend benutzt) **transzendente Erfahrungen** werden diese Erlebnisse, wenn sie sich mit Wissen und geistigem Verstehen verbinden, und wenn sie auf diesem Weg eine dauerhafte und tragende Wirkung bekommen. Transzendente Erfahrungen werden durch das Einbetten in Sprache und Sozialität stabil, sie verunsichern nicht mehr, sondern im Gegenteil, sie werden Grundkraft des sinnvollen Lebens.

Wohl alle humanistischen Philosophien und Psychologien begründen, dass es eine Art Trieb oder Bedürfnis in uns gibt, eine spirituelle Heimat zu finden, die uns einen inneren Halt und Orientierung geben kann. Erlebter und gelebter Glauben sind nachweislich gesundheitsfördernd. Vielfach sind sie, insbesondere im Älterwerden, mit den Sinnfragen von Leben und Sterben verbunden.

Spiritualität ist in diesem Sinne nicht der Glaube an Energiefelder oder an etwas Unsichtbares. Dies sind Hilfskonstruktionen, um Erklärungen zu haben, wo es (noch) keine gibt. Spiritualität ist auf keinen Fall eine Heiltechnik, auch keine geistige Heiltechnik. Hier wird Glauben von HeilerInnen benutzt, aber nicht im Sinne der Gesundheitspraxis vermittelt. Es gibt in den Religionen Priester, die helfen, damit Menschen Glauben finden, und es gibt Priester, die als Autorität oder Medium heilen, von Sünden freisprechen usw.

**Wege** spiritueller Erfahrung bzw. der Glaubensentwicklung bieten, wenn sie lebendig sind, die traditionellen und modernen Glaubensgemeinschaften. Im Rahmen von Gesundheitspraxis können sich alle Formen der intensiven Bewusstseinschulung aus sich heraus mit spirituellen Erlebnissen verbinden. Ebenso gibt es einige Möglichkeiten, Rituale und Meditationen so zu gestalten, dass transzendente Erfahrungen gefördert werden.



## Praxis

Dieses Praxisfeld betrifft einerseits einen Wesensaspekt alternativer Heilkunst und Gesundheitskultur; zugleich ist es ein Arbeitsfeld, in dem Ängste und Missverständnisse sehr groß sind.

In der Gesundheitspraxis für spirituelle Erfahrungen nehmen die PraktikerInnen drei Aufgaben wahr:

- Sie laden dazu ein, spirituelle Erlebnisse zu ermöglichen. Sie bieten Rituale oder Methoden und Medien an, die jene besonderen Erlebnisse wahrscheinlicher als üblich machen. Sie geben einen sicheren Rahmen, eine sichere Umgebung, in der ungewohnte Erlebnisse willkommen sind.
- Sie begleiten Menschen darin, ihre spirituellen Erlebnisse zu Erfahrungen werden zu lassen, indem sie Ausdrucksformen und Sprache anbieten. Zum Beispiel traditionelle Bilder- und Symbolwelten, Philosophien und Modelle, die das Unverständliche in einem verständlichen Rahmen erlauben.
- Auf der Basis der spirituellen Erfahrungen und der Sprache, die diese Erfahrungen finden, kann ein praktischer Alltagsbezug gepflegt werden. Dies können Rituale sein oder Gebete oder auch der Weg, weiter bewusst transzendente Erfahrungen zu erforschen.

Gesundheitspraxis kann in diesem Praxisfeld kleine Gruppen begleiten, die spirituelle Erfahrungsgemeinschaften werden.

Es gibt eine beachtliche esoterische, spirituelle Szene, die ihre eigene Marktdynamik hat. Viele der Methoden und Fähigkeiten, die hier gelehrt und angewendet werden, sind sehr gut auch gesundheitspraktisch nutzbar. Gleichzeitig ist die Art des Auftretens in dieser Szene aus Sicht dessen, was in dieser Serie erläutert wird, schlicht ungesund oder sogar gesundheitsgefährdend. Deshalb ist eine gewisse Distanz zu empfehlen.

Sinnvoll erscheint es, im Rahmen der Praxis zur Selbsterfahrung dann mehr und mehr intensivierende Wege anzubieten, auf denen sich spirituelle Erfahrungen ergeben werden.

Sicherlich kann man auch Mediationen oder Imaginationserfahrungen oder mediale Erfahrungen als spirituelle oder transzendente Seminare oder Einzelarbeit anbieten.

Spirituelle Selbsterfahrung, transzendente Erfahrungen, spirituelle Sinnerfahrung oder auch Weisenerfahrung wären einladende Formeln.



## Erlesenes

Die Rubrik  
zu guten  
Leseerfahrungen



Claudia Härtl-Kasulke

**Personales Gesundheitsmanagement**  
**Das Praxisbuch für Personalverantwortliche, Führungskräfte und Trainer**  
(Beltz 2014)

Und ein Buch für all die, die planen, in betrieblichen Kontexten Kurse und Angebote anzubieten und durchzuführen. Der Stil der Texte und Materialien für Arbeitsschritte ist so, wie er in der Wirtschaft verstanden und gewollt wird. Man kann sich durch die Theorie und vor allem durch die ‚Best Practice Beispiele‘ anregen und anleiten lassen. So kann man z.B. Schritt für Schritt ein „Persönliches Forschungsmodell auf den Weg zur Bewusstheit“ erarbeiten: Vom Anlass über den „Impuls zum Innehalten, dem handlungsaktiven Wahrnehmen, Bewusstseinsleben, Bewusstseinsfertigkeit, Bewusstseinsgestaltung hin zur Bewusstseinskunst“. Die Übungen im praktischen Teil sind didaktisch sorgfältig aufgebaut. Man kann mit ihrer Hilfe unmittelbar beginnen, Konzepte zu gestalten und umzusetzen.

Ein kleiner Hinweis: Mitglieder, die das Buch interessiert, die aber die Investition (39,-) scheuen, können das Buch im Servicebüro gegen Porto ausleihen.

tenden Instanz in uns, kennt vermutlich jeder. Aber sie ist, wie die gesamte Thematik, durchzogen von kommunikativen Missverständnissen und Verwerfungen. Umso wichtiger ist das einfühlsame, umsichtige Gespräch in der begleitenden Gesundheitspraxis.

## Bewusstseinstaining – Praxis in jeder Praxis

Wie in Teil 2: ‚Kleine Aufmerksamkeiten für große Freiheiten‘ ausgeführt, erachten wir die Fähigkeit des Metabewusstseins, die aktive und passive Achtsamkeit für die Schlüsselkompetenzen der Gesundheit – und darüber hinaus auch für die soziale Entwicklung von Menschlichkeit. Wahrnehmen ohne sich mit Inhalten zu identifizieren, Denken ohne in Denkwänge zu geraten, Gefühle erleben, ohne von ihnen besetzt zu werden.

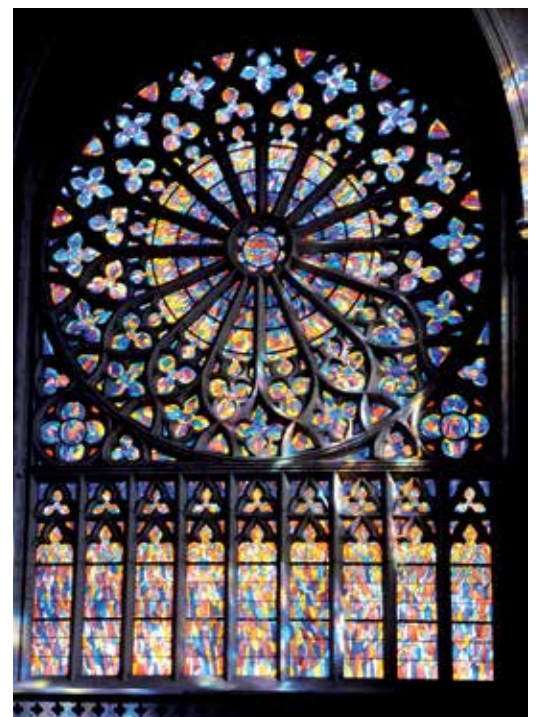
In Beziehungen wird diese Kompetenz auch unter dem Begriff Empathie beschrieben.

Im Rahmen des körperlichen Praxisfeldes wird Bewusstseinstaining überwiegend das sinnliche Erleben betreffen. Empfindungen der Sinne zu beobachten, Assoziationen, die in Resonanz auf Sinnesreize entstehen zu beobachten, und umgekehrt, aktiv, mit Hilfe von Bildern und bewussten Impulsen, wünschenswerte Körperereignisse, gewünschte Gefühle und Gedanken zu verstärken.

Im Rahmen der psychosozialen Selbsterfahrung wird Symbolerleben wesentlicher Bestandteil des Bewusstseinstainings werden. Innere Anteile, Fähigkeiten usw. sind nur durch symbolische Repräsentationen achtsam zu erleben, durch ‚Gestalten‘. Mit diesen Gestalten wird ebenso empathisch und achtsam kommuniziert wie im Außen mit anderen Menschen.

Im Rahmen spiritueller Praxis gewinnt zunehmend die passive Bewusstseinshaltung an Bedeutung.

In der Gesundheitspraxis wird Bewusstseinstaining so oft es geht und so leicht wie möglich praktiziert. Es soll eine alltägliche Fähigkeit werden, eine Kompetenz, die einfach geschieht, nachdem man sie etliche Male bewusst angeregt und geübt hat.



# Wunderheilen ohne Heilerlaubnis kann straffrei sein

## Kommentar zur Entwicklung der rechtlichen Berufsbedingungen

(überarbeiteter Text aus dem Rundbrief Oktober 2014)

Von Gerhard Tiemeyer

In einem Urteil vom 12. Juni 2014 (Az.: 507 Cs 402 Js 6823/11) wurde für einen Wunderheiler entschieden, dass er öffentlich werben kann, „mit geistigen Kräften Krebs und andere Krankheiten zu heilen“. Der Heiler pendelte sein Vorgehen aus und arbeitete mit Handauflegen und mit Fernheilung.

Das Urteil löst Schlagzeilen aus, wie: ‚Wunderheilen ohne Heilerlaubnis erlaubt‘. Das ist etwas irreführend, denn das Gericht kann nichts erlauben, es stellt lediglich die Straffreiheit unter bestimmten Bedingungen fest und diese Bedingungen sind maßgebend für das Berufsbild.

Die Bedingungen der Straffreiheit, die das Gericht formuliert, betreffen zwei Verhaltensweisen: a) der Wunderheiler muss als solcher deutlich erkennbar sein und b) die Tätigkeit selbst darf keine direkte Gesundheitsgefährdung darstellen.

Der Geistheiler oder Wunderheiler muss seine Aktivität ausschließlich auf Glauben begründen. Er muss sich durch sein Verhalten deutlich von Ansprüchen der Medizin und der Heilkunde unterscheiden. In der Argumentation wird das seit 2004 bekannte Urteil des Bundesverfassungsgerichtes fortgesetzt.

Es heißt:

*Es ist nicht Aufgabe des Heilpraktiker-Gesetzes, Patienten vor falscher Wahrnehmung ihres Selbstbestimmungsrechts zu schützen. Ein sogenannter Wunderheiler, der spirituell wirkt und den religiösen Riten näher steht als der Medizin, weckt im Allgemeinen die Erwartung auf heilkundlichen Beistand schon gar nicht. Die Gefahr, notwendige ärztliche Hilfe zu versäumen, wird daher eher vergrößert, wenn geistiges Heilen als Teil der Berufsausübung von Heilpraktikern verstanden wird. Wer auf rituelle Handlungen setzt, setzt sein Vertrauen nicht in die Heilkunde und wählt etwas von einer Heilbehandlung Verschiedenes, wenngleich auch von diesem Weg Genesung erhofft werde. Je weiter sich da Erscheinungsbild des Heilers von einer medizinischen Behandlung entfernt, desto geringer wird das Gefährdungspotential, das geeignet ist, die Erlaubnispflicht nach dem Heilpraktiker-Gesetz auszulösen. (Zitat, Urteil Absatz: 14 grammatikalisch durch den Autor verändert)*

Der Geistheiler übt keine Heilkunde aus, sondern wirkt mit Bezug auf seinen Glauben. Deshalb kann er nicht unter das Heilpraktiker-Gesetz fallen, weil dort von Heilkunde gesprochen wird. Das Erscheinungsbild des Geist- oder Wunderheilers muss sich deutlich von dem der anderen Heilberufe unterscheiden. Oft wird gemeint, dass hierfür ausreichend ist, einen entsprechenden Hinweis zu formulieren und unterschreiben zu lassen. Dies ist dann zu bezweifeln, wenn in der Darstellung der Arbeitsweise wissenschaftlich klingende Formulierungen benutzt werden. Hierfür ist folgender Hinweis relevant:

Abs. 29 der Urteilsbegründung:

*„Anders gelagert sind demgegenüber Konstellationen, in denen ein „Wunderheiler“ seine Ausführungen über das Heilungsprozedere mit Tatsachen ausschmückt, die zumindest den Anschein der Wissenschaftlichkeit haben.“*

Die Werbung für geistiges Heilen muss demnach eindeutig den Glauben betonen. Der Praktiker hat klar zu machen, dass er daran glaubt, heilende Fähigkeiten zu haben. Alle Hinweise z.B. auf Energiefelder oder Physik oder irgendwelche Forschungen, können zur Irreführung beitragen. Zu vermuten ist, dass auch ausführliche Zertifikate, Heilnachweise oder Prüfungen bei Verbänden die Gefahr vergrößern, ‚den Anschein der Wissenschaftlichkeit‘ zu erwecken, der, um straffrei arbeiten zu können, eben nicht vorhanden sein darf. Behauptete Bezüge auf Engelkräfte oder andere transzendente Elemente werden möglich sein, weil dies deutlich eine Glaubensangelegenheit ist. Wer sich auf Energiearbeit bezieht, wird, so ist anzunehmen, in die Nähe der Energiemedizin geraten. Insoweit diese sich aber als eigene wissenschaftlich begründetete Arbeitsweise etabliert, wird der Begriff ‚Energie‘ den Anschein der Wissenschaftlichkeit vermitteln.

Kurzum: auch hier wird es noch viele spannende Rechtsfragen geben.

### **Geistheilen darf in der Praxis keine gesundheitliche Gefährdung bewirken.**

Es heißt:

*„Unter die strafbewehrte Erlaubnispflicht fallen nur solche Behandlungen, die gesundheitliche Schäden verursachen können. Bereits das Bundesverwaltungsgericht hat es neben anderen als ein Wesensmerkmal des Begriffs „Ausübung der Heilkunde“ angesehen, dass die Behandlung gesundheitliche Schädigungen verursachen kann. Damit soll dem Gesetzeszweck, der Bevölkerung einen ausreichenden Rechtsschutz gegenüber Gesundheitsgefährdungen durch Unberufene zu geben, Rechnung getragen werden. Demnach fallen heilkundliche Verrichtungen, die keine „nennenswerten“ Gesundheitsgefahren zur Folge haben können, nicht unter die Erlaubnispflicht des HeilPraktG, auch wenn sie zu ordnungsgemäßer Vornahme ärztliche Fachkenntnisse erfordern (Absatz 17; vom Autor gekürzt).*

Aus dieser Sicht könnten manche den Schluss ziehen, alles sei erlaubt, was nicht nachweislich gesundheitsgefährdend sei, also z.B. jede Form von Energiearbeit ohne Berühren.

Dies ist eventuell ein recht gefährlicher Irrtum: Denn zur Straffreiheit gehören beide Bedingungen: das Auftreten muss deutlich von allen medizinisch-naturheilkundlichen Heilberufen unterschieden sein und die Behandlung darf keine direkte Gefährdung darstellen.

### Einschätzung für die Berufsentwicklung

Zunächst kann es erscheinen, als sei geistiges Heilen nun eine lockere offene Berufsperspektive. Vor allem die (auch durch die DGAM lange verbreitete Meinung) man dürfe ohne Heilerlaubnis keine Heilankündigungen machen (sogenannte Erwartungstheorie, die verschiedene Urteile begründete), ist, wenn keine höheren Rechtsinstanzen widersprechen, vom Tisch. Man kann also viel lockerer von Heilarbeit oder Heilförderung sprechen als bisher vielfach angenommen, wenn dies klar und deutlich nicht im Kontext von Heilkunde geschieht.

Meiner Meinung nach wirken die Gerichtsurteile darauf hin, dass drei Berufsbereiche sich deutlicher voneinander unterscheiden müssen:

Es gibt zwei mögliche Gruppen für Heilberufe:

**Die Heilberufe** im medizinischen und naturheilkundlichen Sinne

### Die gewerbetreibenden Geistheilerberufe

Sie unterscheiden sich dadurch, dass die einen sich auf Naturwissenschaft und Erfahrungswissenschaft beziehen und die anderen auf Glauben und Glaubenswirkungen.

Beide Heilberufe werben um die Gunst derer, die Krankheiten haben, die Leiden und die sich behandeln lassen wollen.

Und es gibt Gesundheitsberufe, die sich deutlich von Heilberufen unterscheiden. Ihre Angebote fordern den Kunden auf, etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Selbstverständlich bieten Gesundheitsberufe ihre Leistung auch kranken Menschen an, die dann allerdings nicht zu behandelnde oder zu heilende Patienten sind, sondern Kunden, die etwas Gesundes für sich tun oder Gesundheit lernen wollen, die Rat suchen, Selbsthilfe lernen möchten, Erholung, Selbsterfahrung oder spirituelle Erfahrung suchen. Der potentielle Kundenkreis der Gesundheitsberufe ist bedeutend größer als der der Heilberufe.

Was wir in der DGAM seit vielen Jahren für die Gesundheitspraktiker<sup>BfG</sup> entwickeln wird durch die Tendenz der Rechtsprechung unterstützt: Ausbilder und Praktiker haben zwischen zwei deutlich voneinander unterschiedenen Arbeitsrichtungen zu wählen. Heilberufe heilen Krankheiten, Gesundheitsberufe vermitteln Gesundheit.

Fast alle Methoden, die traditionell auch für Heilbehandlungen gelehrt werden, sowohl als Heilkunde wie auch als Geistheilen (z.B. Phytotherapie, Aromatherapie, Shiatsu, Hypnose - sogar Homöopathie, Pendeln, Handauflegen, Reiki usw.) sind gesundheitspraktisch anwendbar, wenn sie konsequent in ihrem Erscheinungsbild und in ihrer kommunikativen Vermittlung für Entspannung, Vitalität und Selbsterfahrung ausgestaltet werden. Man kann das naturheilkundliche Wissen der Methoden sehr gut als Hilfe für aktives und positives Gesundheitsbewusstsein vermitteln. Man kann Methoden der Geistheiler als Selbsterleben gestalten und durchaus so, dass die traditionelle autoritäre Arbeitsbeziehung im Geistheilen in eine offene Zusammenarbeit übergeht. Vor allem Selbsterfahrung im weitesten Sinne bietet einen offenen, die Kreativität kaum begrenzenden Kontext.

Um ein Beispiel zu nennen: Der Heiler, der freigesprochen wurde, hat Pendeln als energetische ‚Diagnose‘ benutzt und anschließend durch Handauflegen Heilenergie strömen lassen – und dabei aufgepasst, nicht den Eindruck von Objektivität zu erwecken. Heilkundige würden ebenfalls mit dem Pendel diagnostizieren und hierbei mit einem System des Abfragens von Werten oder ähnlichem arbeiten. Entsprechend dem System werden danach Behandlungen angeboten. Gesundheitsberufe werden das Pendeln als Selbsterfahrung vermitteln, als ein offenes Gespräch mit dem Körper, subjektiv, immer einmalig und mit dem Ziel, Selbsthilfe für mehr Gesundheit zu finden. Wird mit sogenannten energetischen Ritualen gearbeitet, so werden Gesundheitsberufe Schritt für Schritt Erfahrungen ermöglichen und diese auch in Sprache bringen.

### Alternative Medizin

Gesundheitsberufe gehören selbstverständlich zur Alternativen Medizin. Denn Erfahrung und Wissenschaft lehren: Menschen die sich körperlich, sozial, psychisch und geistig wohl fühlen, werden seltener krank - und bei Krankheiten schneller wieder geheilt – als Menschen, die viel Angst haben.

Alternative Medizin und alternative Gesundheitspraxis zeichnen sich dadurch aus, dass sie nicht vorrangig nach Vorgabe von Normwerten oder Normordnungen (auch nicht Urgesetzen) arbeitet, sondern das individuelle subjektive Erleben in den Mittelpunkt stellt. Dogmatik und jede Form von angstmachender Praxis sind die ‚Gegner‘ alternativer Heilkunst und Gesundheitskultur. Die humanistischen Werte von Autonomie, Selbstverwirklichung, Ökologie und geistiger Freiheit (Spiritualität) sind die Leuchttürme des ‚Alternativen‘. **Gesundheit ist die beste Medizin!**



# Interviews zum Beruf „GesundheitspraktikerIn“ BfG<sup>1</sup>

Im Rahmen eines Praktikums bei Wolfram Geizler von der TAO Touch Akademie war zur Erkundung des Berufs eine Befragung geplant. Seitens des Servicebüros wurden aus dem Mitglieder Praxis Verzeichnis PraktikerInnen angeschrieben, ob sie einem Anruf zustimmen. Es entstanden 17 Gespräche. Hier die Zusammenfassung

von Manuela Heser

Bemerkung zu Verlauf:

Bereits nach der zweiten befragten Person wurde klar, dass die Befragung länger dauert als erwartet. Die meisten Gesundheitspraktiker nahmen sich viel Zeit für mich. Durchschnittlich sprachen wir ungefähr eine halbe Stunde, manchmal aber auch deutlich länger. Mir ist während der Befragung aufgefallen, dass Gesundheitspraktiker sehr aufgeschlossen sind. Einige haben mir viele persönliche Dinge erzählt.

## Auswertung - Untersuchung und Beschreibung der einzelnen Fragen

Anzahl der befragten Gesundheitspraktiker:  
17 (14 Frauen, 3 Männer)

### Arbeitsumfang der Gesundheitspraktiker

Der Großteil der befragten Gesundheitspraktiker arbeitet nur einige Stunden in der Woche als diesem Beruf, zwei davon im Moment gar nicht. Nur vier der Befragten führen Ihre Gesundheitspraxis als Haupterwerb.

### Die Gründe derer, die ihrem Beruf Gesundheitspraktiker kaum oder gar nicht nachgehen

Den meisten der Befragten fehlt es an Klienten. Das führt dazu, dass sie ihren Hauptberuf nicht aufgeben wollen. Der kleinere Teil der Gesundheitspraktiker lebt von der Rente oder vom Einkommen des Ehepartners und ist nicht direkt auf die Arbeit in der Gesundheitspraxis angewiesen. Bei manchen ist das Ganze noch im Aufbau.

### Die Schwerpunkte der Gesundheitspraktiker

Die befragten Gesundheitspraktiker arbeiten hauptsächlich pädagogisch, nur ganz wenige richten ihre Arbeit in Richtung Wellness aus und fast keiner von ihnen arbeitet therapeutisch. Ihre Methoden sind ganz unterschiedlich und sehr vielfältig.

### Erweiterung des Gesundheitspraktikers beispielsweise mit dem Heilpraktiker, dem Heilpraktiker für Psychotherapie, Coach, Meditationslehrer oder ähnlichem

Die meisten der Befragten wollen beim Status Gesundheitspraktiker bleiben, wollen weiterhin präventiv und nicht therapeutisch arbeiten. Ganz viele von ihnen wollen den Gesundheitspraktiker mit weiteren Methoden vertiefen, sind sehr interessiert und lernen gerne dazu.

### Zu den Grundberufen der Gesundheitspraktiker

Elf der befragten Gesundheitspraktiker haben vorher in fachfremden Berufen gearbeitet, manche haben diesen immer

noch als ihren Hauptberuf. Der kleinere Teil von ihnen, sechs der Befragten, kommt aus einem sozialen, pädagogischen oder medizinischen Beruf.

### Anlass für den Weg zum Gesundheitspraktiker

Sehr viele kamen durch ihr Interesse an einer bestimmten Methode zu ihrer Gesundheitspraktiker-Ausbildung. Zwei der Befragten sagten, sie wollten endlich das tun, was ihnen gefällt. Andere kamen durch ihre eigene Krankheit oder aufgrund eigener Erfahrungen mit Gesundheits- oder Heilpraktikern dazu. Die Geschichte eines Mannes stach heraus: Dieser hat mit 37 Jahren einen Schicksalsschlag erlebt, er hatte ein Nahtoderlebnis. Von da an änderte sich sein Leben. Er hatte von diesem Moment an das Gefühl, er werde geführt. Er sagte, dieses Erlebnis und die Ereignisse, die darauf folgten, hätten das ganze System verändert. Er ist heute ein sehr erfolgreicher Gesundheitspraktiker, der seinen Beruf voll und ganz lebt.

### Das Umfeld der Gesundheitspraktiker

Alle von mir Befragten üben den Gesundheitspraktiker freiberuflich aus, keiner von ihnen ist im Angestelltenverhältnis. Der Großteil arbeitet im ländlichen, weniger im städtischen Umfeld.

### Die Klienten der Gesundheitspraktiker Geschlecht der Klienten

In der Regel sind es mehr weibliche als männliche Klienten.

### Schicht, aus der die Klienten kommen

Unter ihnen sind nur ganz wenige Arbeitslose. Ansonsten ist es sehr ausgewogen zwischen Normalverdienern, Menschen aus ganz unterschiedlichen Schichten. Meine Befragung hat ergeben, dass die Gesundheitspraktiker, zu deren Klienten auch oder nur Mehrverdiener wie Professoren, Wissenschaftler oder Unternehmer gehören, erfolgreicher sind als die, die ausschließlich Normalverdiener behandeln.

### Alter der Klienten

Die Anzahl der Kinder als Klienten ist überschaubar. Viele der befragten Gesundheitspraktiker arbeiten überwiegend mit Menschen ab Mitte 20, weil ab da oft erst das Bewusstsein für die Gesundheit und sich selbst zu wachsen beginnt. Nach oben gibt es keine Grenzen.

### Wer nimmt das Angebot wahr

Manche der Klienten suchen einfach nur Wellness und Entspannung. Ansonsten sind es die Gesundheitsbewussten, die die Angebote wahrnehmen. Es kam heraus, dass er-

## Wege in der Gesundheitspraxis - PraktikerInnen berichten

folgreiche Gesundheitspraktiker mit Klienten arbeiten, die in dieser Richtung bereits Erfahrung haben.

### Umkreis, aus dem die Klienten kommen

Die Klienten der Gesundheitspraktiker kommen überwiegend aus deren näheren Umkreis.

### Wie die Gesundheitspraktiker werben

Mit Flyern oder Zeitungsanzeigen haben die Gesundheitspraktiker ziemlich ernüchternde Ergebnisse erzielt, darauf reagieren in der Regel sehr wenige Menschen. Die meisten Klienten kommen über Mundpropaganda zu ihnen. Gesundheitspraktiker, die eine eigene Internetseite haben, berichten von guten Ergebnissen.

### Kann man von der Arbeit als Gesundheitspraktiker leben?

Nur zwei der Befragten können im Moment von ihrer Arbeit als Gesundheitspraktiker leben. Diese konzentrieren sich ausschließlich auf die Gesundheitspraxis und arbeiten hauptsächlich mit Menschen, die in den Methoden, die sie anbieten, bereits Vorwissen haben. Die meisten benötigten ein bis zwei Jahre Zeit, bis sich ein grundlegender Kundenstamm etabliert hat.

### Die Rolle des Berufes Gesundheitspraktiker im Leben der Befragten

Die Ausbildung zum Gesundheitspraktiker und der Weg, der damit verbunden ist, spielt für fast alle Befragten eine große Rolle in deren Leben. Viele der Befragten haben sich selbst in der Ausbildung gefunden oder sich dadurch weiterentwickelt. Einer der erfolgreichen Gesundheitspraktiker sagte, er lebt für seinen Beruf. Eine andere sehr erfolgreiche Dame sagte mir, die Gesundheitspraxis spielt eine zentrale Rolle in ihrem Leben, sie unterrichtet das, was sie selbst lebt. Das sind auch die einzigen beiden, die von der Gesundheitspraxis leben können.

### Zur Vereinbarung von Familie und Beruf

Schwierigkeiten Familie und Beruf zu vereinbaren hat keiner der von mir Befragten. Von vielen hörte ich, dass sie freiberuflich sehr flexibel mit der Vergabe ihrer Termine sind. Für die meisten stellte das nie ein Problem dar, weil sie den Gesundheitspraktiker in einem Alter angingen, in dem die Kinder schon aus dem Haus waren.

### Zur Gesundheit der Gesundheitspraktiker

Gesundheitlich sehr gut geht es zehn der achtzehn Befragten. Alle der Gesunden wenden die eigenen Methoden bei sich selbst an oder gehen zu jemandem, der auch mit dieser arbeitet. Drei der fünf Befragten, denen es gesundheitlich nicht gut geht, nutzen ihr mit dem Gesundheitspraktiker erworbenes Wissen nicht für sich selbst, den anderen zweien hilft ihre Methode in ihrer Krankheit sehr.

### Zur Zufriedenheit der Gesundheitspraktiker

Zwölf der Befragten sind sehr glücklich, mit dem was sie tun. Drei von ihnen sagen, sie gehen darin total auf. Zwei andere,

sie können sich voll und ganz damit identifizieren. Eine Dame beschrieb es als ihr ‚Herzensding‘. Der Gesundheitspraktiker wird von zweien als ihre Berufung gesehen. Zwei Personen sagen, sie sind froh darüber, etwas weiterzuvermitteln, was für andere hilfreich ist. Eine Dame äußerte ihre Freude über die Vielfalt an Methoden, die der Gesundheitspraktiker bietet.

Es war auch öfter zu hören, dass der Gesundheitspraktiker eine tolle Möglichkeit gibt, alle die von ihnen erlernten Methoden unter einen Begriff zu stellen.

### War die Ausbildung der Gesundheitspraktiker hilfreich für deren persönlichen Weg?

Zehn der Gesundheitspraktiker sagen, die Ausbildung, besonders das Erlernen ihrer Methoden, war sehr hilfreich für ihre persönliche Weiterentwicklung. Drei sagen, sie profitieren persönlich sehr von dieser Ausbildung. Es trug bei vielen der Befragten zu ihrer Selbstfindung bei. Einige sagen, ihr Leben hätte sich dadurch positiv verändert. Zwei andere sagen, sie bekamen dadurch eine andere Sicht aufs Leben. Eine Dame bedauert es, diese Ausbildung nicht viel früher gemacht zu haben. Eine der befragten Damen weiß jetzt, dass der Gesundheitspraktiker nicht das Richtige für sie ist, weil sie damit in ihrer Gegend nicht anerkannt wird, nicht weiter kommt. Die Ausbildung zum Gesundheitspraktiker war aber durchaus der richtige Weg, weil sie dort den Faden für das Nächste gefunden hat, sie arbeitet darin weiterhin „gesundheitspraktisch“.

*Keiner der von mir Befragten bereut es, die Ausbildung zum Gesundheitspraktiker gemacht zu haben.*





# Begleitete Selbsterfahrung mit ‚Luma’s Lebensquell‘

Ein Erfahrungsbericht von Gerhard Tiemeyer

Zugegeben, am Anfang war es die Idee, den Lebensquell von unserem Mitglied Ludwig Mayer bekannt zu machen. Denn ich selbst erlebe den Trunk als Allroundmittel bei den Anzeichen einer Erkältung, bei Energieschwäche, falschem Essen und mehr. Es zeigte sich allerdings im Projektverlauf sehr schnell, dass die Kombination von ‚Lebensquell‘, aktiver Imagination und ‚Kur‘ eine ganz besondere Mischung ist.

Das Angebot war – und ist -, den Trunk in einer 14 tägigen Kur zu probieren und sich hierbei per Telefon begleiten zu lassen. Das Begleiten geschieht durch angeregte aktive Imaginationen. Wir haben das Angebot im Rundmail veröffentlicht und inzwischen durfte ich 10 Interessierte begleiten. Eine komplette Auswertung wird noch Zeit brauchen, denn die Erfahrungen sind mehr als intensiv. Die Kombination von bewusster aktiver Imagination und Trunk lässt bei allen überraschende und erfahrungsstarke Prozesse in Gang kommen. Keineswegs nur Wohlfühlerfahrungen, sondern komplexe Selbsterfahrung. Themen tauchen auf, die mit den Wünschen, die zu Beginn einer Kur aufgeschrieben wurden, zunächst kaum, dann aber oft sehr deutlich verbunden sind – und es entwickeln sich im Laufe der Tage und oft traumintensiven – Nächte Wandlungsprozesse. Stärkende und helfende Bilder tauchen unerwartet auf.



Freilich ist auch deutlich geworden, diese Form von Selbsterfahrung bedarf einer bewussten und geschulten Begleitung oder der eigenen Erfahrung mit Imaginationsarbeit. Ich setze das Projekt begeistert fort und lade alle Mitglieder – speziell auch PraktikerInnen, die selber Begleiten lernen wollen, zum Mitmachen herzlich ein.

Auch bin ich sehr daran interessiert, das Modell ‚Kur‘ auch mit anderen Medien und Mitteln weiter in der Praxis zu erforschen. Eine Kur ist die ideale Kombination aus Genießen und Heilerfahrung. Das Konzept ist, einen Anlass bzw. ein Ziel der Veränderung zu formulieren, z.B. Kraft und Mut zu vermehren. Dann braucht man ein Medium, von dem man hofft, dass es den Prozess unterstützt. Das kann ein Trunk sein, aber auch z.B. Schüssler Salze oder fast beliebig andere ‚gute Produkte‘. Dann wird das Einnehmen des Produktes mit einer Unterweisung in aktiver Imagination verbunden, wenn möglich auch in dialogischer aktiver Imagination. Die Bilder und Assoziationen werden aufgeschrieben und in regelmäßigen Gesprächen mit dem Begleiter besprochen. Das Begleiten geschieht per Telefon oder Skype.

Kontakt: [tiemeyer@dgam.de](mailto:tiemeyer@dgam.de)



## Erlesenes

Die Rubrik zu guten Leseerfahrungen

### Nietzsche, die Kunst der Gesundheit

Friedrich Nietzsche - die Kunst der Gesundheit Karl Alber Verlag 1012

Eine schöne Sammlung von Zitaten zur Gesundheit und Krankheit, Ernährung und alles, was wichtig ist ...

Hier eine erste Auswahl:

- Um Weise zu werden, muss man gewisse Erlebnisse erleben wollen, also Ihnen in den Rachen laufen. Sehr gefährlich ist dies freilich; mancher „Weise“ wurde dabei aufgefressen.
- Die Krankheit ist ein plumper Versuch, zur Gesundheit zu kommen: wir müssen mit dem Geist der Natur zu hülfe kommen.
- Gesundheit der Seele (...) Eine Gesundheit an sich gibt es nicht, und alle Versuche, ein Ding der Art zu definieren, sind kläglich missraten. Es kommt auf dein Ziel, deinen Horizont, deine Kräfte, deine Antriebe, deine Irrtümer und namentlich auf die Ideale und Phantasmen deiner Seele an, um zu bestimmen was selbst für deinen Leib Gesundheit zu bedeuten habe.
- Niemand kann dir die Brücke bauen, auf der gerade du über den Fluss des Lebens schreiten musst, niemand außer dir allein. Zwar gibt es zahllose Pfade und Brücken und Halbgötter, die dich durch den Fluss tragen wollen; aber nur um den Preis deiner selbst; du würdest dich verpfänden und verlieren. Es gibt in der Welt einen einzigen Weg, auf welchem niemand gehen kann außer dir: wohin er führt? Frage nicht, gehe ihn
- „Ich“ sagst du und bist stolz auf dieses Wort. Aber das Größere ist, woran du nicht glauben willst, – dein Leib und seine große Vernunft: die sagt nicht ich, aber tut ich (...) Es ist mehr Vernunft in deinem Leibe, als in deiner besten Weisheit und wer weiß denn, wozu dein Leid gerade deine beste Weisheit nötig hat?

# Ein Duft-Gespräch...

Von Christine Lamontain

*Kürzlich hatte ich das große Glück einer 85-jährigen Dame im Duft-Gespräch zu begegnen. Es war ein besonderes Erlebnis und Geschenk zugleich.*

Sie wollte eigentlich nur schauen, welcher Duft ihr ein hilfreicher Begleiter in den wachen Momenten ihrer Nächte sein könnte und der ihren Gedanken um ihre bewusst gewordene Endlichkeit den Stachel der Unruhe und Besorgnis etwas nimmt.

Mit einer kurzen Duftreaktionsanalyse wurde sichtbar, welche Duftrichtungen als angenehm empfunden wurden und welche ein klares NEIN erhielten. So bekam der Duft der Rosengeranie keine besonders guten Noten. Worte wie eng, muffig, Keller u.a. drückten die Ablehnung sehr bestimmt aus. Plötzlich erzählte sie von ihrem „Handicap“, wie sie es nannte. Von Starrheit und Unbeweglichkeit im Nacken, die als einschränkend empfunden wurden. Die Worte flossen und längst vergessen geglaubte schmerzhaft Episoden kamen zur Sprache. Ich hörte zu und „fragte“ mit einem Duft nach.

Die Situation änderte sich unmittelbar. Sie richtete sich plötzlich auf und meinte, da sei ein angenehmes „komisches“ Gefühl im Nacken und es hätte „geknackt“, Ihre Augen strahlten und sie bewegte den Kopf nach links und rechts. Das war die sogenannte „Wirkung“ oder besser gesagt, das Ergebnis der Duftansprache des Linaloeholzes.

Für mich war es faszinierend zu beobachten, wie sich, beim Wahrnehmen des Duftes, die Körperhaltung und der Gesichtsausdruck veränderten. Ich konnte zusehen, wie sie sich zu ihrer Größe aufrichtete. Ihr selbst wurde bewusst, dass es diese „alte Geschichte“ ist, die wie ein schweres Päckchen im Nacken „hockt“.



Fotos: Christine Lamontain

In der Mandarine rot und dem Linaloeholz fand sie ihre Begleiter der Nacht. Einige Tage später kam eine Rückmeldung, dass diese beiden Düfte ihr so gut tun würden...und sie habe das Gefühl, dass der Nacken sich etwas entspannt hätte.

Warum schreibe ich diese Geschichte nieder?

Ich möchte die Aufmerksamkeit auf einen „kleinen“ Nebeneffekt der ÄÖ lenken. Auf das Potential ihrer duftkommunikative Seite. Und weil dabei etwas in der Arbeit mit ÄÖ sichtbar werden kann, was sonst im Alltagsgeschehen bzw. Aromapflegealltag manchmal „unsichtbar“ bleibt.

Die Reaktion auf Düfte ist so individuell und besonders, wie der Mensch selbst. Die Reaktion ist nicht immer planbar bzw. vorhersehbar. Wir können nicht wissen, welche „seelische“ Türen sich öffnen, wenn der Duft anklopft. ...und welche Schätze er heben kann, aber auch an welche dunklen Räume er erinnert, die jetzt nicht betreten werden möchten.

Sich aufdrängende Gedanken, wie: Ah, sie kann schlecht schlafen! ...etwas zur Unterstützung für angenehmeren Schlaf. Lavendel und Rosengeranie gelten als bewährte und hilfreiche ÄÖ in der Aromapflege. Sind die persönlichen Wahrnehmungen und Empfindungen zu diesen Düften es auch? Die Duftkommunikation zeigte sehr deutlich: Für diese Frau ging es um etwas anderes. Die Düfte wurden als unangenehm abgelehnt. Es ging gar nicht einfach um gutes Schlafen. Es wurde mit Hilfe der Düfte ein Gespräch geführt, dass ihre Selbstwahrnehmung schulte und das Erkennen von Zusammenhängen ins Bewusstsein brachte. Sie fand etwas selbst heraus und hatte auch schon eine ganz persönliche, entlastende Lösung dafür.

Faszinierend während der Duftkommunikation waren die Momente, in denen die Augen verschmitzt aufblitzten und das Gesicht jugendliche Züge annahm. Die einst junge Frau lebt nach wie vor in ihr. In einem 85-jährigen Leben gibt es viele Lebensduftspuren und viele Erinnerungen...



# Mit allen Sinnen genießen

Von Klaus Peill

*In unserer gegenwärtigen Gesellschaft ist die Flut der Sinneseindrücke größer als je zuvor. Besonders in den digitalen Medien häufen sich die visuellen und auditiven Reize. In sozialen Netzen wie Facebook werden ständig Fotos und kurze Videos hochgeladen. Bei Youtube werden inzwischen pro Sekunde mehr als ein ganzer Tag an Material hochgeladen! Die Reizüberflutung ist immens, beschränkt sich jedoch im Wesentlichen auf den Seh- und Hörsinn. Können wir dieses Übermaß an Sinneseindrücken überhaupt noch genießen? Und was ist mit den anderen Sinnen? Auch der Geschmackssinn wird in unserer Zeit häufig durch Fastfood überreizt. Der Geruchssinn wird häufig von dem Gestank der Großstädte beleidigt. Und der Tastsinn und unser größtes Sinnesorgan, die Haut, werden eher vernachlässigt. Dabei sind gerade liebevolle Berührungen, Umarmungen und Gehaltenwerden für jeden Menschen so heilsam!*



Foto Sinnesritual: Klaus G. Peill

Mein Plädoyer gilt daher einem Ritual, das meiner Meinung nach viel zu wenig Beachtung findet – dem tantrischen Sinnesritual! Mit allen Sinnen genießen kann man nur dann wirklich gut, wenn man die Sinneseindrücke auch mit Bewusstheit erlebt. Dinge bewusst zu tun, ist für mich tantrische Lebensphilosophie. Ein ritueller Ablauf unterstützt die Bewusstheit und fokussiert die Ritualteilnehmer auf ihr Tun und ihr Erleben. Außerdem fördert das Ritual die Wahrnehmung sowohl des eigenen Körpers und seiner Sinne, wie auch die Wahrnehmung des Gegenübers. Hilfreich ist dabei auch das bewusste Atmen und die Langsamkeit.

Am liebsten gestalte ich das Sinnesritual mit einer größeren Gruppe von Menschen. Idealerweise sind es gleichviele Männer und Frauen, so daß in einem ersten Durchgang die Männer den Ablauf für die Frauen gestalten und anschließend umgekehrt. Nach einer rituellen Begrüßung trennen sich Männer und Frauen und während die eine Gruppe sich untereinander über das zu erwartende Geschehen austauschen kann, bereitet die zweite Gruppe den Ritualraum vor. Um allen Sinnen gerecht zu werden benötige ich eine ausreichende Zahl an „Sinneswerkzeugen“. Für den Hörsinn beispielsweise eine Reihe von Musikinstrumenten, Rasseln, Trommeln und andere Klangerzeuger. Für den Geruchssinn habe ich verschiedene Düfte vorbereitet. Sehr gut eignen sich ätherische Öle, Nelken, Zimt, aber auch einige Esswaren, die später dem Geschmackssinn zur Verfügung stehen. Der Tastsinn erhält seine Reize über kleine alltägliche Gegenstände, die betastet werden können. Aber auch Federn, Rubbelhandschuhe, Felle und Massagebälle gehören dazu. Der Geschmackssinn bekommt verschiedene Köstlichkeiten wie zum Beispiel Trauben, Käse, Obst, Schokolade. Dabei sollen die Beschenkten natürlich genießen, weshalb im Vorfeld Allergien und Abneigungen abgeklärt und berücksichtigt werden.

Unser wichtigster Sinn ist zweifelsohne der Sehsinn, der die meisten Sinneseindrücke liefert und damit auch für den größten Teil unserer Bewertungen und Urteile verantwortlich ist. Die Erfahrung zeigt, dass unser Sehsinn oft Vor-Urteile erzeugt, die uns davon abhalten, weitere durchaus sinnliche Erfahrungen zu machen. Damit wir uns besser

auf die anderen Sinneseindrücke von Geruch, Geschmack, Hören und Fühlen konzentrieren können, beginnen wir das Sinnesritual blind. Die Beschenkten werden mit Augenbinden von den Ausübenden in den Raum und an ihren Platz geführt. Dort werden dann gemäß dem vorher besprochenen Ablauf nacheinander alle Sinne angesprochen. Selbstverständlich geschieht das alles in großer Achtsamkeit und Langsamkeit, damit die Beschenkten auch wirklich genießen können! Erst zum Ende des Rituals werden dann die Augenbinden entfernt und die Gebenden offenbaren sich auch visuell mit einem Lächeln, in der Hand einen schönen Gegenstand, für die Frauen oft auch eine Rose.

Zum Abschluss können die Teilnehmer noch einige Zeit miteinander kuscheln und so nicht nur den Tastsinn und die heilsamen Berührungen, sondern ganz nach Wunsch auch alle anderen Sinneswahrnehmungen genießen.



## Klaus Gabriel Peill

Jg. 61, Tantra- und Reiki-Lehrer, Familiensteller und spiritueller Wegbegleiter. Als ausgebildeter Bankkaufmann, Elektroingenieur und Tonmeister war ich 20 Jahre in der Vermarktung professioneller Audiotechnik tätig. Seit

April 2010 selbständiger Gesundheitspraktiker (BfG) mit Schwerpunkt Persönlichkeitsbildung und Individualität leitet er Seminare und Workshops zur Entwicklung von mehr Bewusstheit.

[www.quinta-essentia.de](http://www.quinta-essentia.de) • Tel.: 06236 – 4494766

# Gesundheitspraktische Einzelfallhilfe, Jugendförderung und Begleitung als eigene gesundheitspraktische Arbeitsweise

von Sabine Bugschat-Geiseler

## Fördern und fordern, am Beispiel des Erlebens von konstruktiver Selbstwirksamkeit

Aufgrund meiner unterschiedlichsten Aufgabenbereiche der letzten Jahre durfte ich immer wieder Jugendliche begleiten beim Schulabschluss und auf dem Weg zu Ihrer Ausbildung / Studium – bis hin zum Beruf. Eine erste und entscheidende Stufe dafür sind für viele Jugendliche aktiv gewählte Schülerpraktika. Jede freudige Entscheidung, d.h. aus eigenem Impuls heraus, das zeigte die Entwicklung, konnte als grundlegende Lebenserfahrung genutzt und später konstruktiv umgesetzt werden.

So konnte ich mit meiner gesundheitspraktisch orientierten Einzelfall-Familienhilfe wie auch im Rahmen gesundheitspraktischer Patenschaften in der Tobias Stiftung - mit Hilfe von Erlebnispädagogik - Schülerpotenziale fördern. Gemeinsam mit Eltern und Lehrern werden in Einzel- und Gruppenbegleitungen individuelle Begabungen aufgedeckt, gewürdigt und aktiv gefördert.

## Selbstvertrauen – Lebensmut und Sinnhaftigkeit des eigenen Tuns

Konzepte der Einzelfallhilfe gehen davon aus, dass in einer Stärkung jedes einzelnen Menschen die erfolgreichste Strategie zur Lösung seiner Probleme zu suchen ist.

Das bedeutet für mich aus gesundheitspraktischer Sicht, essentielle Methoden-Angebote, wie z.B. individuelle Bewegungskonzepte, Ernährungskonzepte oder auch Lernstrategien zu erarbeiten. Unter dem Motto Fördern und Fordern soll das Ziel einer selbstständigen, authentischen und eigenverantwortlichen Persönlichkeit gestärkt werden.

Nachfolgend einige Aspekte des Förderns und Forderns - in Balance - welche sich in Bereichen meines Arbeits- b.z.w. unseres Paten-Umfeldes aufzeigt.

Die neue Generation erwartet und verdient die Nachhaltigkeit unseres Tuns, auch in Bezug auf moderne Berufe, ökologische Konzepte für einen gewissen Einklang von Natur und Technik. Dies zeigen moderne Studiengänge wie Bio-Informatik und Bio-Chemie, Maschinenbau mit der Aussicht auf nachhaltige Technologien.

So konnten wir konkret durch Paten-Konzepte für Erlebnispädagogik mit „Hilfe zur Selbsthilfe“

das gesamte persönliche Potential ansprechen.

Hier einige anschauliche Beispiele:

1. Unternehmungsgeist
2. Empathie mit anderen Menschen
3. Geschichtsbewusstsein

## 1. Unternehmungsgeist

Reisen führen uns an Kernpunkte, hier mit dem Thema Windkraft, an die Nordsee. Wir konnten die Themen bei Jugendlichen anregen und somit annehmen und aufgreifen, sie darin begleiten, kontroverse Meinungen ergebnisorientiert austragen zu können.

**Beispiel Christoph und Gustav:** Landschafts- und Küstenschutz / Energiewende. Praktikumsplätze sind hier Erfolge im "sich Bewerben" sowie erste Erfahrungen im Berufsleben. Diese Form der begleitenden Hilfe zur Selbsthilfe wirkte sich hierbei grundsätzlich Studien- und Berufs-orientierend aus.

Ökologie und Nachhaltigkeit bedeutet auch mitverantwortlich zu sein für ihr eigenes privates und späteres berufliches Handeln.

Christoph studiert heute Maschinenbau mit Orientierung auf nachhaltige Technologien.

Gustav verbessert seinen Realschulabschluss auf einer weiterführenden Schule in Richtung Abitur.

## 2. Empathie

Zum Beispiel bei einem Besuch auf dem „Gesundheitsschiff“ in Berlin konnten die Jugendlichen die Situationen von älteren bzw. geschwächten Menschen erleben und sich hineinversetzen. Simulierte Erfahrungen sind deutlich anders als am PC - etwa Spiele – die merkbar unpersönlicher sind und somit nicht auf Empathie hinaus laufen.

Gemeinsame Erlebnispädagogik hat zum Ziel - vertrauensfördernde Erlebnisse zwischen Eltern, Kindern/ Jugendlichen zu schaffen. Erlebnisprojekte beziehen somit ganze Familien und/oder Interessensgruppen Schüler sowie Lehrer mit ein.

**Beispiel Leo, Lilly, Nina:** Leo wurde angenommen zum Praktikum, RBB Gesundheitsmagazin, eine gute und sinnvolle Möglichkeit Berufsentscheidungen zu treffen, erste Erfolge zu sehen und erkennen.

Lilly ist vielseitig interessiert und talentiert - hat für sich noch die große Aufgabe vor sich: Das ‚Lernen‘ zu lernen.



**Sabine Bugschat-Geiseler**

DGAM Regionalstellenleitung Berlin/Brandenburg  
DGAM-Dozentin für Ausbildungen zur Gesundheitspraktiker/in BfG mit dem Methodenschwerpunkten: Entspannung & Vitalität sowie Spezialgebiet Gesundheitspraktisches Reiki, Persönlichkeitsbildung & Meditation

Nina entschied sich nach gesundheitspraktischer Förderung für ein Praktikum im Ökoladen. Beweggründe waren, den ökologischen Umgang mit Werten und auch den mit gleichgesinnten Menschen zu stärken. Unterstützende Begleitung, Vorbildfunktionen am Arbeitsplatz war hierbei sehr wichtig.

Als Ergebnis war hier ein sichtlich selbst vertrauter und selbstverantwortlicher Umgang mit Kunden und Werten erkennbar. Die Familie hat sich herzlich bedankt, da Nina achtsamer wurde und Ziele besser umsetzen konnte. Entgegen aller früheren Befürchtungen und Ängste seitens des Elternhauses, wurde Nina in ihrem Handeln präsenter.

Unsere Arbeit hilft, so ist ein allgemeines Resume, Erwachsenen die Potenziale von Kindern / Jugendlichen zu erkennen und nachhaltig zu unterstützen.

### 3. Geschichtsbewusstsein

Studenten, Realschüler und Paten auf den Spuren der Himmelscheibe über Halle, nach Nebra zum Fundort. Ein reger Interessenaustausch zwischen verschiedenen Alters- und Entwicklungsstufen führte hier in Motivationen zu höheren und besseren Abschlüssen.

#### „Hausmanns-Türme“ in Halle

So lohnt sich die Anstrengung, zum Beispiel eines „Aufstiegs“ für einen Perspektivenwechsel, d.h. andere Sichtweisen - Hier die Sichtweise von Oben - als Überblick, zu erfahren und gemeinsam zu reflektieren.

Janina, Maria, Janina: „Es ist hilfreich, wenn Du auch mal mit ganzer Persönlichkeit im Vordergrund stehen darfst“.

Maria: „Es ist andererseits wichtig, eigene Grenzen auch mal anzuerkennen, wenn es vor Überforderungen bewahrt.“

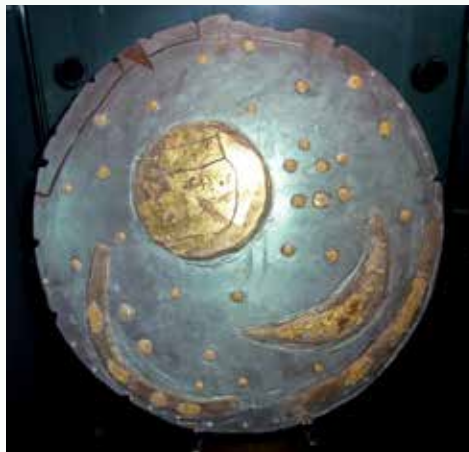
Erfahren wurden bewusster Glaube und Vertrauen an und in die eigenen Fähigkeiten jedes einzelnen Jugendlichen – als gesundheitspraktisches Ausbalancieren von Grenzen und Chancen in unserer modernen Leistungsgesellschaft.

Geschichtserleben: Schatzräuber wurden zu Schatz- und Geschichts-

hütern. Ein gemeinsamer Erlebnisweg von urgeschichtlicher Astrologie / und Astronomie bis hin in die heutige Kunst der Rekonstruktion mit modernster Technik. Die Fundstätte wurde ökologisch erkundet und wurde zum urbanen Lehrpfad anschaulich aufbereitet. Die Verbindung und Sichtweise von Wissenschaft, moderner Technik und unberührter Natur konnte erfahren werden.

Janina befindet sich inzwischen im Oberstufenzentrum mit sozialpädagogischer Ausrichtung / Ziel Abiturabschluss.

Maria - in langjähriger gesundheitspraktischer Begleitung - vom Gymnasium / Abiturabschluss bis zum derzeitigen Studium der Bioinformatik.



Himmelscheibe Foto: S. Bugschat-Geiseler



Hausmannstürme und die Sicht von oben, Fotos: S. Bugschat-Geiseler

#### Resümee:

Jede Erfahrung, wenn sie aus kreativen Impulsen und mit Freude erlebt werden durfte - zeigt sich in Retrospektive der späteren Entwicklung und wirkt nachhaltig. Sie kann als konstruktive Basis genutzt und umgesetzt werden, die weit über das erahnte Potential hinaus weist.

## ORIENTIERUNG • BALANCE • STANDHAFTIGKEIT



*Berührend anders*

# Die Elysium-Massage

Von Sandra Deike

Massage. Das Wort weckt Bilder wie das Kneten von Muskeln, die in ihrer Funktion wiederhergestellt werden. Effektives Kneten und rhythmisches Streichen. Bei der Elysium-Massage spreche ich eigentlich viel lieber von Berührungskunst.

Für mich ist es die Kunst, einen Menschen so zu berühren, dass er sich auf körperlicher und seelischer Ebene voll und ganz dem Moment anvertrauen und hingeben kann. Dass er sich eingeladen fühlt, sich mit all dem zu spüren, was gerade ist: Vielleicht mit innerer Leere, vielleicht mit Erschöpfung, mit Trauer, mit Anspannung, oder auch mit seinem Genuss, mit der Sehnsucht nach Berührung.

## Liebevoller Mut

Das Anerkennen des jeweiligen Zustandes ist oft schon ein heilsamer Prozess. Wenn dazu noch die Erfahrung kommt, dass die Berührung – kombiniert mit langsamer Bewegung und Dehnung – achtsam ist, nährend, voll und ohne die Absicht, etwas zu erreichen, verbindet sich die Person wieder mit sich selbst. Ich höre dann oft von KlientInnen: „Ich bin ganz tief bei mir.“ Oder: „Ich fühle mich geborgen wie ein Baby.“

Es ist ein Ort tief in uns, der so paradiesisch ist und den wir wieder in uns erwecken können, darum heißt diese Berührungskunst Elysium (griech.: Ort vollkommener Glückseligkeit). Sie ist so berührend anders, weil die empfangende Person nichts leisten, nichts verändern muss und gerade damit höchsten Berührungsgenuss erfahren darf. Und weil diese achtsame Berührung aus dem Herzen kommt. Nicht aus dem Wissen um Techniken. Die sind hilfreich. Aber die hohe Berührungsqualität entsteht nicht aus Techniken allein, sondern aus einer liebevollen Haltung und aus dem Mut, jemanden wirklich zu berühren und den gesamten Menschen damit zu meinen.

## Berührung ist lebensnotwendig

Kleiner Exkurs: In Kulturen mit ausgeprägtem Körperkontakt von Geburt an ist eine höhere Bereitschaft zur Fürsorge, Verantwortung und sozialem



Verhalten zu erkennen. Außerdem besteht eine höhere seelische Ausgeglichenheit, eine stärkere Zufriedenheit und eine tiefe Verbundenheit mit dem eigenen Körper.

Berührung sorgt bei Neugeborenen für lebenswichtige Signale, ein Kind kann sich ohne Berührung nicht altersgerecht entwickeln. Für viele Forscher hat Berührung deshalb inzwischen den Rang eines Lebensmittels.

Wie ist es in unserer Kultur, wie oft werden wir im Alltag berührt? Und wie fühlt es sich dann an?

Oft hat Berührung einen Zweck, ein Ziel. Sie will Nähe herstellen. Manchmal Sexualität, manchmal Trost, manchmal ist sie nur flüchtige Kommunikation. Selten werden wir dabei innerlich so berührt.

## Liebevolle Begleiterin

Die Elysium-Massage verstehe ich als eine liebevolle Begleiterin zum inneren stillen Kern, weit entfernt von reiner Wellnessanwendung oder von kognitiven Prozessen. In meiner Praxis erlebe ich sie als eine Art Türöffner für KlientInnen, die unmittelbar mit ihren ganz eigenen Bedürfnissen und Bildern in Berührung kommen wollen. Das Vor- und Nachgespräch unterstützt dabei das Bewusstwerden der inneren Vorgänge.



**Sandra Deike**

Heilpraktikerin für Psychotherapie  
bewegend – begleitend – berührend  
[www.elysium-hannover.de](http://www.elysium-hannover.de)

# ALOHA –gelebte Liebe

*Meine innere Haltung als Gesundheitspraktikerin*

Von Anna Klohr

Mit ALOHA grüßen sich die Hawaiianer, genauso wie sie sich mit dem Wort verabschieden. Aber dieses Wort bedeutet wesentlich mehr als „hello and good bye“. Aloha ist eine Lebenseinstellung, eine innere Haltung zu mir selbst, den Menschen und allem was lebendig ist.

Ich durfte diese Lebenshaltung vor 25 Jahren kennenlernen, als ich meine erste Ausbildung in Lomi Lomi, der hawaiianischen Massage, gemacht habe und dadurch in Kontakt gekommen bin, was die Hawaiianer den „Aloha-Spirit“ nennen.

Wenn ich ALOHA sage, dann vergegenwärtige ich mir, dass wir alle aus der gleichen Quelle kommen, dann anerkenne ich die Vollkommenheit im anderen und in mir selbst.

ALOHA bedeutet, Liebe zu erfahren als das Gefühl des Angenommen-seins, so wie wir sind und mit Achtung und Wertschätzung behandelt zu werden.

Wenn ich ALOHA lebe, dann verbreite ich Respekt, Achtsamkeit, Freundlichkeit, mit der Absicht, Bande der Zuneigung zu knüpfen. Wir teilen von Herzen, aus einer Haltung von Großzügigkeit und Friedfertigkeit. So definieren die Hawaiianer ALOHA.

In so eine Haltung hinein zu wachsen, ist eine Lebensaufgabe und das tägliche Leben ist mein Lehrmeister. Als ich vor 4 Jahren meine Ausbildung zur Gesundheitspraktikerin gemacht habe, da habe ich genau diese Werte, mit anderen Worten umschrieben, wiedererkannt.

Seit dem ich Menschen begleite, sei es durch Massagen und Gespräche, in Seminaren und Ausbildungen, erlebe ich, wie sich die Herzen der Menschen dann öffnen, wenn sie sich gesehen fühlen, anerkannt, wertgeschätzt, so wie sie sind. Was für ein Aufatmen, wenn sie erleben, dass es bei mir nicht darum geht, irgendetwas zu heilen, lösen, „reparieren“. Denn das beinhaltet immer die Vorstellung, dass etwas nicht „richtig“ ist. Bei den Lomi Lomi Massagen erlebe ich das am deutlichsten, wenn ein Mensch körperlich erfahren kann, wie es sich anfühlt angenommen zu sein, hundertprozentige Aufmerksamkeit geschenkt zu bekommen, Zeit und Raum zu haben sich zu spüren mit allem, was ist. Dann beginnt der Mensch ganz selbstverständlich zu entspannen.

In der hawaiianischen Lebensphilosophie hat der ALOHA-Liebesbegriff eine herausragende Bedeutung. Die Essenz dieser hawaiianischen Lebensphilosophie ist in dem Satz zusammengefasst: „IMMER HELFEN, NIE VERLETZEN“.

Es geht dabei nicht um die „opferbereite“ Liebe, die verlangt, dass man sich selbst aufgibt, anderen seine Hilfe überstülpt und seine eigenen Bedürfnisse vernachlässigt. Dies sind „unerlöste“ Formen der falsch verstandenen Nächstenliebe. Das sehe ich oft bei Menschen, die in therapeutischen und sozialen Berufen tätig sind.

ALOHA, die Liebe, die immer hilft und nie verletzt, ist zunächst einmal eine innere Verpflichtung mir selbst gegenüber. Ich bin herausgefordert, mich selbst zu lieben, zu achten, wertzuschätzen – und zwar mit allem, was mich ausmacht. Wenn ich eine liebevolle Haltung mir selbst gegen-

über entwickeln kann, dann kann ich das auch anderen gegenüber, ohne mich zu erschöpfen, zu verausgaben oder „auszubrennen“.

Aber wie geht denn das? Wie überwinde ich meine Selbstzweifel, meinen inneren Kritiker, diese Gefühle, nicht genug zu sein und nicht genug zu haben?

Wie geht das, wenn ich in einer lieblosen Umgebung aufgewachsen bin? Wie geht das, wenn ich erfahren habe, dass Liebe an Bedingungen geknüpft ist und als Belohnungssystem benutzt wird, um mich so zu formen, wie andere es wollen?

Wie kann ich diese tief sitzenden Überzeugungen von falsch verstandener Liebe überwinden und durch heilsame Erfahrungen ersetzen? Es ist nicht einfach, aber es ist möglich.

Der erste Schritt ist vielleicht der schwerste, aber auch der bedeutungsvollste:

Ich übernehme die hundertprozentige Verantwortung für alles, was ich erlebe.

Ich entscheide, wie ich mit Situationen oder mit Menschen umgehe und ich weiß, dass ich die Möglichkeit habe, mich immer wieder neu zu entscheiden.

Wenn ich diesen Weg der schöpferischen Lebensgestaltung gehe, tue ich dies aus Liebe zu mir selbst. Diese Liebe wächst mit jedem Schritt, den ich gehe.

Sie heilt, weil sie die Kraft der Vergebung in sich birgt. Vergebung geschieht dann, wenn ich annehmen kann, was war und was ist, bei mir selbst und bei anderen.

Der Kelch der Selbstliebe füllt sich und fließt über, hin zu anderen, in jede Lebenssituation hinein. Dies erleben und fühlen zu dürfen, erschafft ein tiefes Gefühl der Dankbarkeit.

Die Hawaiianer sagen: Liebe, Vergebung und Dankbarkeit sind die größten Geschenke, die wir uns selbst und anderen machen können.



**Gesundheitspraxis**  
Anna Klohr  
[www.annaklohr.de](http://www.annaklohr.de)  
[ca.klohr@gmx.de](mailto:ca.klohr@gmx.de)

# Wie bringt man eine Zelle zum Lächeln?

Von Kerstin Brachaus-Mechow

Warum eigentlich reagiert unser Körper auf den Aufenthalt in gesunder Natur mit Wohlbefinden und Entspannung? Sie denken jetzt sicher, „Na klar, der guten Luft und Stille wegen!“

Evtl. könnten es aber auch naturakustisch-physikalische Prozesse sein, die wir nicht bemerken, die aber trotzdem stattfinden und zwar ohne unser Zutun.

Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, dass unser körperliches Gefüge ein molekular schwingendes ist und zwar von Zeitbeginn an? Natürlich wissen Sie auch aus eigener Erfahrung, dass es „gute“ und „schlechte“ Klänge gibt, und zwar aus Sicht physikalischer Wirkkräfte:

Schallwellen sind sich keiner Begrenzung bewusst. Ihre Natur ist es, Materie zu durchdringen. Dafür benötigen sie unterschiedlich viel Zeit, abhängig von Material und Wellenlänge. Schall ist z.B. im Wasser 3-4mal schneller, als in der Luft. Unsere Körper bestehen zu 70% aus Wasser! Das heißt, gute Klänge sind genauso schnell in uns, wie schlechte. Natürlich wollen Sie jetzt wissen, wodurch sich ein guter Klang definiert und was einen schlechten ausmacht. Aus Sicht der Physik stellt sich ein für den Körper guter Klang als physikalisch geordnetes molekulares Gefüge dar mit einem hohen Anteil an harmonischen Wellen. Der schlechte bietet das nicht. Er bringt Chaos ins molekulare Gefüge. Das macht zum Beispiel jeder Motor, den wir hören. Aber auch herkömmliche Akustiksysteme (Boxen) warten physikalisch mit Chaos auf. Ungeordnete, disharmonische Schallwellen dringen in unsere Körper ein und sorgen für Belastung. Diese entsteht einerseits durch Lautheit, aber auch durch hohen Schalldruck. (Eine Box arbeitet mit 100% Direkt-schall, gerichtet). Zellulärer Stress entsteht, wenn die Zelle unnatürliche Belastungen kompensieren muss. Schaut man in die Evolution, werden einige Zusammenhänge klarer.

Die erste Etappe körperlichen Lebens, der Einzeller, hatte nur eine einzige Wahrnehmungsebene- die Zellwand- eine fühlende Haut. Sie konnte und kann thermische, taktile und akustische Reize wahrnehmen. Kommunikation war also nur, wie bei Pflanzen, über Frequenzen (Schwingungen) möglich. Wir, als Mehrzeller, haben eine unendlich große äußere und innere Haut, die von Milliarden Nerven durchzogen wird. Alle diese Nerven arbeiten mit Spannung. Wenn es also möglich wäre, diese Nerven über ein naturgegebenes Prinzip zu stimulieren, wäre Schall die perfekte, weil evolutionär älteste, Anregung zellulärer Aktivitäten.

Nutzt man dieses Prinzip und das Prinzip der Natur, die nur mit kugelförmiger schalldruckarmer Schallausbreitung arbeitet, sind wir mitten in einer Gesundheitsunterstützenden Arbeit mittels Schall.

Dieses noch recht junge Prinzip ist gerade im Bereich von gesundheitlicher Stabilisierung und Gesundheitsförderung eine vielversprechende technische Methode der Unterstützung zellulärer Abläufe. Die Methode der Beschallung mittels zweier kugelförmig abstrahlender Lautsprecher-systeme ermöglicht es, gerade auch in gesundheitsfördernden und-beratenden Praxen, mittels nichtkörperlicher Einflussnahme (kein Anfassen, keine orale Verabreichung) die Beratung mit Sequenzen von genussge-ladenen vitalisierenden Beschallungen zu bereichern.

Unter Berücksichtigung naturakustischer Gesetzmäßigkeiten und Anwendung einer deutschen Technologie wird eine medikamentenfreie Einflussnahme auf molekulares Geschehen aller Zellen eines Körpers präventiv möglich und zwar nach einem uralten physikalischen Prinzip, welches der Körper als „natürlich“ erkennt.

Dazu sind folgende Komponenten notwendig:

- Zwei Schallwandler, die kugelförmig Klang abstrahlen und qualitativ so hochwertig sind, dass sie harmonische Wellen erzeugen.
- Ein dreidimensionales akustisches Hologramm.
- Ein Frequenzspektrum, welches dem Informationsgehalt der Frequenzen der Natur entspricht.
- Das Einschwingen der harmonisch ablaufenden Frequenzen mittels Kugelschall in den gesamten Körper.
- Hemisphärenausgleich (bekannt als Lateralisierung) mit der Methode der HFT® (Optimal für Berufe mit Heilerlaubnis), aber nicht immer zwingend notwendig

Diese Einflussnahme bewirkt eine Reorganisation molekularen Gefüges auf Zellebene. Die Wirkung dieser sehr speziellen Art von Beschallung kann sich z.B. in verbesserter Durchblutung, Schmerzlinderung, verbesserter Wundheilung, Verdrängung resistenter Keime und schnelle und tiefe Entspannung zeigen. Eine Kombination mit anderen gesundheitsfördernden Methoden, wie Fantasiereisen, Hypnose oder Reiki ist möglich.

Immer mehr Menschen suchen Alternativen zu herkömmlichen Behandlungsmethoden, um ihre Gesundheit zu stabilisieren und finden den Weg in Praxen von Gesundheitsberatern und /oder Heilpraktikern. Der Ausfall des räumlichen Hörens, Tinnitus, Immunschwäche usw. sind im Zeitalter der Moderne ein rasant zunehmendes Problem, bei dem herkömmliche Verfahren oft nicht mehr helfen. Hier greift diese gesundheitsoptimierende Technologie.



**Kerstin Brachaus-Mechow**

Studio für Naturakustik

An der Mühle 2a, D-17237 Wokuhl-Dabelow

Tel/Fax: 0049(0)3982520386

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



# Eine Schulung im Niemandsland

von Dr. Dwariko Pfeifer

Es hat sich herumgesprochen: Achtsamkeit ist ein Weg, der in unser innerstes Sein führt. Er verlangt, ganz im Moment zu leben, diesen bewusst wahrzunehmen; keine Gedanken zu verschwenden. Dann werden Entwicklung, Wachstum und Heilung möglich. „Jeder Moment kann unser Lehrer sein. Voll und ganz zu leben bedeutet, sich ständig im Niemandsland zu befinden, jeden Augenblick völlig neu und frisch zu erleben.“ (Pema Chödrön) Eintauchen in diesen Raum der Stille mit einer chaotisch anmutenden Meditationsmethode wie der „Dynamischen“? Wo sich die Nackenhaare sträuben und alle, wirklich alle Sinne alarmiert werden? „Atmen, das sich anhört als ob eine ganze Elefantenherde schnauben würde? Schreien, Kreischen und Schluchzen als ob alles Leid der Welt zusammen kommt? Springen und Rufen in einem lauten Rhythmus wie auf dem Fußballplatz? Und dann, Stille, Stehen, Ausharren? Das alles soll Meditation sein? Während Skeptiker den Kopf schütteln, lächeln Kenner zustimmend. Die Meditation ist schwer zu verstehen, sie ist paradox, erfordert den vollen Körpereinsatz und ist mit allen Sinnen erfahrbar.

2000 Jahre, seit Aristoteles dem Menschen fünf Sinne zugeordnet hat: Sehen, Hören, Riechen, Fühlen und Schmecken, stellte erst zu Beginn des 19. Jahrhunderts der Physiologe Charles Bell die Frage, warum Blinde so geschickt und zielgerichtet agieren können. Seine Beobachtungen bildeten die Grundlage für weitere Forschungen. Das Ergebnis: In Muskeln, Sehnen, Gelenken und der Haut befinden sich winzige Sensoren, die ständig Position und Bewegungszustand unseres Körpers messen. Sie geben dem Gehirn permanent Informationen über den Körper und über den Krafteinsatz der Muskel. Die meisten dieser Rezeptoren sind nahe der Körperoberfläche angesiedelt. Es ist das größte Sinnesorgan und das wertvollste für das Embodiment – die Körperintelligenz und unser ZuhauseSein im eigenen Körper. Dies können wir nutzen, um aktiv unsere Lebensqualität zu verbessern, unsere Resilienz zu stärken, unsere Gesundheit und unser Glück zu fördern. Immer wenn wir durch die „Dynamische“ die faszialen Spannungs- und Bewegungsrezeptoren stimulieren, schulen wir nicht nur unsere Feinmotorik, bleiben elastisch und kraftvoll, haben weniger Verspannungen, nehmen Kontakt zu unserer Wesensmitte auf und sind verbunden mit etwas Größerem, sondern stärken unseren neutralen inneren Zeugen.

Die Ergebnisse der Forschung zeigen, wie mit zunehmender Meditationspraxis einen Anstieg der Achtsamkeit, der Konzentration- und Absorptionfähigkeit einher geht. Meditation entspannt, befreit von Kontrollzwängen und Ängsten, schafft eine Distanz zu internalisierten Reiz-Reaktionsmustern, öffnet, macht spontan und frei.

Wir entdecken in der sinnlichen Meditation unsere Essenz, unseren ureigenen Wesenskern. Hier liegt das Tor zu einer bedingungslosen Selbst-Akzeptanz, aus der ein Ja zu allem so wie es sich im Moment zeigt entspringt. Alles entsteht im Kopf. Mit dem Beobachten der Gedanken, Emotionen und Körpersensationen – mit der Entwicklung des dritten Auges; dem Sitz der Intuition. Dieser Bereich gilt in den Neurowissenschaften als Zentrum der Impulskontrolle. Die Dynamische Meditation weckt das Sammlungspotenzial dieses Impulskontrollzentrums, von dem die Ruhe ausgeht, die erforderlich ist, um etwaige Instinktreaktionen der Amygdala zu beobachten und nicht in automatische Handlungen alter Prägungen im „Reiz-Reaktionsschema“ zu verfallen. Zwar treten durch die Praxis Erinnerungen an längst vergangene belastende, aufregende Situationen an die Oberfläche, werden jedoch vom Übenden im Laufe



Abbildung: Entwicklung der Präsenz durch die Meditationspraxis (Copyright Pfeifer ©)

der Zeit immer besser als überholtes, gegenwärtig nicht realistisches Geschehen, als Traum oder Maya identifiziert.

In dieser Phase, in der Körper, Geist und Emotionen zur Ruhe kommen, hilft die Fähigkeit zu absorbieren dabei, Grenzerfahrungen zu erleben. Erfahrungen also, die den Übenden in tiefe Meditationszustände führen, die sein Alltagsbewusstsein übersteigen. Infolge der kontinuierlichen Praxis entwickelt sich ein meditativer Bewusstseinszustand, der das Alltagsbewusstsein transformiert. Die Gewahrseins-Schulung führt in ein beständiges Gewahr-Bleiben geistiger Vorgänge; später zu einem permanenten Gewahr-Sein der Wahrnehmungen, Handlungen, des Agierens und Reagierens – auch im Alltag.



**Dr. Dwariko Pfeifer**

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

# selbstbestimmt - statt fremdbestimmt - raus aus dem Wahnsinn!

Von Peter Arno Frei

*Ich selbst habe in meinem Leben mit vielen Befürchtungen und scheinbaren Hindernissen, auch mit finanziellen Sorgen und körperlichen Beeinträchtigungen gelebt. Viele Jahre in meinem Leben war ich durch einen Unfall „schwerbehindert“ und nahm starke Medikamente. Bis ich den Mut hatte mich für ein selbstbestimmtes Leben zu entscheiden. Ich ließ meine Medikamente weg, stellte mich mit vielen Rückschlägen meiner Furcht und meinen Existenzängsten und gab nicht auf. Und ich erlebte, das Leben gibt mich nicht auf. Es ist ein Wunder. Jeden Tag! Aus meinen Erfahrungen ist im Lauf der Jahre das Spiel „Frei Leben“ entstanden. Es ermöglicht, die ersten Schritte in ein selbstbestimmtes - statt fremdbestimmtes Leben zu gehen. Es sind die einfachen, häufig ganz kleinen Veränderungen im Alltag, die uns glücklich machen und Mut geben. Also packen wir es an!*

## Das Spiel „Frei Leben“ – für alle die sich trauen - sich zu trauen

Wie leben in einer Welt des Scheins: Werbung, Manipulation, maximale Gewinnerzielung...auf Kosten von menschlichen und irdischen Ressourcen. „Geiz ist geil“  
Das, was wir wollen wird viel zu häufig zu einem „das, was wir sollen“. Subtil und gezielt werden wir durch die riesige Medienlandschaft manipuliert und „erzogen“. Schein statt Sein. Der Druck nimmt zu. Nie zuvor gab es in der Geschichte der Bundesrepublik so viele psychische Störungen und Erkrankungen. Wir fühlen uns einer Dauerbelastung ausgesetzt, deren Sinn wir schon lange in Frage stellen. „Das ist doch Wahnsinn!“, das ist ein Satz den ich in der letzten Zeit häufig höre.  
Doch wie entziehe ich mich diesem Wahn - Sinn? Wie kann ich im reinen Sinne des Wortes Selbstbestimmt leben? Selbstbestimmt - statt fremdbestimmt. Lebenszusammenhänge, die ich durchschaue, die mir klar werden, sind weniger beängstigend, wandeln sich zu einer Herausforderung. Ich werde aktiv. Ich kann mich entscheiden. Ich kann handeln. Es entsteht eine ganz natürliche Ordnung, aus der ich ganz natürlich, ganz vom Selbst, aktiv bin. Solange wir uns „hypnotisieren“, uns also als „Gefangene“ von inneren Mustern, gesellschaftlichen und kulturellen Zwängen erleben, solange fühlen wir uns unzufrieden, erschöpft und auf eine subtile oder aber ganz reale Art unfrei.



Foto Neubeginn: shutterstock

Wir machen uns Sorgen, wir befürchten etwas. Wir trauen uns nicht mehr so recht und hören gern darauf, was andere für uns entscheiden. Jeder von uns hat seine ganz eigenen Befürchtungen und seine daraus resultierenden „Überlebensstrategien (Muster)“. Überlebensstrategien scheinen auf die eine Art und Weise zu funktionieren, doch sie sind nur ÜBER - Lebenshilfen. Nicht IN das Leben - Hilfen. In das Leben... mittendrin und doch bei sich, aus sich stimmig handelnd.

Dafür bedarf es erst einmal Mut, den Mut „Ja!“ zu sich zu sagen, auch zu seinen angenommen „Überlebenshilfen“ und es bedarf einer Unterstützung. Denn unsere ausgeklügelten Strategien sind ziemlich kraftvoll, erfinderisch und wirken gerne aus dem für uns Verborgenen. Jeder hat seine ganz persönlichen Herausforderungen, ganz reale praktische Lebensaufgaben.

Sie stellen sich häufig ganz einfach: Soll ich die Ausbildung beginnen oder nicht? Kann ich das? Wie sieht es mit den Finanzen aus? Kann ich mir mal eine Auszeit leisten? Was ist, wenn ich krank werde? Kann ich etwas tun, um gesund zu leben? Wie sieht das konkret aus? Ist das bezahlbar? Gibt es Netzwerke, Gleichgesinnte...? Brauche ich Absicherungen in meinem Leben oder fühle ich mich auch ohne bestens? Egal wie die konkreten Herausforderungen aussehen, letztendlich ist es die eine uns bewegende Frage:

## Was brauche ich wirklich um glücklich zu sein, und wenn ich es weiß, erlaube ich es mir? ??

Diese Frage ist für unsere Leben fundamental. Um wirklich frei und selbstbestimmt zu leben, werden wir uns diese Frage nicht nur stellen sondern sie auch ehrlich beantworten.

Diese Frage können wir uns nicht in unserem Kopf beantworten. Ehrlich gestellt, setzt sie lebendiges waches Leben in Gang. Wir trauen uns. Und mit jedem selbstbestimmten kleinen Schritt in unserem alltäglichen Leben fühlen wir uns lebendiger, wacher, glücklicher.

Frei - Leben- Jetzt!

Peter Arno Frei arbeitet seit über 30 Jahren Deutschlandweit als erfolgreicher Coach mit vielen Menschen, die den Mut haben selbstbestimmt und glücklich zu leben. Termine für Seminare und Beratung unter:



### **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

## Neue Weiterbildungen

# Dialogische Aktive Imagination 4 Kurswochenenden und begleitetes Training

mit Gerhard Tiemeyer und Team in München und Hannover

Achtung: In München Beginn bereits am 17./18. Januar!  
Die Weiterbildung wendet sich an PraktikerInnen, die mit Hilfe von gesundheitsfördernder Gesprächsführung und Imaginationsverfahren ihre Arbeit und Wirkung intensivieren wollen.

Für InteressentenInnen, die DGAM TrainerIn und DozentIn für ‚Gesunde Kommunikation in Alltag und Beruf‘ werden möchten, ist diese Weiterbildung ein Grundmodul. (nähere Infos bei Gerhard Tiemeyer)

Die Methoden der dialogischen aktiven Imagination stärken die Eigenaktivität und Selbstständigkeit der Kunden. Sie sind durch hypnosystemische Konzepte verhaltensorientiert ausgerichtet und haben eine tiefenpsychologische Orientierung nach C.G. Jung.

An den vier Kurswochenenden werden vier Themenbereiche praxisorientiert erarbeitet:

- Entspannung und Genuss erleben – auch bei widrigen Bedingungen
- Kraft und Vitalität – Kompetenzen und Wünsche miteinander verbinden
- Sicherheitsgefühl – der innere sicher Ort und Wandeln von Ängsten zur Kraftquelle
- Selbstvertrauen – im Beziehungserleben. Zurücknehmen von Projektionen in die eigene Stärke

Bezogen auf die Themen werden an jedem Wochenende kurze Imaginationen und Dialoge demonstriert und geübt zum Beispiel

- Kontakt mit Körperbereichen und Körperorganen
- Szenen imaginieren aus Alltag, Vergangenheit oder Zukunft
- Medien wie Steine, Düfte, Pflanzen als Träger von Imaginationen
- mit Bewegung, Berühren oder ‚Energiearbeit‘ Imaginationen begleiten
- längere dialogisch begleitete ‚Reisen‘ zu den Themen erarbeitet (die nichtdirektive Form von Fantasiereisen)
- Formen der Alltagsverankerung und des Selbsttrainings erläutert

### Arbeitsweise

Die Kurswochenenden dienen der Vermittlung der Grundtechniken und von praxisrelevanten Theorieelementen. Zwischen den Kursen werden individuell Techniken geübt und in Fallbeispielen erprobt. Diese Arbeit wird von Trainerinnen, die aktive Imagination bereits gelernt haben und vom leitenden Dozenten betreut.

Die Teilnehmer sollten neben den Wochenenden ca 4 Std pro Woche einplanen für das Lesen von erläuternder und vertiefender Literatur und für Training, mit dem Medium des Internets oder live.

Inhalte und Ziele des begleiteten Trainings sind unter anderem:

- Beherrschen der Sinneskanäle und verschiedenen Modalitäten in der dialogischen aktiven Imagination
- Das konsequente Aufgreifen von Bildern und Symbolen (Wörtlichnehmen) in Bezug auf Themen und Kontext
- Das Anbieten möglichst reichhaltiger Aspekte in der Imagination: Zum Beispiel indem ‚Reisen‘ so geleitet werden, dass sie sich wie eine Art Kur entwickeln:
  - die Entspannungskur geht von einem Einstiegsort/-Bild aus, in das möglichst viele Elemente integriert werden (Feuer, Wasser, Luft, Erde, Metall);
  - Zugleich werden alle Sinneskanäle angesprochen
- die Kraftkur wird ebenfalls möglichst alle Elemente integrieren und verschiedene Modalitäten von Kraft anregen (sanft intensiv, hart, schnell, langsam, heiß, kalt usw. )
- das Sicherheitstraining wird ausgehend von einem sicheren Ort diesen für verschiedene Angstsituationen ausrüsten
- Selbstvertrauen wird in imaginierten Beziehungen und Begegnungen mit verschiedenen Gestalten trainiert und gefestigt.

### in München:

17./18. Januar 2015; 14./15. Februar; 18./19. April und 6./7. Juni.

Ort: Praxis „Quantenpuls“ Daniela Thomasberger  
82538 Geretsried/Gelting

### In Hannover:

25./26. April; 16./17. Mai; 13./14. Juni; 4./5. Juli

Ort: Amara Schule, Lister Meile 33

Kosten: 800,- Euro incl Trainingsbegleitung, Skript und individueller Beratung

Anmeldung und weitere Infos:

Gerhard Tiemeyer; 05139 278101 ; tiemeyer@dgam.de

Neue Weiterbildungen

# Energiearbeit und Geistheilen in der Gesundheitspraxis

mit Cornelia Promny

## Ziele dieser neuen Weiterbildung

Wir bieten denjenigen, die energetisches oder spirituelles Arbeiten weder als Heilpraxis noch als Geistheilen betreiben wollen, die Möglichkeit, ihre Fähigkeiten im Kontext der Gesundheitspraxis weiter zu entwickeln und, natürlich rechtlich sicher, eine vielseitige Praxis aufzubauen.

## Die Weiterbildung wendet sich an

- Zertifizierte Gesundheitspraktiker BfG, die eine intensive Weiterentwicklung ihrer Kompetenzen und Praxismöglichkeiten erreichen wollen
- Praktiker, die diese Weiterbildung als Zertifizierungskurs nutzen wollen und die Methodenkompetenzen haben z.B. für Reiki; energetisches Handauflegen, Aufrichtungen, Anrufungen (Imaginationen); Aurasoma, Arbeit mit Pendel und Zeichen oder Symbolen; energetisches Arbeiten mit Steinen, Farben, Düften usw..

## In der Weiterbildung werden folgende Kompetenzen vermittelt

- ‚Energie‘-erfahrungen als Selbsterfahrung zu vermitteln
- Auftrags- /Kontextklärung mit Kunden erarbeiten können; insbesondere, Heilerwartungen positiv aufzugreifen und in Selbsterleben und Selbstaktivität zu transformieren
- Unterscheiden können zwischen Energiearbeit,
  - die primär der Entspannung und Belebung dient und wo die Kunden lernen, Energieerfahrungen mit sich selbst zu diesem Zweck anwenden können;
  - die primär der offenen Selbsterfahrung dient, in der Kunden eigene Kraftpotentiale, Begabungen oder Anteile erfahren und mit diesen Anteilen produktiv energetisch arbeiten können
  - die primär der Wegbegleitung spiritueller Erfahrungen dient
- Unterschiede zwischen autoritären und demokratischen Grundmodellen verstehen und Umsetzen können
- flexible Modelle der ‚Energiearbeit‘ und des ‚Menschen‘

zur Verfügung haben und diese in der konkreten Erfahrung in gesundheitsfördernder Gesprächsführung umsetzen können

- Symbolbegriff verstehen und zwischen Distanz und Identifikation wechseln können und die Psychodynamik von Projektion verstehen und anwenden können

Grundvorstellungen, die den Kurs leiten sind unter anderem: Energetisches Arbeiten meint, mit Modellen der Schwingungsresonanz oder geistiger Kräfte und Wesen zu arbeiten. Diese Modelle sind vorläufige Erklärungshilfen für subjektive Erfahrungen von Prozessen, Fähigkeiten und Wirkungen, die zur Zeit keine wissenschaftliche Nachweisbarkeit haben.

Heilen bedeutet in der Gesundheitspraxis: ganzheitlicher werden; eine Integration der Polaritäten oder der Schatten anzustreben, den Prozess der Wandlung zu unterstützen und ein Herbeiführen von Wachsen und Werden als Erkenntnisprozess.

Krankheiten oder Störungen werden nicht heilkundig diagnostiziert oder behandelt, sondern als subjektives Erleben von Ungleichgewichten, die aus sich heraus nach neuen Balancen und Wandlungen streben.

Leuchttürme unserer Praxis sind: eine Humanistische Arbeitsweise und das Fördern von Autonomie, Selbstwertempfinden, Selbst-Verwirklichung und friedliches Leben in der Mitwelt.

4 Kurswochenenden in Köln, intensive Lerngruppe, maximal 8 TeilnehmerInnen. Termine: 21./22.03., und Folgetermine: 18./ 19.04., 23./24.05., 13./ 14.06.2015.

PraktikerInnen, die mit dieser Weiterbildung eine Zertifizierung als Gesundheitspraktiker in der DGAM erreichen wollen beginnen die Kursfolge bereits am: 21./ 22.02 2015

Kosten: Zertifizierungskurs am 21.,22.Februar: 220,-; 4 Kurse ‚Geistheilen in der Gesundheitspraxis‘ BfG Mitglieder: 720,- DGAM Mitglieder: 800,-; Normal: 880,-

Anmeldung direkt bei: Cornelia Promny 0221/4202423 oder: koeln@dgam.de

## Inhalte der 4 Kurseinheiten

### Praxis

Gesprächsführung im Kontext von Energiearbeit ‚Standortbestimmung‘ und Rollenbewusstsein. Mit dem Herzen denken und mit dem Verstand fühlen

### Theorie

Bewusstseinstheorie; Konstruktivismus

Formen der Energiearbeit – und von Möglichkeiten der Selbsterfahrung mit Energiearbeiten, Achtsamkeit, Prozess der Wandlung

Sinneserleben, Sprache, Poesie; Imagination in Lernen und Selbstentwicklung

Differenzierung der Praxisebenen; Wachsen und Werden, Umgang mit Gefährdungen

Entwicklungsmodelle; Selbsterfahrung und Selbstverwirklichung

Gesprächsführung für die persönliche Praxis ; Werbung, Strategie der Praxisentwicklung

Gesetze, Abmahnwesen, usw..

Kompakt- Fortbildung - Endlich auch im Norden:

## Duftkreisarbeit nach und mit Martin Henglein

Martin Henglein ist einer der bekanntesten Forscher und Lehrer für die ganzheitliche Arbeit mit Ätherischen Ölen. Er lebt in Frankreich und unterrichtet in vielen Ländern. Er ist DGAM Mitglied, um die Verbreitung der humanistischen Arbeitsweise mit ätherischen Ölen zu unterstützen. Wir freuen uns, erstmals eine Weiterbildung mit ihm anbieten zu können.

Texte zum Duftkreis und zur Duftkreisarbeit finden sich in der DGAM Mediathek, Stichwort Henglein. [www.dgam.de](http://www.dgam.de)

Duftkreisarbeit bedeutet, mit einem ganzheitlichen Instrument nach eigener Akzentsetzung beratend, pflegend, gesundheitspraktisch oder therapeutisch arbeiten zu können. Die allen Praxisformen gemeinsame Grundlage ist, Düfte dazu zu verwenden, den Klienten selbstverantwortliches Handeln im Alltag zu vermitteln. Ganzheitliche Lebensplanung, Stressmanagement und Lebenskrisenbewältigung bilden den Rahmen für die Wahl der Düfte. Im Zentrum der Duftkreisarbeit steht der Riechtest, der in Verbindung mit der systematisch angelegten Orientierungshilfe des Duftkreises eine persönliche Lebensberatung, Gesundheitsförderung oder Therapie ermöglicht. Die Technik wurde von Martin Henglein seit 1986 entwickelt und wird seitdem in vielen Bereichen des praktischen und kulturellen Lebens verwendet. Die „Duftkreisarbeit nach MH „ wendet sich überwiegend an PraktikerInnen mit Grundkenntnissen der Aromakunde. Sie ist aber auch für Neueinsteiger geeignet. Duftkreisarbeit vermittelt Erfahrung und Hintergrundwissen in der Aromakultur.

Weiterführende Kurse und Praxisbetreuung sind während und im Anschluss an die Kurse möglich.

### Die Weiterbildung:

#### Das Orientierungsseminar:

Das Orientierungswochenende gibt einen Einblick in die Arbeitsweise und vermittelt auch Personen, welche die Düfte nur privat nutzen wollen, den Einstieg in einen sensiblen und ganzheitlichen Umgang mit Duftstoffen.

Das Orientierungs- Wochenende kann unabhängig von den Kernmodulen besucht werden. Es erleichtert die Entscheidung ob ein tieferes Engagement gewünscht wird. Dies kann zusätzlich in einem persönlichen Gespräch abgeklärt werden.

#### Themen sind unter anderem:

- ein Kurzkompodium der bedeutendsten Richtungen und Namen
- Das Wichtigste für den Umgang mit ätherischen Ölen
- Der Duftkreis und die Notfallöle "
- Gerüche und Gehirn: die Chance der Selbstregulation mit Düften
- eine Auswahl der wichtigsten Düfte im Alltag die „Top Ten“ für alle Situationen - wie sie wirken, wofür man sie verwendet.

- Geruchliche Beurteilung der 10 Düfte und Erklärung ihrer „Signaturen“
- Duftsignaturen und „Gaia“ , die ökologische Verantwortung
- Liste der am meisten bedrohten Duftpflanzen – Alternative Produkte und Verhaltensweisen; Hinweise zur Auswahl der Düfte: wie lese ich die Etiketten.

#### Aufbau der drei Kompaktseminare zur Duftkreisarbeit

Jede Einheit besteht grundsätzlich aus einem Theorie - und einem Praxisteil. Allerdings werden auch im Theorieabschnitt ständig neue Düfte vorgestellt. 36 Standard - Essenzen und 12 Chemotypen gehören zum elementaren Lernprogramm. Ausführliche Skripten ,Materialien, Duftkreis-Graphik (DIN A3) und mehrere Riechtests sind incl. Zwischen den Kursen werden Kleingruppen, die miteinander lernen online betreut. Das Zertifikat „Duftkreisarbeit n.MH (ISAO)“ rundet die Fachfortbildung ab. Es erlaubt, den verantwortlichen und erfolgreichen Umgang mit Düften in Beratung und Begleitung.

#### Themen sind unter anderem:

##### Kompaktkurs 1:

- ganzheitliche Prinzipien der Duftkreisarbeit
- die phänomenologische Methodik- Goethe und die Morphologie
- Beispiele der Nutzung des Duftkreises
- die Biostrategien und die 12 „Heiler “
- die jahreszeitliche Struktur des Duftkreises
- das Achsenkreuz und seine Dynamik
- ein Vergleich der Jahresfeste in verschiedenen Kulturen

##### Kompaktkurs 2

- Die Duft-Signatur - die Formensprache der Natur
- goldener Schnitt, Sphärenmusik im biologischen Gewand
- Säulen und Pflanzen - vom Schamanismus zur heutigen Aromatherapie und Osmologie
- die vier Elemente und ihr geruchlicher Ausdruck
- Das Geruchsgedächtnis und sein Aufbau

##### Kompaktkurs 3:

- Die Seele (Psyche)- ein duftender Weg der Wandlung
- Die Heldenreise (Joseph Campbell) in den 12 Stationen des Duftkreises.
- wie führe ich einen klienten zentrierten Dialog .“

Die Beginnung 2015 ist Bittere Zeiten als Krisen- und Platz für die Orientierung und Tagesszeit

Die beiden Orientierungsseminare sind alternativ. Kursort: Hannover

Orientierungsseminar 1 : 13.-15. März 2015

Orientierungsseminar 2: 25.-27. September

Kompaktseminar 1: 9.- 11. Oktober

Kompaktseminar 2: 6.- 8. November

Kompaktseminar 3: 4.- 6. Dezember

Kurzzeiten jeweils: Freitag von 15.00 bis 20.00; Samstag 9.30 bis 18.00 und Sonntag 9.30 bis 15.00

Kosten: BfG und DGAM Mitglieder: 210,00 pro Kurs; Normalpreis: 240,00

Anmeldungen und nähere Infos: DGAM Servicebüro: [service@dgam.de](mailto:service@dgam.de); 0511 5349479

## Aktuelle Kurshinweise der Regionalstellen

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

### Bayreuth

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

In Kooperation mit der DGAM Bildungsakademie ist die Zertifizierung als GesundheitspraktikerIn<sup>BfG</sup> integriert  
Termine als Module bitte anfragen bei: Tao Touch Akademie  
0921-8710600 oder 0160-97 303 144, [www.tao-touch.de](http://www.tao-touch.de)

### Berlin

Neue Termine für Kräuterkunde, gesundheitspraktisches Reiki, zur gesundheitspraktischen Familienbegleitung und weiteren gesundheitspraktischen Methoden in Vorbereitung. Nähere Informationen siehe Regionalstelle Berlin oder unter [berlin@dgam.de](mailto:berlin@dgam.de)

### Freiburg

Nächster Methodentag: Chakra Edelsteinmassage mit Martina Wasmer: 17. Januar

Kontakt: Siehe Regionalstelle Freiburg  
Termine der Regionalstelle bitte erfragen unter [losteinert@aol.com](mailto:losteinert@aol.com) oder Tel. 0761 381357.

### Hannover

Kontakt und Info: Servicebüro Hannover

**Gesunde Gespräche führen** am 25. Januar (Sonntag 9.30 bis 17 Uhr) mit Gerhard Tiemeyer

Die effektivsten Gesprächstechniken für Alltag und Beruf - kompakt und praktisch

**Weiterbildung dialogische aktive Imagination:** (s. Seite 43) 4 Wochenenden Beginn 25./26. April

Weiterbildung Duftkreisarbeit mit Martin Henglein, (s. Seite 45) Orientierungsseminar am 13. Bis 15. März

### **Seminare mit Inge Baumgarte**

Neue Termine Entspannungspädagogik, Bachblütenarbeit, Klopftechniken

Ab März 2015 Termine und Infos bei:

Inge Baumgarte, [www.leben-lernen.info](http://www.leben-lernen.info), Tel.: 05132 51651

### **Altorientalische Musiktherapie**

Mit Dr. Rahmi Oruç Güvenç Andrea Azize Güvenç (siehe Artikel in dieser (Seite 18) und der letzten Ausgabe)  
Freitag, 20. März, 18 Uhr Einführungsabend/Konzert  
Workshop Samstag 21. März und Sonntag 22. März  
Musikalische Neueinsteiger und geübte Musiker sind gleichermaßen eingeladen.

*Bitte umgehend im Servicebüro DGAM voranmelden (begrenzte Teilnehmerzahl)*

### 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

Kontakt, Infos und Anmeldungen siehe Regionalstelle München und S. 43

Vorträge: jeweils 19.00 bis 20.30 in Wolfrathshausen mit Gerhard Tiemeyer

- 16. Januar: Gesunde Gespräche führen.

*Wie man in Alltag und Beruf mehr Gesundheit herbeireden kann*

- 13. Februar: Archetypen des Männlichen und Weiblichen  
*Rollenmuster gesund ausleben*

Praxisberatung an diesen Tagen: von 17 bis 18 Uhr für DGAM Mitglieder kostenfrei

Weiterbildung Dialogische Aktive Imagination, s. Seite 43  
Orientierungsseminar/Beginn: 17./18. Januar

Gesundheitspraxis verwirklichen Ausbildung zum/zur Gesundheitspraktiker/-in für Entspannung und Vitalität; Mit Michael Zinzen 6 Wochenenden, Beginn, Orientierungskurs: 21./22. März

Michael Zinzen DGAM-Regionalstelle München

[www.gesundheitspraxis-online.de](http://www.gesundheitspraxis-online.de)

Email: [info@gesundheitspraxis-online.de](mailto:info@gesundheitspraxis-online.de)

### Saarbrücken

**Regionalstelle Saarland - St. Wendel**

laufende zertifizierte Ausbildungen zum/r

**Gesundheitspraktikerin** für Selbsterfahrung

Nähere Infos: siehe Regionalstelle Saarland

## Übersicht der Zertifizierungskurse zum/zur GesundheitspraktikerIn<sup>BfG</sup>

### **Berlin** (Beginn fortlaufend möglich)

Sabine Bugschat-Geiseler, Heidi Clemens

Anmeldung / Informationen Regionalstelle Berlin.

### **Schondorf am Ammersee**

7. / 8. Februar und 19. / 10. Mai

Gerhard Tiemeyer, Methodenakzent: PraNeoHom® Institut für PraNeoHom. [www.praneohom.de](http://www.praneohom.de), [info@praneohom.de](mailto:info@praneohom.de), Tel. 08143 - 447338

### **Hannover**

Neue Termin im Herbst

Gerhard Tiemeyer, Anmeldung / Informationen

Regionalstelle Hannover

### **Köln**

23. / 25. Januar

Dr. phil Georg Klaus

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

### **Köln**

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

### **Saarland, St Wendel**

Neue Kurstermine bitte in der Regionalstelle Saarland erfragen

### **Freiburg**

5. - 8. März mit Ilona Steinert

Inof und Anmeldung: Regionalstelle Freiburg

## Neue Kooperationspartner für Aus- und Weiterbildungen Gesundheitspraxis und Sexualität

Neue Kooperationspartner für gesundheitspraktische Shiatsu Anwendungen:

### **Europäisches Shiatsu Institut Berlin Andrea Kleinau**

Das Europäische Shiatsu Institut ESI ist eine der erfahrensten Shiatsu-Schulen im europäischen Raum und besteht seit 1989. Mit 13 Instituten in Deutschland, Österreich, Italien und der Schweiz steht das ESI für ein gemeinsames Unterrichtsprogramm und langjährige Präsenz.

Die modulare Ausbildung am ESI ist von den nationalen Shiatsu-Berufsverbänden in Deutschland, Österreich, Schweiz und Italien anerkannt.

Die Weiterbildung zur GesundheitspraktikerIn erfolgt in Sonderseminaren der Regionalstelle Berlin

Kontakt: Andrea Kleinau Berlin 030-96069206

[www.shiatsu.de/berlin](http://www.shiatsu.de/berlin)

[esi-berlin@shiatsu.de](mailto:esi-berlin@shiatsu.de)

## Adressen Regionalstellen

### **Regionalstelle Berlin**

Sabine Bugschat, Tel.: 03362 / 590436

Heidi Clemens, Tel.: 03301 / 701290

[berlin@dgam.de](mailto:berlin@dgam.de)

Lehnitzerstr. 24, 16515 Oranienburg

### **Regionalstelle Elmshorn**

Nancy Holst, Gärtnerstr. 71, 25335 Elmshorn

Tel. 04121/7013002, [elmshorn@dgam.de](mailto:elmshorn@dgam.de)

[www.homo-vitalis.de](http://www.homo-vitalis.de)

### **Regionalstelle Freiburg**

Ilona Steinert, Neubergweg 26, 79104 Freiburg,

Tel. 0761/38436102

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

### **Regionalstelle Hannover**

Gerhard Tiemeyer, Großer Garten 4 - 30938 Burgwedel,

Tel.: 05139-278101, E-mail: [hannover@dgam.de](mailto:hannover@dgam.de)

### **Regionalstelle Köln**

Cornelia Promny, Honschaftsstr 383 - 51061 Köln

[koeln@dgam.de](mailto: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](mailto:minden@dgam.de)

### **Regionalstelle München**

Michael Zinzen, Putzbrunner Str. 70, 81739 München,

Tel.: 089-26024766 Fax: 089-26023167

[muenchen@dgam.de](mailto:muenchen@dgam.de),

[www.gesundheitspraxis-online.de](http://www.gesundheitspraxis-online.de)

### **Regionalstelle Saarland**

Marliese Grenner, In Friedhofstr. 7, 66606 St.Wendel,

Tel.: 06854-908149 Fax: 06854-70907284

[www.franziskushaus.eu](http://www.franziskushaus.eu), [saarland@dgam.de](mailto:saarland@dgam.de)

### **Regionalstelle Stuttgart**

Peter Gehrke, Bowtech – Gesundheitspraxis

Ziegeleistr. 16, 71384 Weinstadt

Telefon: 07151 – 27 860 27

E-mail: [stuttgart@dgam.de](mailto:stuttgart@dgam.de)

### **Regionalstelle Vogtland**

Martina und Peter Högger, Irchwitzstr. 18, 07973 Greiz,

03661 - 45 89 56, [greiz@dgam.de](mailto: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](mailto:frankfurt@dgam.de)

### **Regionalstelle Jena**

Christine Lamontain, Büro: Am alten Gut 8, 07646 Schöng-

leina, Tel.: 036428 – 389211 E-mail: [jena@dgam.de](mailto:jena@dgam.de)



## 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

#### 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 Kiblegg – Allgäu  
07563-5729001, aquamunda@t-online.de  
www.aquamunda.de  
Ausbildungen mit integrierter Weiterbildung zum Gesundheitspraktiker<sup>BfG</sup>

#### 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

#### APEIRON-Akademie

#### Dr. Dwariko Pfeifer; Andrea Sandipa Cichy

Forschung & Beratung für Leadership, Achtsamkeit, Ethik und Meditation  
www.apeiron-akademie.de  
Hebbelstrasse 52b, 50968 Köln  
info@apeiron-akademie.de  
Kooperation für Aus- und Weiterbildungen

### Region Süd

#### TAO Touch Akademie

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

#### Schule für angewandte Energiearbeit

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

#### Institut für spirituell-erotische Berührungssysteme

Nhanga Ch. Grunow 76356 Weingarten, www.tantramassage-lernen.de

#### Institut Schoßraum

Tatjana Bach, GesundheitspraktikerinBfG für weibl. Sexualität), 37217 Ziegen-  
hagen, Tel.: 01523 - 35 34583 www.tatjanabach.de, info@tatjanabach.de,

### Region Nord

#### Bernhard Schläge

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.bernhardschlaenge.de

**Gesundheitspraktikerservice**  
www.gesundheitspraktikerservice.de

**Der Exklusivservice  
für die DGAM**

Zusammen mit der Deutschen Gesellschaft für Alternative Medizin und den Amara Heilpraktikerschulen haben wir ein Konzept entwickelt, das auf den jeweiligen Versicherungsbedarf ausgerichtet ist.

- Gesundheitspraktiker
- Heilpraktiker für Psychotherapie
- Heilpraktiker

- Informationsbroschüren
- Existenzgründung
- „Naturheilkundlicher Förderpreis“
- Spezialversicherung für Schüler
- Berufshaftpflicht-Spezialabsicherung
- Praxisinhalt und Praxisunterbrechung
- Gruppenversicherung Verdienstaufschlag
- Spezialkrankenversicherung
- Rentenvorsorge
- Zusatzversicherung zur GKV

Ihr Partner der Naturheilkunde

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