

Verbandszeitschrift der
Deutschen Gesellschaft
für Alternative Medizin
und Kooperationspartner

Gesundheit
beginnt mit
Genießen
www.dgam.de

Ausgabe 21
August 2015

Unsere Themen unter anderem:

Sinn und Sinnlichkeit 2



Gesundheit gemeinsam gestalten



Wege der Gesundheitspraxis



Aktuelles aus der DGAM



Inhalt:

Sinn und Sinnlichkeit 2

Gerhard Tiemeyer _____ Seite 4

Die Bachblüte ‚Wild Oat‘

Inge Baumgarte _____ Seite 8

Ernährung und Genuss

Cornelia Promny _____ Seite 9

Duftkommunikation

Christine Lamontain _____ Seite 10

Die Wirkung von Farben im Garten

Carina Dahmke _____ Seite 12

Einfach.nackt.sein

Bernhard Schlage _____ Seite 16

Sich selbst eine gute Mutter sein

Wolfram & Ricarda Geizler _____ Seite 18

Texte zur Gesundheitspraxis

Praxisfelder Gesundheit

Gerhard Tiemeyer _____ Seite 20

Gesundheit gemeinsam gestalten

Eberhard Göpel _____ Seite 29

Wandel kommt von Wandeln

Thomas Oser _____ Seite 30

NLP und sinnliche Selbsterfahrung

Michael Schippel _____ Seite 33

Yonimassage/Frauenmassage

Inari Hanel _____ Seite 35

Diagnose Asperger:

Schock und Erleichterung zugleich

Anita Dralle _____ Seite 37

Wie werde ich zum Top Therapeuten?

Susanne Westphal-Gärtner _____ Seite 39

DGAM Service - eine Übersicht _____ Seite 41

Aktuelle Kurshinweise _____ Seite 42

Adressen _____ Seite 43



Zentrales Servicebüro

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

Jörn Hingst
Servicebüro

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, liebe LeserInnen,

Sommer, Sonne, Urlaubsstimmung und irgendwie viel Alexis Sorbas: Viele Restaurants und Diskotheken nutzen den Namen, der Teil einer Tragödie mit Mord und Totschlag und Scheitern auf allen Ebenen. Auch der Sirtaki, der Tanz, den man für griechisch hält, ist eine erfundene Tradition, denn er wurde für den Film komponiert.

Lebenslust und Verantwortung; Traditionen, die töten können, Traditionen, die Halt geben, Liebe die bindet, Freiheit ohne Bindung. Die mutigen Griechen, die faulen Griechen, die verrückten Griechen, die kleinen Griechen, die es den großen zeigen und wir?: die kalten Deutschen, die (einzig) vernünftigen, die fleißigen, die Insel der Ordnung und des wohligen Stillstandes ... alle Klischees für die Projektion der eigenen Unsicherheiten werden angeboten.

Sommertheater? Aber Theater ist der Wirklichkeit immer auch voraus, gerade dann, wenn es die uralten Geschichten erzählt. Sinnlichkeit und Sinn ist das Hauptthema dieser wie der vorhergehenden Ausgabe unserer Verbandszeitung. Wir möchten das Thema fortsetzen mit Fragen nach der Ethik, nach den Werten, die wir nicht nur in Sonntagsreden beschwören, um uns selbst am Montag zu verraten, sondern die unser Handeln im Alltag konkret und spürbar leiten und leiten können. Ein wenig alltagspraktisches Nachdenken über Grundsätzliches, etwas, was uns gründet, sollte nach dem Sommer, den Herbst begleiten.

Eine gute Sommerzeit wünschen

Eine gute und Sinnenreiche Zeit wünschen Ihr und Euer DGAM Vorstand

Gerhard Tiemeyer Georg Klaus



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

Unsere Fachausbildungen u. a.:

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

Unser Programm schicken wir Ihnen gerne zu:
amara Schule Hannover • Lister Meile 33 • 30161 Hannover
Tel.: 0511/3886680 • e-mail: info@amara.de • www.amara.de

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



Für einen neuen Dialog mit den Göttern

Über Lust an Gewalt und Selbstzerstörung als Ersatz für sinnlich erlebte Spiritualität

von Gerhard Tiemeyer

Die folgenden Gedanken wurden wesentlich inspiriert durch einen Vortrag von Peter Sloterdijk zum Thema „Weltsucht“; Lindauer Psychotherapientage 1990, Auditorium Netzwerk 2005).

Im Mittelpunkt meines Nachsinnens steht die Frage, welche Beziehungen wir zu dem haben, was als ‚Über-Macht‘ erlebt wird. Etwas ist stärker als wir selbst, etwas nährt uns oder etwas zerstört uns oder kann jederzeit ‚über uns kommen‘, wie der Tod oder auch wie ‚das Glück‘.

Wir erleben Über-Macht in verschiedenen Kontexten: als äußere Natur, z.B. als Wetter, als Naturgewalten oder als nährenden Natur; als innere Natur, als Kräfte, die uns auch gegen den Willen beherrschen; als der Prozess des Werdens und Sterbens, dem niemand ausweichen kann. Aus Sicht der Kinder sind alle Erwachsenen und speziell die Eltern Über-Mächte, die einen tragen und nähren oder verletzen und töten können; schließlich werden irdische Mächte sehr oft als Über-Mächte erlebt: Herren, Chefs, Könige; Politiker ‚die‘ Wirtschaft, ‚die‘ Globalisierung usw. . Gehen wir einmal davon aus, dass diese Erfahrungen eine Art Grundbedürfnis gestalten, mit der Über-Macht eine irgendwie ‚sichere‘ Beziehung aufzubauen.

Die Kultur- und Religionsgeschichte ist aus der hier eingenommenen Sichtweise eine Geschichte der Beziehungsgestaltung zu den Über-Mächten. Das heißt eine Geschichte der Bedürfnisbefriedigung nach erlebter guter Beziehung, nach Sicherheit.

Eine oft gewählte Gestalt für die Über-Mächtigen waren ‚Götter‘. Sehr oft auch Geister, Dämonen, Ahnen usw. - mal gut gesinnt, mal böse gesinnt, sehr oft beides. Seit gut 2000 Jahren dominiert bei uns die Gestaltwahl: Gott in der Dreiergestalt eines Vaters, die eines jungen Mannes und die eines ‚Geistes‘. Im Text benutze ich das Wort Götter, weil ich hoffe, dass dies ein offenes, zur Projektion einladendes Wort ist, nicht belastet von einer einzelnen Religion.

Die Religionen haben traditionell die Beziehungen zu allen Formen der Über-Macht gestaltet. Zu den irdischen Mächtigen, zu den Eltern, zur äußeren und inneren Natur. Die christlichen Kirchen haben jahrhundertlang Naturwissenschaft, Politik und alle Alltagsbeziehungen strukturiert, wie dies auch heute Terroristen und Dogmatiker praktizieren. Im Prinzip aber löst sich diese totale und totalisierende Vermischung aller Ebenen auf –

und das ist sicherlich gut so. Gleichzeitig wird aber damit die Frage aktueller denn je, wie das Grundbedürfnis nach einer sicheren Beziehung, speziell zu den Übermächtigen in mir, befriedigt werden kann. In Bezug auf Wetter, Wirtschaft und Politik mag ja die Vernunft ausreichen, an Techniken der Kontrolle zu glauben, aber in Bezug auf das eigene körperliche Sein und Vergehen, befriedigen Verstand und Technik, speziell technische Medizin, kaum.

Dialog mit den Göttern in der Ekstase

Eine besondere Form von Ritualen organisierte in den Kulturen die direkte Kommunikation mit den Göttern. Es sind dies die Rituale der kollektiven oder individuellen Ekstase. Es wurde organisiert, wie man ‚außer sich sein‘ konnte und wieder in die Normalität zurück fand. Eine Vielzahl von Techniken wurde entwickelt und erprobt, um mit den Göttern in einen direkten Kontakt treten zu können: gut dosierte Drogen aller Art, Musik, Tanz, Farben, Affirmationen, Askese, Erotik und vielerlei Kombinationen. Wenn ich einmal die religiösen Inhalte und den Missbrauch der Rituale, auf die ich gleich eingehen werde, an die Seite stelle, dann kann man vielleicht erahnen, wie wichtig die ekstatischen Erfahrungen für die psychische Gesundheit sind: In einem besonderen Raum, in einem besonderen Zustand des Seins erscheinen Gestalten, erscheinen Wesen, die große Macht haben und zu mir und einer anderen Welt gehören. Sie erscheinen und ich kann ihnen zuhören, kann vielleicht sogar mit ihnen sprechen. Diese Erfahrung, dieser ‚Dialog mit den Göttern‘ ist Glaubenserfahrung. Nicht nur Krankheiten und Glück, Katastrophen und gütige Schicksale bekommen Sinn, sondern viel mehr, viel tiefer: das eigene Menschsein wird als Verbunden-Sein mit den Göttern erlebt. Diese Erfahrung, ‚die Götter sind da‘ ist auch eine Garantie dafür, das ‚Ich‘ da bin und das ‚Wir‘ da sind.

Dies schreibend höre ich den Aufschrei der Warner: das ist Wahn, das ist gefährlich, das ist krank. Auch diesen Einwand möchte ich für einen Moment an die Seite stellen und stattdessen einer Assoziation nachgeben: In der Beziehungsforschung weiß man um die Bedeutung einer ganz bestimmten Erfahrung.



Der Erwachsene, aus Sicht des Kindes die 'Über-Macht', schaut das Kind an mit der Botschaft: Du bist willkommen. Und aus der Sicht des Erwachsenen ist das Kind 'wie ein Wunder', wie etwas aus einer anderen Welt, auch aus der 'Über-welt' und er sieht in den Augen des Kindes jenen Kosmos des Reichtums. Beide, Kind und Erwachsener, sind in diesem Moment der Begegnung 'außer sich' in einem gemeinsamen Raum - sie sind für einen Moment 'weg' und nähren sich mit der wichtigsten menschlichen Nahrung, der Liebe, die sagt: Wir sind da. Diese Nahrung ist Momentnahrung, das heißt einen Augenblick später geht es um stoffliche Nahrung, um Windeln und Erziehung. Genau so ist es mit den Gesprächen mit den Göttern. Es sind kurze Erfahrungen, vielleicht Offenbarungen oder 'Erscheinungen' oder Visionen, die Nahrung für das Diesseits sind, eine Vergewisserung dafür sind, dass die mühevollen Seiten des Lebens 'Sinn' voll sind.

Der Glaubensmissbrauch

Wenn derjenige, der eine intensive, eventuell lebenswichtige Erfahrung begleiten und absichern soll, diese Rolle für sich ausnutzt und eine Scheinsicherheit, eine entwertete Erfahrung vermittelt, dann nenne ich dies Missbrauch. Zum Beispiel, wenn Priester zu Glaubensagenten oder Glaubensverkäufern werden, wenn sie zu dem noch die unheilige Allianz zur weltlichen Macht pflegen, so ist dies Missbrauch und Vergewaltigung von Menschen, die Hunger nach wirklicher, authentischer Glaubenserfahrung haben. In den Ritualen werden dann Offenbarungen nicht mehr erlebt, sondern als Dogmen verkündet. Die eigentliche Begegnung mit den Göttern macht immer weniger der Einzelne, sondern der 'hohe' Priester; der Einzelne glaubt an die Göttlichkeit dieses Menschen und nicht mehr an die eigene Erfahrung mit den Göttern.

Das Surrogat, der Ersatz zur wirklichen Erfahrung, wird mit viel Aufwand und sehr oft mit Drohungen und Gewalt zelebriert. Alle Techniken der Trance und Ekstase werden genutzt, ohne dass eine Begegnung, geschweige denn ein Dialog mit den Göttern möglich wird. Genauer betrachtet wird eine Begegnung ermöglicht, aber nur mit vorgefertigten Bildern. Aber früher oder später wird geahnt, dass eine Ersatznahrung angeboten wird. Die Gemeinde will hinter den Vorhang schauen, wo angeblich das Allerheiligste ist. Menschen machen sich auf, eigene Erfahrungen mit neuen Göttern zu machen. Die, die diesen Missbrauch betreiben, betreiben ihn auch mit sich selbst und selten als bewussten taktischen Betrug - das heißt sie leiden an sich selbst und an ihren eigenen hohl gewordenen Glauben. Sie sind süchtig. Hierauf gehe ich gleich unten ein.

Wenn Eltern ihre Kinder (ihre?!) so gestalten, wie sie es möchten (zum Wohl der Kinder, versteht sich), wenn sie zum Beispiel den Kindern ihre Erfahrungen 'außer Sich zu sein' nicht gestatten, wenn sie sie dar-

auf trimmen, dass gute Noten, Essen und Sport wichtiger sind als Beten, dann ist dies aus der hier eingenommen Perspektive Missbrauch. Ich meine hier mit 'Beten' eine Form einfacher Ekstase, eine Form des Dialogs mit dem, was mächtiger ist, als wir selbst. Noch schlimmer wird es, wenn Kinder zum 'leeren' Beten erzogen werden. Sie glauben an das, was die Übermächtigen, die Eltern, sagen und gleichzeitig suchen sie nach der eigenen authentischen Erfahrung. Sie prüfen, ob das, was die Eltern erzählen stimmig ist, und es ist eine furchbare Enttäuschung, eine tiefe Verunsicherung, wenn sich zeigt, dass die Eltern bereits keinen Glauben mehr erleben, ihn aber als toten Ritus aufrecht erhalten.

Wenn ich mit diesem Muster im Kopf die Arbeitsbeziehungen im Gesundheitswesen und der sogenannten spirituellen Szene anschau, wird mir sehr mulmig: Nicht ohne Grund heißt es noch immer 'Götter in weiß', und die Kranken, die eben nicht nur Heilung im körperlichen Sinne suchen, sondern die gerade dann, wenn sie krank sind, nach jener Bestätigung suchen, dass die Götter

mit ihnen anwesend sind, die dieses Bedürfnis auf die Heiler übertragen, sind für Missbrauch gefährdet, ja, sie laden andere Menschen geradezu ein, für sie Götter zu sein. Wenn ich das Prinzip noch allgemeiner fasse wird das Ausmaß der Gefahr noch größer: immer dann, wenn

*Ich ließ meinen Engel lange nicht los,
und er verarmte mir in den Armen
und wurde klein, und ich wurde groß:
und auf einmal war ich das Erbarmen,
und er eine zitternde Bitte bloß.*

*Da hab ich ihm seine Himmel gegeben, -
und er ließ mir das Nahe, daraus er entschwand;
er lernte das Schweben, ich lernte das Leben,
und wir haben langsam einander erkannt...*

Rainer Maria Rilke



ich die Rolle einnehme, Erfahrungen zu erklären oder zu verkünden anstatt Erfahrungen ‚nur‘ zu begleiten, riskiere ich eine Entmündigung. Immer dann, wenn ich mein Fachwissen als ‚höheres‘ Wissen präsentiere, riskiere ich als Repräsentant der ‚Über-Macht‘ erlebt zu werden.

Sucht als Suche nach einem Dialog mit den Göttern

Die These ist, dass wir das Phänomen der Süchte als Folge des Entwertens und des Missbrauchs der rituellen Begegnungen mit den Göttern betrachten können. In der Sucht begegnen wir nämlich ebenfalls dem, was mächtiger ist, als wir selbst. Das Grundbedürfnis, die Begegnung mit einer Über-Macht, wird in der Sucht verwirklicht und gleichzeitig verfehlt.

Ich meine mit Sucht alle Verhaltensweisen, die ‚eine Beschleunigung des Weges zum Sterben‘ sind. Der Missbrauch harter Drogen ist der Symptomträger kollektiver Süchte auf allen Ebenen. Wie ist es möglich, dass wir massenhaft und

Wegen ins Jenseits. Man kann dies Todestrieb nennen, aber was bedeutet Todestrieb anderes, als der Trieb hinter das zu schauen, was Tod genannt wird.

Wenn Grenzüberschreitung ein typisch menschliches Bedürfnis ist, dann würde dies einsichtig machen, warum die Mahnungen zum guten Maß, was meistens das Mittelmaß ist, warum die Aufforderungen, nicht zu weit zu gehen, zwar verstanden aber nicht umgesetzt werden können. In der Sucht saugt uns das, was uns nähren soll, aus. „Die Zigarette raucht mich“ soll Baudelaire gesagt haben. Die Food-Industrie saugt den Esssüchtigen aus, das Internet saugt den Spiel- oder Pornosüchtigen aus, so wie fast jedes Unternehmen und vor allem die Kapitalmärkte die Menschen weltweit aussaugen, indem sie ihnen den Masochismus freiwilliger Selbstentfremdung durch Arbeit aufdrängen. Manche sogenannten Ausbildungen, manche Veranstaltungen und Praktiker saugen Heil-Süchtige aus. Wie oben schon angedeutet, ist mir wichtig, daran zu denken, dass die ‚Dealer‘, ihrerseits ‚süchtig‘ und leidend sind. Ihre Glaubenserfahrungen sind auch für sie selbst hohl, sie verkünden Gesetze und Wahrheiten und zittern vor der der wirklichen Begegnung mit den wirklichen Göttern. Die Mächtigen erleben sich selbst oft als Opfer der Bedingungen. Deshalb sind sie so selten glücklich und so selten ‚gesund‘.

Gesundheitspraxis und begleitete Dialoge mit den Göttern. Gesundheit,

so wäre eine Schlussfolgerung, muss Möglichkeiten anbieten und gestalten, Grenzen zu überschreiten und im ‚Außer Sich Sein‘ die je eigene Glaubenserfahrung zu machen. Gesundheitspraxis sollte Rituale anbieten, in denen das Grundbedürfnis nach einem Dialog mit dem, was mächtiger ist als man selbst, möglich wird. Man könnte dies eine spirituelle Gesundheitspraxis oder eine Praxis für gesunde Spiritualität nennen. Aus den bisherigen Überlegungen ergeben sich einige wichtige Kriterien oder sogar Anweisungen für diese Praxis. Für den Dialog mit den Göttern sind Rituale, die als solche angekündigt werden, und die in den normalen Alltag wie Inseln eingebettet sind, wichtig, wenn nicht sogar notwendig. Man muss Grenzen überschreiten! Entspannungsreisen, Achtsamkeitsübungen oder auch Meditieren als allgemeine Gesundheitsförderung oder auch diverse Heilrituale oder Therapien mit ihrer pathogenen Akzentsetzung sollten deutlich von Dialogen mit den Göttern unterschieden sein. Denn ansonsten besteht die Gefahr der Instrumentalisierung der nährenden Momente der Liebesbegegnung.

Reisen ins Jenseits sind wirklich gefährlich. Jede Verharmlosung ist bereits ein Indiz für Leicht-Sinn. Die Begleiter müssen Erfahrungen haben und müssen diese besondere Aufgabe bewusst an-

nehmen. Der Super-Gau ist, wenn die Begleiter in die Rolle der Offenbarer, der Agenten für eine bestimmte Spiritualität werden, wenn sie nicht begleiten, sondern suggerierend, animierend, verführend agieren. Hier liegt der Missbrauch, und sei es auch ‚gut gemeinter‘, in der Luft.

Wenn ich Begleiten ernst nehme, kann ich zwar aus dem Fundus aller Traditionen schöpfen, muss aber konsequent die Ideologien, d.h. die Namen der Götter, die Art der Antworten und Fragen und die Legenden ‚parken‘ können. Ich muss in der Lage sein, denjenigen, der ‚reist‘, der in Trance ist oder aus ihr zurückkehrt, nach seiner Sprache, nach seinen Möglichkeiten der poetischen Darstellung zu fragen und mich



immer wieder Selbstzerstörung betreiben? Ist es wirklich nur der situative Lustgewinn, der uns massenhaft in die ‚Teufels‘-Kreise der Süchte verführt? Oder ist es noch eine weitere Dynamik, die uns antreibt, eine Suche danach, die Grenzen des Realen zu überschreiten und eine wirkliche Begegnung mit den Göttern zu erleben? Dann wäre unmittelbar einsichtig, warum Süchte so zerstörerisch sind. Es soll die Realität zerstört, gesprengt, verlassen werden, ein Grundbedürfnis sucht nach

auf diese einzuschwingen. Spirituelle Erfahrung kann nur, davon bin ich überzeugt, poetisch, d.h. in Kunst vermittelt werden. Deshalb muss Gesundheitspraxis, die einen spirituellen Anspruch haben will, auch eine Schule der Poesie sein. Die Begegnung mit den Gestalten, Wesen, Göttern ist erlebte Wirklichkeit. Die Brücke zwischen dieser Wirklichkeit und der normalen Wirklichkeit ist die Namensgebung und sind die Erzählungen, die die Erfahrungen transportieren können - vorzugsweise Poesie und Kunst. Das, was ich erlebt habe, das, womit ich gesprochen habe, hat den Namen eines Gottes oder eines Tieres oder von was auch immer – es ist dies aber nicht. Zwischen Name und Realität unterscheiden zu können, ist Voraussetzung für die Beweglichkeit und Akzeptanz im Austausch mit anderen Erfahrungen. Sobald ich in die ‚Es ist so Sprache‘ gerate, entstehen Wahrheitsdiskussionen und diese sind traditionell wenig glückbringend. Die Götter mögen uns Landkarten und Tafeln geben, diese sind aber weder die Götter selbst noch die Wirklichkeit! Es sind ‚symbolische Medien‘. Ich halte die Fähigkeit des symbolischen Denkens und Erlebens für die zentrale Schutzkompetenz vor Identifikation und Wahnerleben, wo zwischen den Wirklichkeiten nicht mehr unterschieden werden kann.

Auch Götter müssen demokratisch werden.

Dies wäre ein Aspekt, der aus dem Anspruch des Dialoges entsteht. Dialog ist die zentrale Kulturerfindung der Menschheit. Die eher noch tierischen Reaktionsmuster gegenüber ‚Mächten‘ sind: Angreifen und Kämpfen oder Fliehen, sich klein machen, sich tot stellen oder sich unterwerfen. Der Dialog ist eine gänzlich andere Form der Beziehung. Sie basiert auf einer gegenseitig zugestandenen Freiheit und Gleichwertigkeit. Der Dialog setzt das Aussetzen von Gewalt und Gewaltandrohung voraus. Auf dieser Basis werden gegenseitige Sichtweisen, Wünsche, Interessen und auch Bedingungen ausgetauscht, in einem Dialog wird im positiven Sinne eine Wirklichkeit ausgehandelt.

Die Idee, dass auch die Götter sich an Dialogregeln – und das sind die demokratischen Grundregeln, zu halten haben, klingt etwas merkwürdig, wenn die Götter zugleich das sind, was ‚mächtiger ist als wir‘. Aber seit gut 2000 Jahren gibt es z.B. in den christlichen Traditionen diese Idee eines Gottes, der sich auf Augenhöhe bewegt und mit dem man reden kann. Man muss nur die Dominanz eines Gottesbildes, das so aussieht, wie weltliche Autoritäten, beiseite ziehen, dann finden sich wunderbare Hilfen in den Traditionen. Zum Beispiel die eines Gottes, der die Menschen als Ebenbild geschaffen hat, also auch als etwas, was der Demokratie fähig ist.

In der Praxis des Begleitens spiritueller Erfahrungen kann die Idee des Dialoges bedeuten, jede Erscheinung oder Gestalt, die Herrschaftsansprüche und Gewalt benutzt, auf einen Zeitenwandel hinzuweisen. Es bedeutet vermutlich auch, zu allererst im Gespräch mit anderen Anteilen in uns, den Trieben, den Bedürfnissen, den Normen demokratischer umgehen zu lernen.

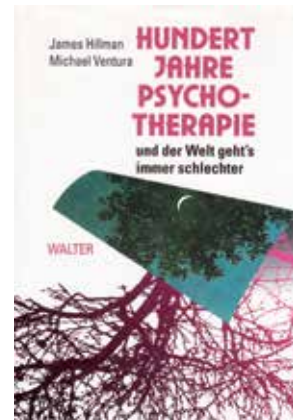
Schließlich ist das dialogische Prinzip auch eine Orientierung für die anderen Gespräche mit Über-Macht: Ein Dialog mit der Natur, zum Beispiel mit einem Baum, behandelt selbstverständlich den Baum weder als Nutzholz, auch die Baumgeister nicht als Heilgeister, sondern der Baum wird als Dialogpartner eingeladen mit mir in einem ‚Symbolischen Jenseits‘ einen Dialog zu beginnen.

Dialog bedeutet für Eltern – und das sind wir zeitweise in der Praxis zeitweise immer, ob wir wollen oder nicht – dem, was aus Ihren Kindern in die Welt schaut Aufmerksamkeit zu geben und die Kinder darin zu begleiten, ihrerseits Dialoge mit dem Jenseits zu lernen.



Erlesenes

Die Rubrik zu guten Leseerfahrungen



James Hillman und Michael Ventura **Hundert Jahre Psychotherapie – und der Welt geht's immer schlechter**

Walter Verlag 1993

Das Buch ist allein vom Stil her lesenswert. Zwei Fachleute nehmen kein Blatt vor den Mund, sie schreiben einander, sie sprechen miteinander. Beide sind ‚bissig‘, beide wollen wach bleiben und wach machen. Ein Buch keineswegs nur für Psychotherapeuten. Denn das, worum es geht betrifft alle, die mit Menschen arbeiten. Es geht um die zentrale Frage nach der Beziehung zwischen Innen- und Außenorientierung, wie sehr wir dazu neigen, innen wie außen die Ordnung vorzuziehen anstatt den Ausbruch zu riskieren – zumindest im Denken. Wer Freude hat am Anders-denken, an ein wenig Nietzsche in der Psychoszene – dem sei das Buch empfohlen. Es ist derzeit nur gebraucht zu bekommen, dafür aber recht günstig.



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

Wo liegt meine Aufgabe?
Was befriedigt mich?
Wo soll ich anfangen
und was soll ich tun?
Was füllt die innere Leere?

Für alle, die diese Fragen kennen, möchte ich heute die Bachblüten-Essenz der

Wild Oat (Waldtresse)

vorstellen.

Dr. Bach schreibt dazu: „Wir wollen im Leben die Aufgabe finden, die uns am meisten fesselt und der wir uns verschreiben. Wir wollen diese eine Sache zu einem Teil von uns machen, so dass sie so natürlich ist, wie unser Atem. So natürlich, wie es für die Biene ist, Honig zu sammeln, und für den Baum, seine alten Blätter im Herbst abzuwerfen und im Frühling neue hervorzubringen.“ (Collected Writings of Edward Bach)

Die Waldtresse ist ein sehr hohes Gras mit dünnen Stielen und ihre Blütenrispe scheint ohne eine klare Richtung „herumzuhängen“. Wir finden sie häufig unter Hecken versteckt, als hätte sie ihren Platz noch nicht gefunden und würde auf ihren großen Auftritt warten. Auch beim Menschen ist der negative Wild-Oat-Zustand charakterisiert durch Unklarheit, Suchen und Warten - Warten auf das Richtige, das Besondere, die Berufung, die Lebensaufgabe. So bleiben häufig große Begabungen, Ressourcen und viele Interessen brach liegen.

Menschen, die Unterstützung in der Blütenessenz der Wild Oat finden können, sind bestrebt etwas Besonderes zu leisten bzw. zu leben. Sie probieren vieles aus, besuchen vielleicht die unterschiedlichsten Seminare, lesen viel und bilden sich permanent weiter, haben die verschiedensten Jobs gehabt, vielleicht auch mehrere Partnerschaften und Wohnorte, sind viel gereist oder haben viele Abenteuer gewagt. Aber die große Erfüllung stellt sich nur kurzfristig ein. Sobald die Gewöhnung eintritt, geht die Befriedigung. „Und was nun? Das kann doch nicht alles gewesen sein?“ Sie scheinen gegen den „eigenen Strom“ zu schwimmen und erkennen nicht, dass die Antwort in ihnen selbst und nicht im Außen liegt.

Dieser Zustand kann aber auch entstehen, wenn wir eine lange Zeit in einer (zu) festen (ungewollten) Struktur leben bzw. lebten – im Job, in Partnerschaften, in der Elternrolle, in der Pflege. „Das Leben geht an mir vorbei. Das kann doch nicht alles sein? Ich bin doch mehr? Das kann doch nicht (allein) der Sinn meines Lebens sein?“ Diese Gedanken führen leider nur selten zum Aufbruch, zur Veränderung – im Gegenteil, sie lähmen eher, machen unzufrieden und führen zur Frustration. Und obwohl der Leidensdruck groß ist, bleibt es beim Suchen und Abwägen. Pläne werden geschmiedet, aber nicht umgesetzt. Nichts scheint perfekt genug zu sein. Die erfolglose Suche nach Sinn und Ziel wird häufig kompensiert durch Genusssucht. Aber auch der 5. Pullover, das beste Restaurant, die tollste Karriere und die weiteste Reise können die Leere nicht ausfüllen, sie bringen keine Erfüllung.

Wild Oat unterstützt uns, die eigene Richtung und das eigene Ziel zu finden – unterstützt uns, aus den vielen Möglichkeiten, die uns das Leben gibt, unsere Aufgabe zu erkennen und sie in Angriff zu nehmen, und diese „Sache zu einem Teil von uns machen, so dass sie so natürlich ist, wie unser Atem.“ So entsteht in uns das Gefühl eines sinnerfüllten Lebens.

Die Essenz der Wild Oat muss häufig über einen längeren Zeitraum genommen werden. Meditative Übungen ergänzen sich gut mit dieser Essenz, denn schließlich geht es darum, immer mehr in Kontakt mit dem „Selbst“ zu kommen.



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



Ernährung und Genuss

Wir leben in einem Schlaraffenland. Wir haben Essen in Hülle und Fülle und trotzdem können wir oder dürfen wir unser Essen nicht genießen. In vielen Gesprächen besonders mit Frauen und immer mehr auch mit Jugendlichen zeigt sich eine übergroße Bedeutung für ein bestimmtes Aussehen und ein bestimmtes Gewicht. Denn Übergewichtige erhalten weniger Anerkennung. Übergewichtige wollen, wie die meisten anderen, vor allem weiblichen Heranwachsenden, das in Medien propagierte Schlankheitsideal erreichen, um soziale Erfolge, Anerkennung, Respekt zu erfahren. Sie fühlen sich zu dick, um einfach nur als sie selbst angenommen zu werden und wollen abnehmen, um im unmittelbaren Umfeld akzeptiert zu werden, um als Persönlichkeit aufzufallen, nicht als «dicke» Person bezeichnet zu werden.

Auf das Äußere wird in unserer Gesellschaft viel Wert gelegt und jeder kennt die schönen Menschen auf den Plakaten, deren makellose Körper im coolen Outfit uns scheinbar das wahre Glück versprechen. Was aber kaum jemand weiß, ist, dass hier nicht die Wahrheit abgebildet ist, sondern dass die Fotos mit dem Computer bearbeitet werden, um ein optimales Bild zu erzeugen.

Ein hoher Anteil in der Bevölkerung und auch bei den Jugendlichen denken, dass gut aussehende Menschen leichter Karriere machen. Eine Einschätzung, welche sich durchaus mit realen Gegebenheiten deckt. Der soziale und berufliche Erfolg der Einzelnen ist von der eigenen (Schönheits-)Wirkung auf andere abhängig. Dies betrifft sowohl Bewerbungsgespräche als auch länger andauernde zwischenmenschliche Beziehungen.

Dies ist der Hintergrund dafür, dass bei vielen Menschen Selbstkasteiung zum Alltag gehört, dass sie eine mit Schuldgefühlen durchzogene Beziehung zu sich, zum Essen und zum Genießen haben. Es entsteht ein Teufelskreislauf. Man will schön sein und schlank und gleichzeitig all die Dinge essen, die die Werbung uns suggeriert, das sie gut sind oder modern, einfach zuzubereiten und gesund. Dann isst man den Schokoriegel oder das Stück Kuchen aus der Bäckerei als Frühstück und isst vielleicht in der Schulkantine mittags ein Imbiss aus Fast Food und abends gibt es dann weil die Familie zusammenkommt ein großes warmes Essen. Die Bewegung fehlt. Also muss man anfangen Kalorien zu zählen oder eine Crashdiät machen. Wir fangen an ein schlechtes Gewissen zu entwickeln weil wir etwas essen. Dieses Essen kann uns nicht bekommen, weil wir es nicht genießen und weil wir uns unwohl fühlen, greifen wir zu Süßem und nach einer Weile ist nichts mehr richtig und dann schlagen wir aus Frust einmal richtig über die Stränge und müssen uns dann um so mehr quälen und so fort.

Wenn zu diesem Ernährungsstress noch der verbreitete Alltags- und Berufsstress hinzu kommen, rutschen wir oftmals immer tiefer in die Dynamik von Selbstverachtung und Selbstbestrafung. Wir verbinden dann genussvoll essen mit zu viel Essen oder mit Völlerei. Dabei würde genussvolles Essen uns bei einem stressvollen Tag sogar gut tun.

Genussvoll zu essen ist im Grunde sehr einfach: ich konzentriere mich auf mein Essen Bissen für Bissen. Ich kaue jeden Bissen langsam und innig. Ich lasse die Sinneseindrücke in Mund und Nase in mich hinein, ich erlebe bewusst die Pausen, schaufele nicht während des Kauens bereits das nächste auf die Gabel oder den Löffel. Die Achtsamkeit auf das Hier und Jetzt und das sinnliche Wahrnehmen im Hier und Jetzt schenken Genuss und fast automatisch ein Optimalgewicht. Zunehmen passiert immer dann wenn ich meine Aufmerksamkeit von mir weglenke. Ich

telefoniere und lese gleichzeitig beim Essen und merke gar nicht was ich esse oder wie viel. Dabei produziere ich meinem Körper noch mehr Stress und das führt wiederum dazu, dass ich nach kurzer Zeit wieder Hunger auf etwas süßes oder fettiges habe. Was ich aber nicht darf, da ich schön und schlank sein möchte. Mit der Idee an die Zukunft bin ich aber noch weiter von der Wirklichkeit hier und jetzt entfernt.

Drei einfache Regeln können dieses Problem verändern.

1. Werden sie sich Ihres Körpers bewusst: Spüren sie in ihrem Inneren die realen sinnlichen Empfindungen, egal welche sie es sind. Achten sie einfach was der Körper sinnlich sagt.
2. Lassen sie ihre Gefühle zu Ihnen in ihr Bewusstsein kommen: Gehen sie mit ihrem Bewusstsein in ihr Herz und nehmen sie zu Kenntnis was Sie fühlen, Beobachten sie Gefühle ohne zu bewerten. Das geschieht dann, wenn Sie die Gefühle nur beschreiben und mit einem ‚aha‘ kommentieren
3. Treffen sie bewusste Entscheidungen: Atmen Sie tief durch und aus dem Moment der Ruhe heraus treffen sie ihre zwischen den Möglichkeiten. Die bewusste Entscheidung zum Beispiel, einen neuen Bissen zu nehmen oder die Gabel wegzulegen.

Mit diesen einfachen Regeln erreichen wir mehr als mit dem Krieg führen gegen uns.

Wenn wir einen Freund treffen, fragen wir ihn wie geht es Dir. Wir sollten genau dies uns selbst mehrmals täglich fragen und wirklich zuhören und nachspüren, was er gutes für sich braucht. Dann habe ich eine bewusste Wahl für meine Nahrung und für bewusstes, intensives Genießen. Ich kann mir teure Diäten sparen. Vor allen Dingen ich beginnen wieder das Leben zu genießen und muss nicht einem äußeren Schönheitsideal nach laufen, sondern lerne kennen, was mir gut tut und was für mich wichtig ist.



Cornelia Promny

Dipl. Oec. Troph.,
DGAM Ausbildungsdozentin
Leiterin Regionalstelle Köln
Koeln@dgam.de

Eine Entdeckungsreise zu den ‚Goldenen Äpfeln‘

Strahlend blauer Himmel, ein bezaubernder Anblick und Vorfreude. Als sich pünktlich um 10 Uhr die Türen zur Orangerie öffneten. Der erste Tag der 3. Sächsischen Zitrustage 2015 im Barockgarten zu Großsedlitz hatte begonnen. Lichtüberflutet, mit hoheitsvollem Charme, präsentierte sich die Orangerie. Aussteller ordneten mit letzten Handgriffen ihre Angebote und schauten erwartungsfroh auf die eintretenden Besucher. Die Atmosphäre, wie an einem sonnigen Sonntagmorgen, voller morgendlicher Frische und Ruhe und einem gewissen feierlichem Gefühl ... aus dem Zauber des Augenblickes...



Was glänzt im Laube,
Funkelnd wie Gold?
Ha, Pomeranze,
Birgst du dich hold!

(Franz Grillparzer)

In der Luft der Galerie lag ein feiner süßer Duft. Ich folgte der Duftspur und kam geradewegs in den Westpavillon der Orangerie ...und da waren sie, die Zitrusbäumchen. Fein gestellt, wie es sich einst gehörte, auf weißen Stellagen. Die größeren Pomeranzenbäume platzierten sich an den Wänden ringsherum und bildeten eine Art Spalier. Dazu das Farbenspiel aus Grüntönen, leuchtendem Orange und Gelb, Weiß und Blau – ein faszinierender Anblick.

Eine duft-gefühlte Atmosphäre - Sinfonie aus der Süße der Blüten, gemischt mit der Frische und Heiterkeit der „Goldenen Äpfel“. Betörend und beglückend. Gedanken, an eine riesige Duftlampe aus feinstem Alabaster, kamen in den Sinn... So also spielt und klingt das Duftorchester, wenn die Düfte der Blätter, der Blüten und der Früchte zusammenkommen; wenn sich historische Zitrusarten (und ihre Varietäten), wie Zitronat-Zitrone (*Citrus medica*), Pomeranzen/Bitterorangen (*Citrus aurantium*), Limonen (*Citrus limon*) im Duft vereinen.

Leider fehlten im „historischen Duftorchester“ die Mandarinen (*Citrus reticulata*). Sie kamen wohl irgendwann zu spät. Erst im 19.Jh. fanden des „Kaisers Mandarinen“ den Weg nach Europa. Damit verpassten sie die Blütezeit der Orangerien. Sie spielten keine wesentliche Rolle mehr. Die Plätze waren an Zedrat-Zitrone, Pomeranzen, Limonen und Orangen bereits vergeben...

Die Sammlung der Pomeranzen im Barockgarten Großsedlitz, sei eine der größten und wohl schönsten in Deutschland. Darunter sind Va-

rietäten wie, die „Myrtenblättrige Bitterorange“, die „Deutsche Landsknechtshose“, die „Bizarre Orange“, die „Krausblättrige Bitterorange“, die „Weidenblättrige Pomeranze“, die „Gefurchte oder gestreifte Bitterorange“, die „Gehörnte Pomeranze“ u.a.

Nach meiner etwas einstürmenden Frage, auf den Herrn mit dem englischen Gärtnerhut, wo ich denn die *Citrus medica* und die Bergamotte finden würde, schmunzelte dieser und machte mich zuerst mit einem anderen Zitrusgewächs bekannt. Es war die „Gehörnte Pomeranze“ (*Citrus aurantium* ‚*Corniculata*‘). Er zeigte mir die kleinen „Hörnchen“ auf der Fruchtschale einer gelben Frucht und lenkte meine Aufmerksamkeit, auf den wundervollen Duft der Schale einer sehr reifen, kräftig orange farbigen Frucht - Die „Gehörnte“

In meinem Eifer wäre ich glatt an dieser Besonderheit vorbeigelaufen und hätte sie nur am Rande mit „achwieschön“ registriert.

Wie ich erfuhr war die „Gehörnte“ ca. vierzig Jahre alt und gehörte mit zu den ältesten Pomeranzen im Bestand. Aus den Erklärungen sprachen spürbare Begeisterung und Stolz auf die (seine) Zöglinge. Der Herr mit dem Gärtnerhut ist der Orangeur a.D. Eckhard Hantsch, der Fachmann für Zitrusgewächse bzw. wie ich geschrieben fand, der „Vater der Bitterorangen“.

Im Barockgarten Großsedlitz wurde im Jahre 1997 die lange Tradition der Kultivierung von Bitterorangen wieder aufgenommen. Zur Zeit werden 81 Pomeranzenbäumchen aus Italien für die Wiederaufstellung im Dresdner Zwinger, gehegt und gepflegt.

Unterstützende Baum-Paten sind dabei sehr willkommen.

Vorher jedoch werde ich der 300 jährigen Pomeranzen-Dame im Schlosspark Pillnitz einen Besuch abstatten. Sie soll wohl August den Starken noch persönlich gekannt haben...

Wer von den Citrus ist nun die ‚Ur-Zitrone‘?

Vermutlich gibt es nicht „die“ UrMutter aller Citrus, nach derzeitigem Erkenntnisstand, lassen sich die Arten kultivierter Zitruspflanzen auf drei Zitrusgewächse zurückführen: die Zitronat-Zitrone (*Citrus medica*), die Pampelmuse (*Citrus maxima*) und die Mandarine (*Citrus reticulata*).

Die Eltern der Bitterorangen (*Citrus aurantium*) und der Orangen (*Citrus sinensis*) sind Pampelmuse und Mandarine. Man nimmt an, dass je nachdem, welcher Elternteil genetisch dominiert, entweder die Bitterorangen oder die Süßorangen entstehen. Kreuzungen zwischen Bitterorangen und Zitronat-Zitrone führten zu Zitronen (*Citrus limon*) und zur Bergamotte (*Citrus bergamia*), d.h., in der Bergamotte vereinen sich die Zitronat-Zitrone, die Pampelmuse und die Mandarine, ebenso in der Zitrone. Seit dem Besuch der Zitrustage habe ich einen neuen Blick auf die Citrus und auch auf ihre ätherischen Öle.

...und noch etwas

Es ist unglaublich mit welcher selektierender Wahrnehmung die Welt erfasst werden kann. Seit Jahren kenne ich nun schon ÄÖ von Zitrusgewächsen, habe darüber gehört und gelesen, darüber gesprochen und glaubte, ich kenne die Pflanzen dazu. ... und dann geschieht etwas Unglaubliches. Als ich mich schon auf dem Heimweg befand - entdeckte ich, im Vorbeigehen an einem kleinem Bäumchen ... DORNEN!!!

Zitrus und Dornen, nein, das kann nur ein Irrtum sein. War es aber nicht, wie ich kurz darauf bemerkte. Das Bäumchen war die ‚Dreiblättrige Orange‘, eine Pflanze von den Hängen des Himalaya, robust, frosthart (bis -30°C lt. Angabe) und mit der Fähigkeit undurchdringliche Schutzhecken, mit bis zu 6 cm langen Dornen, zu bilden. Danach schaute ich gezielt und siehe da, ich entdeckte bei den Bitterorangen, bei der *Citrus medica* usw... kleinere oder größere Dornen. Ich hätte nie vermutet, dass Zitrusgewächse so wehrhaft sein können. Ihr Duft (u. der des ÄÖ) ist doch Leichtigkeit und Frohsinn pur..., da passen keine Dornen dazu.



Citrus aurantium (Pomeranze o. Bitterorange); *C.a. 'Crispifolia'* (Krausblättrige Bitterorange); *C.a. 'Salicifolia'* (Weidenblättrige Pomeranze); *C.a. 'Foetifera'* (Tochterfrüchtige Bitterorange); *C.a. var. myrtifolia* (Myrtenblättrige Pomeranze); *C.a. 'Fasciata'* (Deutsche Landsknechtshose); *C.a. 'Consolei'* (Gefurchte oder gestreifte Bitterorange); *C.a. 'Bizzaria'* (Bizarre Orange) (2x); *C.a. 'Distorto monstroso'* (Verzerrte oder monströse Bitterorange)

Fotos: Christine Lamontain

Was mich noch nachhaltiger beeindruckte: ich habe die Dornen fotografiert, sie jedoch weder in Natura noch auf den Bildern bewusst wahrgenommen.

Die Kombination Zitrusduft und Dornen fand nicht statt, denn dieses Bild hätte nicht in all das Gehörte und Vorgestellte gepasst. Soviel dazu. Was nehmen wir wirklich von der Welt wahr? Diese Frage hat seitdem einen sehr praktischen Hintergrund bekommen...

Fazit

Es lohnten sich sowohl das frühe Aufstehen als auch die zweistündige Fahrt. Eine wirklich sehenswerte und gelungene Veranstaltung. Wunderbar gestaltet und super Informationen zu den Zitrusarten. Die Veranstaltung organisierte der Förderverein Freundeskreis Barockgarten Großsedlitz e.V. (hier). ...und ein freundschaftlicher Dufthauch wehte von den Wiener Zitrustagen bis hin nach Sachsen.

Wer seinen Sinnen und seiner Seele den Genuss des Genießens gönnen möchte, sollte sich diese Veranstaltung für nächstes Jahr vormerken. Mein Tipp: Sonnabend früh 10:00 Uhr ist sehr günstig.

Am 15. August / 6. September 2015 findet, jeweils um 15:00 Uhr, im Barockgarten ein Streifzug durch die Orangerie-Kultur „Pomeranzen für den König“ statt. (Auszug aus <http://dasolfaktorische.blogspot.de/2015/05/die-3-sachsische-zitrustage-eine.html#more>)



Christine Lamontain

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

Kontakt: duftarte@web.de, jena@dgam.de
<http://dasolfaktorische.blogspot.de>

Die Wirkung von Farben im Garten

Von Carina Dahmke

Auch wenn der Sommer fast vorbei ist, möchte ich mit einer Sommerfarbe beginnen

Da steht sie wieder- pünktlich im Juni, so wie in jedem Jahr- meine Armee reinweißer sibirischer Iris, stramm und aufrecht, eine Stärke und Zuversicht ausstrahlend, die immer sofort auf mich überspringt. Ich spüre, wie ich mich sofort selbst ein wenig aufrichte, die Schultern nach hinten ziehe und beginne zu wachsen, wie die Stärke und Energie auch in mir spürbar wird und ich mich mit diesem Gefühl den Aufgaben des Lebens zuwenden kann.



oben:
Iris sibirica,
rechts:
Geranium
Fotos: C.
Dahmke

Später am Abend dann, wenn die Dämmerung bereits Einzug gehalten hat, springen wirre weiße Punkte scheinbar schwebend durch die Luft, gehalten an unsichtbaren kleinen Ästchen.

Was ist das Besondere an der Farbe Weiß? Und warum erscheint sie in der Dämmerung so mystisch und geheimnisvoll? Die Farbe Weiß entsteht, wenn alle Lichtstrahlen einer Oberfläche reflektiert werden, es entsteht die höchstmögliche Helligkeit. Wie es letztendlich aussieht, ist abhängig von der Struktur und natürlich von der

Lichtintensität. Ist es ein reines Weiß oder sind blaue Anteile enthalten? Erscheint ein reines Weiß durch die Beeinflussung durch seine Umgebung als rosa oder grau? Erzeugt es in der Umgebung eher einen kühlen Effekt oder berührt es durch friedliche Schlichtheit, die beruhigend und klärend auf den Betrachter wirkt?

Was ist das Wesen der Farbe und wie entfaltet sich seine Wirkung im Garten auf den subjektiven Betrachter? Durch das Zusammenspiel von Licht und Struktur gestaltet die Natur ihre ganz eigenen Kompositionen. Greift der Gärtner in diese gezielt ein, so kann er mit dem Einsatz bestimmter Farben ganz unterschiedliche Wirkungen erzielen und harmonische oder spannungsgeladene Situationen schaffen.

Farbe ist eine Erscheinung, die nur bei einem bestimmten Lichteinfall auftritt, sie wird in Zusammenhang mit anderen Farben und der Umgebung wahrgenommen. Die Wirkung verändert sich durch die Art und Stärke des Lichts und auch durch die Form und Struktur ihres Trägers. Auch die Größe der Fläche des Trägers und die Entfernung des Betrachters spielen eine Rolle bei der Wahrnehmung von Farbe und ihrer Intensität. Der Gärtner kann also durch die Anordnung unterschiedlicher Farben Situationen kreieren, die wiederum beim Betrachter ganz individuelle Emotionen hervorrufen können. In der Kunst: gestaltet ein Künstler

seine subjektive Wahrnehmung und, wenn es gelingt, entsteht beim Betrachter wiederum eine intensive subjektive Erfahrung. Nehmen wir als Beispiel die impressionistische Arbeitsweise von Claude Monet: durch das Einfangen extremer Farbgegensätze im Garten in einem ganz bestimmten Augenblick unter einem ganz bestimmten Lichteinfall war es seine Intention, genau diesen Augenblick in seiner Wirkung auf ihn darzustellen.

Der Gärtner hingegen, der mit Farben gestaltet, unterliegt unzähligen Faktoren, die wiederum unzählige Situationen für den Betrachter schaffen. Gertrude Jekyll, die als Gegenentwurf zu den einfallslosen viktorianischen Gärten mit einer langweiligen wiederkehrenden Pflanzenverwendung früh versuchte, sich an der idealen Darstellung der Impressionisten zu orientieren, übertrug die Idee als dreidimensionales Gemälde und schuf monochrome Gärten, deren Farbeffekt durch formale Trennung in Form von z.B. immergrünen Hecken verstärkt wurden. Sah sie als Absolventin der Kunstakademie ihre Berufung zunächst als Malerin, so übertrug sie dieses Wissen später hauptsächlich auf das Gärtnern und propagierte „Besonnenheit und reife Überlegung“, mit der Farben im Garten zu setzen seien. Für sie glich die Gartengestaltung dem Malen.

Für Penelope Hobhouse, der wohl berühmtesten Gärtnerin Englands ist „das Geheimnis der Farbe“ Thema eines ganzen Buches und „vielleicht gleichbedeutend mit Stimmung und Atmosphäre“. Ihr verdanken wir die wohl differenzierteste Beschreibung des Zusammenspiels von Farben im Garten und ihre Wirkung auf den Betrachter. Ihre detailverliebten Pflanzpläne sind enorm durchdacht und der Gesetze der Farbenlehre entsprechend angeordnet.

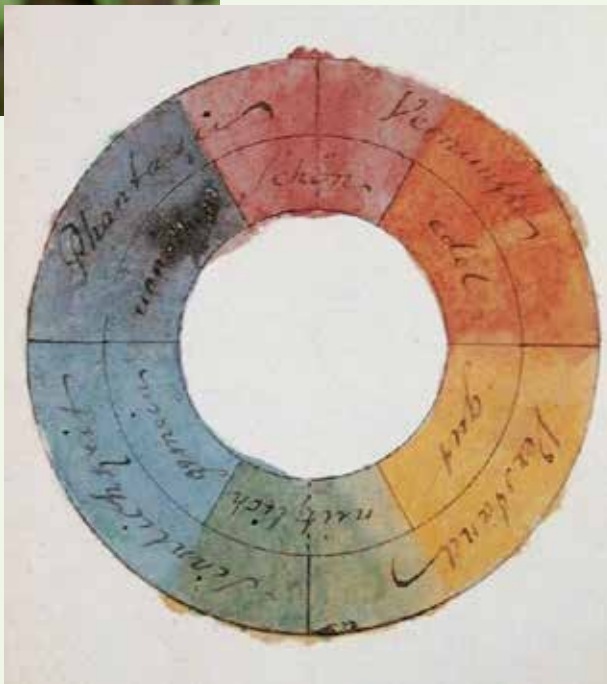
Worin begründet sich die besondere Wirkung der unterschiedlichen Farben auf ein Individuum, welche Gefühle können Farben eingebettet in ein spezielles Umfeld auf den Menschen haben?

Besinnt man sich auf die Farbenlehre Goethes, so ging es ihm um eine



Blühendes Sumpf-Vergissmeinnicht (*Myosotis scorpioides* ssp. *scorpioides*).
Foto: Christian Fischer

Einteilung in die sinnliche Wirkung der unterschiedlichen Farben. Werden z.B. der Farbe Rot in der modernen Farbpsychologie die Attribute anregend, belebend, wärmend oder durchblutungsfördernd zugeschrieben, so verband Goethe mit ihr die Phantasie. Blau mit seiner eher beruhigenden, blutdrucksenkenden und kühlenden Wirkung war für Goethe Ausdruck des Verstandes. Der Farbe Grün schrieb er die Sinnlichkeit zu, in der modernen Farbtherapie setzt man auf ihre harmonisierende und stabilisierende Wirkung.



Und schließlich Gelb als aufmunternde und aktivierende Farbe fand in Goethes Anschauung die Verknüpfung mit der Vernunft. Nach Einteilung der Farben Goethes in Plusseite und Minusseite stimmen Gelb und Rotgelb (Orange), Gelbrot (Zinnober) lebhaft, regsam, strebend, Blau, Rotblau, Blaurot hingegen unruhig, weich und sehnd.

Was aber bedeuten die im Garten erscheinenden Farben für das ganz individuelle Empfinden des Betrachters?

Der im englischen Garten beliebte „Hot Garden“ vereint die kräftigen warmen Sommerfarben gelb, orange und rot. Oft ist er spektakulär, üppig, ein bisschen angeberisch und verschwenderisch. Gerade im hellen Sonnenlicht des Hochsommers fühle ich bei der Betrachtung dieser Pflanzenkombination eine gesättigte Lebensfreude, die mich dazu ermuntert, ruhig einmal aus dem Vollen zu schöpfen und die Schönheit



Carina Dahmke
Dipl. Ing. Gartenbau
Heilpraktikerin
für Psychotherapie

der Erde uneingeschränkt zu genießen. Sonnenhut, Sonnenbraut und dazu die unendlich schöne Montbretie bringen die ganze Fülle zum Ausdruck, die unser Leben bereit hält, wir müssen nur zugreifen. Das Erscheinen warmer Gelbtöne, die Versinnlichung der „reifen Ernte“, wie sie häufig in den Bildern van Goghs vorkommt, bringt es auf den Punkt, die Erfüllung lang gehegter Erwartungen, für die sich jeder Moment des Wartens gelohnt hat. Der „Indian Summer“ – jeder kennt mindestens ein schönes Foto des Central Parks in diesem Stadium – gibt die ganze Bandbreite dieser Farbgebung wider und leuchtet bis ins Universum.

Ein reines Blau im Garten ist ein ganz besonderes Ereignis. Karl Förster bezeichnete die Farbe als „ein seltsam anderes Etwas“ und widmete ihr ganz besonders Aufmerksamkeit in seinem Werk „Blauer Schatz der Gärten“. Er beschreibt die „unüberschaubare blaue Welt“, in der von „Berggeheimnissen“ oder „Meeresgefühlen“ die Rede ist und auch von „erschreckend blauen Grüßen aus der Fremde“, wenn er von Lobelien oder Enzian spricht. Tatsächlich ist es für mich die artifizielste Farbe, die in meinem Garten vorkommt, sie will sich in ihrer reinen Ausprägung nicht so recht in ein Umfeld fügen, in dem rosa und violette Töne selbstverständlicher erscheinen. Der blaue Scheinmohn hat etwas schier außerirdisches an sich, betörend in seiner Schönheit und immer fremd bleibend, behaftet mit einem leichten Schauer in meinem Nacken.

Für die Planung und Gestaltung von Gärten ist die Auswahl und Zusammenstellung von Farben also eine sehr komplexe Angelegenheit, wirken doch so viele Faktoren auf den Ausdruck der Farben in ihrer Umgebung ein. Sich an den Gesetzen der Farbenlehre zu orientieren ist eine große Hilfe, um zu begreifen, wie zwei Farben sich zueinander verhalten. Sind sie nahe verwandt und bilden sie so Harmonien oder eher Kontraste, eine gewisse Grundstimmung lässt sich bei der Planung von Pflanzungen voraussagen. Hinzu kommen jedoch die ganz individuellen Assoziationen und Gefühle des Betrachters, die so unterschiedlich sein können, dass sie nicht planbar sind. Ob es biographische Erlebnisse sind oder einfach Resonanzen aus einer bestimmten Situation heraus, die Wirkung der Farbzusammenspiele auf die Seele des Betrachters hat in der Kombination mit Strukturen und Pflanzsituationen kein Muster, dem man folgen könnte und das ist auch das spannende daran.

(Leseempfehlungen finden Sie auf Seite 19)

Einfach.nackt.sein

Ein Beitrag zur Überwindung der falschen Scham zwischen Männern und Frauen

Eine Schlange. Es gibt giftige Schlangen und solche, die kein Gift haben. Manche erwürgen ihre Opfer auch, oder flüstern der biblischen Eva etwas ins Ohr, weil sie im Vergleich mit ihrer hebräischen Schwester Lilith der Schlange zu fügsam gegenüber Adam erschien. Nachdem sie sich einmischt, entdecken die Menschen ihr ‚nackt sein‘. Im alten Ägypten trugen die Priesterinnen Schlangen(-ornamente) auf ihrem Kopfschmuck und böse Zungen behaupten, dass zu jener Zeit die Männer anfangen mit Flötentönen Schlangen zu beschwören... Doch das ist eine andere Geschichte. Menschen scheinen jedenfalls schon lange der Schlange einen besonderen Respekt entgegen zu bringen. Vielleicht, weil wir als Jäger und Sammler beim Umherstreifen im Gelände schnell von ihrem Gift bedroht werden konnten? In Europa ist die Schlange bis heute das einzige Tier, dass mit Gift seine Opfer tötet und diese Tatsache muss Einfluss auf die Legendenbildung gehabt haben. Aber warum haben die Menschen sich dann lebende Schlangen ins Haus geholt, sie mit Milch unter der Eingangstreppe angefüttert und geglaubt, dass das Glück bringen könnte? Warum wurden die Schlangen in der Antike in den Tempeln des Heilgottes Asklepios gehalten und schließlich bis heute im Symbol der Apotheker, Schale, Stab, Schlange, gewürdigt!?



Von der römischen Übersetzung des Namens des Asklepios - Gottes stammt der Name Askulap, auf dessen Stab die Schulmediziner bis heute einen feierlichen Eid schwören müssen. In diesem sogenannten ‚hippokratischen Eid‘ müssen sie u. a. darum bitten, dass ihnen Apollon, welches Asklepios' Vater ist, sowie Hygeia und Panakeia, als zwei seiner Kinder um Unterstützung bei ihren Heilungen beistehen*. Das ist insofern spannend, als das damit bereits in der Antike die Hygiene zur besonderen Aufgabe des Arztes erhoben wird. Außerdem war Apollon nachweislich Träger eines Heilwissens aus dem Orient, das zu Zeiten der Begründung des hippokratischen Eides als besonders fortgeschritten galt**. Der Name Pa-

nakeia hat sich im Laufe der Zeit verändert. Ursprünglich hieß dieser Sohn Asklepios' Podaleiros, was sich auf die Heilung einer in der antike verbreiteten Art von Gicht an den großen Zehen der Füße bezog. Sein zweiter Sohn, mit Namen Machaon spielte als besonders fähiger Wundarzt im trojanischen Krieg eine nennenswerte Rolle***.

Die Schlange, die Askulapnatter, wie sie in Deutschland z. B. noch in der Nähe des deutschen Heilbades ‚Schlangenbad‘ verbreitet ist, wird bis zu zwei Meter lang und ist ungiftig. Ihre mit feinen weißen Linien umrandeten Schuppen kann sie derart spreizen, dass sie sogar Bäume hinaufklettern kann, um dort aus Vogelgelegen ihren Hunger zu stillen. Diese Fähigkeit zu klettern macht sie zu jener Schlange, die, sich um den Askulapstab windend, als Symbol der Schulmedizin bis heute erhalten hat****.

Die Schlange jedoch, von der hier die Rede sein soll, steht im Supermarkt. Sie steht nicht im Regal, sondern an der Kasse. Sie wartet. Eine Schlange aus Menschen, die in einer Reihe stehen, um ihre Einkäufe zu bezahlen. Die Episode findet nach dem biblischen Sündenfall statt und nach der ersten großen Industrialisierungswelle in Deutschland; also Ende des 19. Jahrhunderts. Eine Gruppe um den charismatischen Anführer Hugo Höppener; genannt Fidus *****, hatte sich die gesundheitliche und moralische Erneuerung der arbeitenden städtischen Bevölkerung durch das sogenannte ‚Freibaden‘ auf die Fahnen geschrieben. Zu einer Zeit, da die Menschen ohne fließend Wasser, in dunklen, engen Wohnungen mit zehn Personen auf engstem Raum verbrachten und kränkelten, war das eine revolutionäre Idee: Im Wasser schwimmen gehen und den Körper dem Licht und der Luft ungeschützt auszusetzen. Gewissermaßen nackte Tatsachen nach dem Ende des viktorianischen Zeitalters zu schaffen.

Wenn Nackte Schlange stehen

Also die Menschen stehen in einem Supermarkt der legendären Freikörperkulturbewegung in der Schlange an der Kasse und warten. Alle nackt. Und dazwischen der kleine Fritz, von Mama losgeschickt, etwas Butter und Brot fürs Frühstück zu besorgen. Das ist alles. Nackt einkaufen gehen.

Hätte er in der Antike gelebt, zur Zeit der minoischen Kultur auf Kreta, wäre das ein vertrauter Anblick gewesen: Die Frauen in Führungspositionen trugen damals alle ‚oben ohne‘. Neulich kam ein Freund vom Urlaub an der Cote d'Azur zurück, wo die Frauen ebenfalls ‚oben ohne‘ ihren Badefreuden nachgingen. ‚But they don't relax‘. Er meinte nicht die Frauen, die natürlich ganz entspannt auf ihren Badetüchern in der Sonne lagen. Mein Freund schilderte seine Verwunderung darüber, dass die Nippel, also die Brustwarzen dieser Frauen sich nie zu entspannen schienen, bis ihn ein gemeinsamer Bekannter auf die kleinen Narben hinwies, die im Liegen an der Unterseite der designten Brüste dieser Frauen bei dezentem Blick zu erkennen waren und davon Zeugnis gaben, dass hier

der Größe oder Konsistenz der Brüste und eben auch der Brustwarzen wohl etwas nachgeholfen worden war. Es soll erwiesen sein, dass die beruflichen Chancen solcher Frauen bei von Männern durchgeführten Einstellungs-Gesprächen größer seien. Aber gleichzeitig geringer, wenn in dem Entscheidungsgremium auch eine Frau dabei sitzt!?

Prozession zum Genitale

Doch was war bei den Frauen der Antike? Walter Schubart schreibt*6, dass z. B. bei den eleusinischen Riten die Frauen zu einer Kiste am Strand pilgerten, in der sich die Abbildung oder Nachformung des weiblichen Schosses befand. Was übrigens die in ihrer Erotik so auffallend anders erscheinenden Japaner noch bis ins 18. Jahrhundert hinein praktizierten: Gemeint ist das gemeinsame Betrachten des gezeichneten, weiblichen Genitales in Schaukästen. Manche Autoren betrachten dies als eine frühe Form erotischer Literatur*7. War also den minoischen Frauen einfach nur zu warm, wegen der Nähe zum Äquator und sie haben sich einfach ihren ebenfalls oberkörperfreien Männern angepasst? Sir Arthur Evans, der in den 50er Jahren die Ausgrabungen wesentlicher Funde der minoischen Kultur auf Kreta leitete, versuchte sich auf diese ‚Szenen femini-ner Vertrautheit‘*8, die er Allerorten gezeichnet fand, den Reim zu machen, dass es sich einfach um die Abbildung gesellschaftlicher Skandale handelte. Solche müssen ihm aus seiner britischen Heimat bekannt gewesen sein. Eine Idee, die ihm bis heute viele FeindInnen eingebracht hat. Es waren nämlich gar nicht ‚ihre Männer‘, denen diese Frauen nacheiferten. Wir haben es mit einer von Frauen politisch regierten Kultur zu tun. Und auch mit einer religiösen Vorstellung, nach der die Schöpfung der Welt, wie die ihrer Individuellen vollzogen worden ist: Durch die Geburt aus einem weiblichen Schoss. Der Einwand, woher denn dieser ursprünglich weibliche Schoss am Anfang der Welt gekommen sein soll, ist ebenso einfältig, wie die Frage nach der Herkunft des väterlichen Gottes in der biblischen Schöpfungsgeschichte. Noch dazu war der Zusammenhang zwischen einem väterlichen Erzeugervater und der Entstehung von Kindern unbekannt. Die Frauen hatten also Männer und die Männer verließen ihre Familien, um in der Sippe der Frauen zu leben, was man später ‚Matrilinearität‘*9 nannte. Heide Göttner-Abendroth schreibt über die in diesen Kulturen praktizierte Eheform, dass sie ‚ökonomischen Prinzipien (keine Teilung von Boden und Herden) und ökologischen Prinzipien (Beschränkung der Kinderzahl) folgte. Sie schließt individuelle Liebesabenteuer der Ehepartner beiderlei Geschlechts nicht aus. Diese Romanzen haben jedoch keine gesellschaftliche Bedeutung. Man darf also annehmen, dass in dieser beschriebenen Nacktheit der minoischen Frauen eine besondere Verehrung des weiblich-schöpferischen gesehen werden kann.



„Niobid Sallustiani Massimo Inv72274“ von Jastrow (2006).
Lizenziert unter Gemeinfrei über Wikimedia Commons



Standbild des gräkophilen Kaisers Antoninus Pius in griechisch-heroischer Pose Foto: Saikko, Lizenziert unter Gemeinfrei über Wikimedia Commons

Hans Peter Duerr schreibt, dass noch Jahrhunderte später das Sprichwort ‚sich dorisch benehmen‘ als Ausdruck für sich in der Öffentlichkeit entblößen galt*10. Die Minoer werden allgemein als dem dorischen Volksstamm zugehörig beschrieben.

...und Hannibal blickte gen-Italien

Doch kehren wir zum kleinen Fritz und der Schlange im Supermarkt zurück. Stellen wir uns vor, er wäre drei Jahre alt und blickte gen-Italien - nein, damit ist nicht Hannibals überlieferter Ausdruck des Erstaunens bei der Überquerung der Alpen mit einer Elefantenherde gemeint, als er das erste mal Italien sah. Klein Fritz sieht vor und hinter sich Genitalien; bei seiner Körpergröße sieht er, eingereicht in die Schlange der Wartenden deren Geschlechtsorgane direkt in Augenhöhe vor seinem Gesicht. Schockierend? Wir neh-

men es für diese Geschichte vorweg: Er hat sich nicht erbrochen. Er war im Nudistencamp und war neugierig. Warum er nicht einfach danach gegriffen hat? Einfach die Vorhaut und Faltenbildung genauer untersucht hat, oder die Schamhaare zwecks Erkundung des sogenannten ‚zweiten Mundes der Frau‘ beiseite gelegt hat, ist nicht

überliefert. Aber genau das ist das Erstaunliche an dieser Geschichte: Warum hat er es nicht getan? Klein Fritzchen nicht und auch keines der anderen Kinder im Nudistencamp. Warum untersuchen sie nicht einfach das Offensichtliche?

Da ziehen sich zum Zwecke der Erholung und weil es weniger umständlich mit dem Wechseln nasser Badekleider ist, einfach alle Beteiligten aus, sitzen in solcher Art beim Essen, geben sich Guten-Morgen-Küsschen und gehen einkaufen und die einfachste menschliche Begierde, die Neugierde soll sang und klanglos verschwinden? So wird behauptet, dass wir im 19. Jahrhundert mit mehreren Personen in einem Bett gelegen haben sollen. Darunter auch die Eheleute und darin soll es in Unkenntnis der Knauss-Ogino-Methode zum Bestimmen der fruchtbaren Tage nur und einzig allein wegen des Zeugens der Kinder zum ausgeführten Geschlechtsakt gekommen sein. Und dann auch zufällig immer nur dann, wenn die empfängnisbereiten Tage waren? Und weiter wird die jungfräuliche Geburt des Heilands als Tatsache hingenommen, obwohl wir wissen, dass Matthäus, der diesen Bibelbericht verfasst hat, Astronom war und wir auch berechnen können, dass jener Stern über Bethlehem zu Jesus' Geburt tatsächlich seinerzeit im Sternzeichen der Jungfrau stand* 11!? Wer also die eine wie die andere Behauptung glaubt, wird nicht sprichwörtlich selig, sondern bleibt einfach nur freiwillig dumm. Die längste Zeit in der menschlichen Geschichte gab es nicht einmal den intimen Schutz des Schlafzimmers und doch hat nicht jede/r jede/m unter die Nachtkleider gegriffen.

Wie könnte man also herausfinden, was vor dem biblischen Sündenfall normal im gewärtigen des Nackten war?

Danach jedenfalls gab es Scham. Und Scham entwickelt sich je nach Kultur unterschiedlich: In reichen Industrienationen lernt das Kind, das elterliche Schlafzimmer zu bestimmten Zeiten nicht zu betreten. In den indonesischen Langhäusern lernt das Kind, wenn jemand mit dem Rücken zur Raummitte hantiert, dass diese Haltung eine Person mit einem unsichtbaren Schutz umgibt *12. Und Norbert Elias führt aus, dass die ‚Angst vor der Übertretung gesellschaftlicher Verbote um so stärker und ausgesprochener den Charakter der



Foto: Thomas Eakins, Nackte Männer beim Tauziehen, Ende des 19. Jhdts.



Virgil Solis - Albertina, Wien
Kupferstich des Inneren eines Badehauses

Literatur

- * Wortlaut des hippokratischen Eides; Wikipedia 1.707
- ** Peter Kingsley; Die Traumfahrt des Parmenides; Frankfurt/Main 2000; S. 104
- *** Robert von Ranke Graves; Griechische Mythologie; Tafel 18 und S. 623
- **** Askulapnatter: nach Wikipedia 1.707
- ***** Wilhelm Hornbostel (Hrsg.); nackt - eine Ästhetik der Blöße; München 2002; s.130
- *6 Walter Schubart; Religion und Eros; München 1989; S. 47f
- *7 Wilhelm Hornbostel (Hrsg.); nackt - eine Ästhetik der Blöße; München 2002; S. 114ff
- *8 Arthur Evans; zit. in: R. Higgins; an archaeology of Minoan Crete; London 1973; S. 40
- *9 Heide Göttner-Abendroth; das Matriarchat II,1; Stuttgart 1991, S. 74
- *10 Hans Peter Duerr; Nacktheit und Scham; Frankfurt/Main 1998; S. 15
- *11 Holger Kersten; Jesus lebte in Indien; ; S.
- *12 Hans Peter Duerr; Nacktheit und Scham; Frankfurt/Main 1998; S. 166
- *13 Norbert Elias; Über den Prozess der Zivilisation; zweiter Band; Frankfurt/Main 1997; S. 409
- *14 Michael Lukas Moeller; Glücksbedingungen in der Partnerschaft; Reinbeck 2000
- *15 A. Guggenbühl-Craig; Die Ehe ist tot, lang lebe die Ehe; Zürich 1988; S. 85ff

Scham erhält, je stärker Fremdwänge in Selbstwänge umgewandelt werden' *13. Wir können also sagen, dass durch die Geschichte vom biblischen Sündenfall eine gesellschaftliche Norm zum Selbstzwang gemacht worden ist. Mitnichten eine Norm, die bereits vorher bestanden hat. Das bestärkt unsere Zweifel darüber, dass klein Fritzens Zurückhaltung in der Schlange im Supermarkt keine normale Anpassungsleistung an eine kulturell besondere Situation ist. Sie ist ein verinnerlichter Selbstzwang, dem Bedürfnisse nach Kontakt und Neugierde entgegenstehen.

Ist also umgekehrt der Wunsch nach intimer Berührung fremder Menschen natürlich, oder wird dieser Wunsch irgendwie triebmäßig auf Familienangehörige begrenzt? Oder unterbleibt er quasi natürlicherweise auch dort? Aus der Sexuaufklärung wissen wir, dass Kinder von alleine anfangen sich diesbezüglich zu erkunden, wenn man ihnen dazu Fragen stellt oder Bildmaterial zur Verfügung bringt. Auch die manchen LeserInnen vielleicht noch erinnerbaren ‚Doktorspiele‘ bezogen sich, wenn nicht auf die Geschwister, so doch und eben grade auf familienfremde Kinder. Das sind Tatsachen aus dem Geschlechterleben der Menschen, die den bekannten Paartherapeuten Michael Lukas Moeller zu der Aussage veranlassten: Gelegenheit schafft Liebe *14. Wir sind schnell bereit, das Sexuelle auf das bloß Normale zu beschränken und dabei zu vergessen, wie viel sexuell Kreatives und manchmal auch Absonderliches in unseren Phantasien herumgeisterst *15.

Von hier aus gesehen, ist es leicht des kleinen Fritzens innere Dialoge zu erkennen - zwischen Hingucken und Weggucken und Vergleichen-dem betrachten, z. B. der Unterschiede zu den Organen seiner Eltern. Wir dürfen getrost von weiteren Untersuchungsimpulsen und deren Zurückhaltung ausgehen, ohne dabei den kleinen Fritz zum perversen Lüstling zu entwerten. Wir können verstehen, dass das Beispiel der biblischen Schlange auch ganz anders gesehen werden könnte: Nämlich dass das schamhafte Bedecken gewisser Körperteile ganz menschlich sogleich auch Phantasien über das Verborgene in uns erweckt. So wäre denn

das Feigenblatt verwandelt in das erste erotische Kleidungsstück der biblischen Geschichte, dient es doch durchaus der/m BetrachterIn als geistige Stimulanz über das nach zu empfinden, was da verdeckt und an sich selber doch bekannt ist.

Wir können uns also mit dem kleinen Fritz mitfühlend verbinden. Und wenn wir den Strategen der Werbung glauben, verstehen sie es, unser diesbezügliches Inneres durcheinander gekonnt auf bestimmte Objekte der Konsumwelt auszurichten. Was aber wäre das für eine Kultur, in der unsere Angst vor dem Allzumenschlichen sich umwandeln könnte in ein neugieriges Erforschen des anderen? In der unsere erotische Entwicklung ihre Förderung an besonderen Orten der Verehrung dieser Nacktheit finden würde? Würden wir mit diesem Blick ein neues Verhältnis zu der gegenwärtig erlebbaren Vielfältigkeit von erotischen und sexuellen Verwirklichungsmöglichkeiten in unserer Kultur einnehmen!?

(Die Geschichte entstand unter dem Eindruck der spontanen Nacktheit der TeilnehmerInnen an Deck einer 20m-Yacht auf der spirituellen Seereise zu den Tempelanlagen des griechischen Heilgottes Asklepios in der Ägäis im Mai 2007 - sie ist Dolores für ihren Mut beim Aufbau einer schamfreieren Kultur gewidmet)



Der Sündenfall, Michelangelo



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

Sich selbst eine gute Mutter sein – die Kraft des Erd-Elements

4-tägiger Basiskurs Akupressur im April,
TAO Touch Akademie in Bayreuth

14 interessierte Menschen haben zusammengefunden, um mehr über die Elemente Holz und Erde zu erfahren und zu spüren, wie sie diese mithilfe ihrer Hände beeinflussen können. Während der Vorstellungsrunde verkündet Natascha, dass sie seit heute Nichtraucherin sei. Sie habe das beschlossen, berichtet sie, weil das nicht mehr mit ihrem neuen Leben als Gesundheitspraktikerin zusammengehe. Wir begrüßen diese Entscheidung, weil wir ihre innere Vision nachvollziehen können. Wir spüren aber auch, wie viel Kraft und Beharrlichkeit notwendig sein würden, um diesem Entschluss Nachhaltigkeit zu verleihen. Ganz klar: hier geht es um ein gesundheitspraktisches Thema.

17. April

Wir baten Natascha um ein Gespräch unter 6 Augen, um ihr unsere Unterstützung anzubieten. Es stellt sich heraus, dass Natascha bereits am Vorabend schwach geworden war und eine Zigarette geraucht hatte. „Das war ganz einfach“, sagte sie leicht verschämt, „ich war mit einer netten Gruppe in meiner Pension zusammengesessen. Nach dem Essen gingen auf einmal alle zum Rauchen nach draußen. Plötzlich hatte mir jemand eine Zigarette angeboten, und schwupps . . . hatte ich sie schon im Mund. Hinterher habe ich mir Vorwürfe gemacht.“ Wir fragten nach, ob sie Hilfestellung möchte. Sie stimmte erleichtert zu. Zunächst machten wir Natascha unsere Haltung als Gesundheitspraktiker – der sie ja auch bald sein würde – klar: „Als GP be- oder verurteilen wir dein Verhalten nicht. Im Gegenteil; sicher hat es einen guten Grund, dass du mit dem Rauchen angefangen hast. Mag sein, dass dir das Rauchen damals geholfen hat – wie auch immer. Andererseits nehmen wir dich ernst. Wenn du nun beschließt, die Gewohnheit zu ändern, stehen wir dir bei. Wir nehmen dich beim Wort. Stell dir das so vor: Dein Ziel steht nun – als rein geistiges und fragiles Gebilde – der harten, materiellen Realität gegenüber. Dein Körper mit seinen eingefleischten Gewohnheiten wird alles tun, um dich an der Veränderung zu hindern. Schaffst du es aber, die Trägheit des Körpers zu überwinden und einen neuen Lebensstil zu etablieren, so weißt du, dass du auch alles andere verwirklichen kannst. Du wirst dein Leben mehr und mehr nach deinen Plänen und Vorstellungen gestalten können.“ Und schon waren wir mittendrin in der gesund-

heitspraktischen Arbeit. Natascha begriff all das, was wir ihr sagten und wir erläuterten, dass Veränderungsprozesse immer mit dem Bewusstwerden der Situation zu tun hätten. Moshe Feldenkrais hat dazu folgenden wegweisenden Satz geprägt: „Erst wenn du weißt, was du tust, kannst du tun, was du willst.“ Der Physiker, Verhaltensforscher und Judo Meister Feldenkrais wusste, dass das Licht des Bewusstseins tief ins Dunkle des Körpers vordringen muss. Jede Zelle muss die neue Botschaft der Veränderung hören – wieder und immer wieder.

18. April

Befindlichkeitsrunde. Die Erdakupressur ist abgeschlossen und die Teilnehmerinnen berichten von ihren ersten Erfahrungen damit. Die Aktivierung der Erd-Meridiane Magen und Milz steht für das Mütterliche in unserem Leben; der liebevollen Sorge und Empathie – sowohl für andere als auch für sich selbst. So wundert es nicht, dass Natascha von ihrer Mutter geträumt hatte. Sie berichtete, dass das Verhältnis zeitlebens schwierig gewesen sei. Doch in ihrem Traum hätte sich ein wohlthuender Frieden breit gemacht, der sie noch den ganzen Morgen über erfüllt hatte.

Am Ende der Runde boten wir Natascha, die 500 km von Bayreuth entfernt wohnt, folgenden Plan an, der eine 6-8-wöchige Begleitung vorsah. Zunächst sagten wir ihr, dass sie von nun an sich selbst eine gute Mutter sein und sich liebevoll beobachten solle. Dabei könnten folgende Fragen wichtig sein:

- Wie äußert sich deine Gewohnheit?
- Wie fühlt es sich an, eine rauchen zu wollen?
- Wie bahnt sich das Gefühl an?
- Rauchst du aus Frust oder belohnst du dich mit einer Zigarette?
- Wie fühlst du dich hinterher?

Und dann einige erste Aufgaben:

Zum einen forderten wir sie auf, 50 Gründe aufzuschreiben, warum sie mit dem Rauchen aufhören wollte. Daran könnte sie folgende Fragen knüpfen: Wer bin ich dann? Was ist anders, wenn ich nicht mehr rauche? Und: Wie belohne ich mich, wenn ich es geschafft habe?

Natascha erklärt sich sofort einverstanden. Zum anderen empfahlen wir ihr eine Energie-Übung aus dem Holz Element, die sie täglich durchführen sollte. Außerdem solle sie sich über die Möglichkeiten einer Leber Reinigung informieren. Und dann zeigten wir Natascha noch einen Akupressur Punkt, den sie immer dann halten wird, wenn sie dem inneren Druck besonders stark ausgesetzt ist. Das ist Lunge 9, der Quellpunkt des Lungen Meridians. Er hilft dem Organ, Energie zu tanken und frei durchatmen zu können.

Wir forderten Natascha auf, über ihre Erfahrungen damit Tagebuch zu führen.



Unterstützung annehmen:

Wir fragten in der Ausbildungsgruppe herum, ob es Menschen gäbe, die bereit seien, Natascha Hilfestellung zu geben. Wir erklärten den Plan. Wir wollten, dass sich mindestens 6 Menschen bereiterklärten, Natascha eine ‚gute Mutter auf Zeit‘ zu sein. Innerhalb von sechs Wochen solle – nach einem festgelegten Plan – immer eine der ‚Mütter‘ bei Natascha anrufen und mit ihr über den Veränderungsprozess reden. Auf diese Weise war Natascha aufgefordert, wöchentlich einmal Rechenschaft über ihr Tun und Lassen zu geben. Am Ende der Begleitungszeit solle Natascha in einer E-Mail alle am Prozess beteiligten Personen zusammenfassend informieren.



19. April

Natascha kam völlig begeistert in das Seminar. „Ich habe 8 neue Mütter gefunden“, verkündete sie. „Ich bin schon gespannt, wie das wird. Hoffentlich wird meine eigene Mutter nicht eifersüchtig.“ Dabei grinste sie schelmisch. In der gemeinsamen Runde nahmen alle Beteiligten ihren Terminkalender heraus und vereinbarten einen festen Telefontermin mit Natascha. Sie hatte also einen 8-Wochen-Plan vor sich, der ihrer neuen Entscheidung eine hohe Bedeutung gab und der den Erfolg ihres Vorhabens wahrscheinlicher machte.

Natürlich wissen wir nicht, was in dieser Zeit passieren wird. Zum Zeitpunkt, als wir diesen Artikel schrieben, war gerade mal eine Woche vergangen. Vielleicht definiert Natascha ihr Ziel um, oder ihr Weg macht neue Weichenstellungen notwendig. Wie auch immer es ausgeht, wir können auf jeden Fall sagen, dass Nataschas Bewusstsein weiter geworden ist und sie sich mit einer wichtigen Fähigkeit beschäftigt hat: nämlich der Kraft der Entschiedenheit. Und sicherlich wird sie dem Satz von Feldenkrais Leben einhauchen; denn ihr Leben wird ein wenig heller, bewusster und selbstbestimmter sein.

Bayreuth, 27. April 2015



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



Erlesenes

Die Rubrik
zu guten
Leseerfahrungen

Auf den Seiten 12 - 13 beschäftigt sich Carina Dahmke mit ‚Farben im Garten‘ Ihre Leseempfehlungen hier:

Penelope Hobhouse

Farbe im Garten

Ulmer Verlag, 239 S.

In diesem Buch werden detaillierte Verwendungsbeispiele von Pflanzen beschrieben und dargestellt. War es eines der ersten Bücher zu diesem Thema, so gilt es heute als Standardwerk und zeigt die Fülle der Gestaltungsmöglichkeiten mit Farben.



Karl Förster

Blauer Schatz der Gärten

Verlag Eugen Ulmer;
Auflage: 4., Aufl.

Karl Foerster (1874-1970), einer der bedeutendsten Staudengärtner des frühen 20. Jahrhunderts war zudem erfolgreicher Schriftsteller. In dieser umfassenden Sammlung blaubühender Pflanzen finden sich sowohl poetische Gedanken als auch fachkundige Verwendungshinweise der beschriebenen Pflanzen.



Vita Sackville-West

Aus meinem Garten

Einfälle und Ratschläge,
304 Seiten Ullstein Taschenbuch (1. April 1986)

In dieser Sammlung von Texten lädt Vita Sackville-West den Leser ein, an ihren Beobachtungen durch das ganze Gartenjahr teilzuhaben.

1930 ließ sich die Schriftstellerin und Gärtnerin auf Sissinghurst Castle nieder und begann gemeinsam mit ihrem Mann, den Garten zu restaurieren, der noch heute der bekannteste Garten Englands ist.



Texte zur Gesundheitspraxis (BfG)

zusammengestellt von Gerhard Tiemeyer - Teil 5

Wege in der Gesundheitspraxis

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 (erschien in Heft 20)
5. Wege der Gesundheitspraxis - Methodenübersicht
6. Wissenschaft und Gesundheit - Literaturübersicht zu den in allen Artikeln verwendeten Vorbildern

Im folgenden Text biete ich einen vermutlich etwas ungewohnten Umgang mit Methoden an. Die These ist, dass Methoden und speziell Methodennamen (z.B.: Cranio, Reiki, Pulsing, Bioresonanz usw.) wenig hilfreich zur Gesundheitsförderung sind und dass es gesünder sein kann, mehr Geschichten zu erzählen und von Wegen zu berichten.

Ich werde zunächst einige kritischen Aspekte zu Methodenanwendungen erläutern, um dann an verschiedenen Beispielen Anregungen für Alternativen zu geben.

Methoden und Markennahmen

Methoden sind Anweisungen für Anwender. Sie sind nach „festen Regeln oder Grundsätzen geordnete Verfahren“ (Wikipedia). Der Wortstamm ‚hodos‘ ist der Weg und das Wort ‚meta‘ bezeichnet in diesem Kontext ein ‚hinterhergehen oder nachfolgen‘. Methoden sind also Wegbeschreibungen, die versprechen: „Wenn Du diesem Weg genau folgst, wirst Du ein bestimmtes Ziel erreichen!“



Methoden entstehen in einem längeren Kommunikationsprozess. Fachleute diskutieren Grundsatzthemen und Werte, definieren Ziele, streiten über die Wahrheit der Wirkungstheorien und die Effektivität der Verfahren. Mit der Zeit werden einzelne Begriffe oder Techniken wie Kürzel benutzt. Solche Kürzel können z.B. Methodennamen sein, sie sind sinnvolle Gesprächshilfen. Wenn Methodenbegriffe aber zu Markennahmen werden geschieht etwas Dramatisches: Die Kommunikation wird zu Positionskämpfen auf einem Markt. Es geht immer weniger um das Finden von besten Möglichkeiten sondern um Alleinstellungsmerkmale. Es ist wie mit dem Menschen, der einen Ruf bekommt. Der Junge mit den lockigen Haaren, der so gut laufen kann, der gerne am Bach sitzt, und der wohl zu den Meiers gehört, ist jemand ganz anderes als ‚der Meier-Junge‘. Man muss nur Meier sagen und alles ist klar. Früher oder später gibt es Streit darüber, wer oder was nun ein ‚echter‘ Meier ist und ob nicht Verwechslungsgefahr mit Meyer besteht. Die vielen Prozesse um Originalmethoden und Markentitel zeugen davon, dass Marktinteressen die Praxis oft mehr beherrschen als das, worum es geht: miteinander über Werte, Ziele und Wege zusammen zu arbeiten.

Wenn wir über Praxis miteinander reden, dann sollten wir als letztes Methodenbegriffe erwähnen, vor allem nicht, wenn wir mit Kunden sprechen. Denn dann verstärken wir die Gefahr, nicht mehr konkret über Wünsche und Ziele und Möglichkeiten zu sprechen, sondern Worthüllen auszutauschen. Auch die beliebten Kurzerklärungen sind fast immer eher schwer verständliche Lexikontexte oder marktschreierische Gesänge. Wissenschaftssprache zu benutzen ist rechtlich riskant und ethisch fragwürdig. Denn wenn sie verkürzt und verdichtet in der Werbung erscheint oder im Gespräch genutzt wird, ist sie nicht anregend informativ, sondern soll Autorität und Glaubwürdigkeit stützen.

Die Alternative zum Benutzen von Methodennahmen besteht darin, sinnlich, konkret und wo immer möglich in Bildern und Vergleichen zu schreiben und zu kommunizieren. Der Kunde und Partner soll angeregt und eingeladen werden, selber Ideen und Vorstellungen zu erzählen, soll sich in seiner Sprache und mit eigenen Modellen über Menschen und Wirkungen ein inneres Bild entwickeln. Die Wirkungsmodelle sollen nicht wissenschaftlich ‚richtig‘ sein, sondern nach Möglichkeit die beabsichtigte Wirkung bereits fördern.

Jede Kommunikation, in der die Sichtweise und die Begriffe des Praktikers mehr Gewicht haben, als die Worte des Kunden, muss begründen, wie sie dieses autoritäre Verhalten verantworten will.

Jede Kommunikation, in der mehr Angst gemacht wird als Hoffnung muss begründen, warum sie derart unmenschlich vorgeht.

Jede Kommunikation, in der vereinfachendes Schwarz-Weiß-Denken gelehrt wird mit Schuldigen und Erlösern oder Führergestalten muss begründen, warum sie Gewalt und Krieg fördert.

Es geht immer wieder darum, bewusster mit Bildern und Vorstellungen zu arbeiten und immer wieder das achtsame beobachtende Bewusstsein anzuregen. Im Folgenden einige Anregungen:

Wege des Berührens

Mehr oder weniger kraftvolles Berühren und Bewegen am und mit dem Körper des Kunden ist ein Merkmal, das sehr unterschiedlichen Methoden gemeinsam ist, z.B. klassische Massagetechniken, Techniken mit Steinen, speziellen Ölen usw., Shiatsu, Sexualität fördernde Massage und viele andere mehr.

Die **Begabungen** in diesem Methodenfeld werden sich darauf beziehen, mit den Händen und dem ganzen Körper spüren und kommunizieren zu können. Die **Arbeitsbeziehung** ist eine, bei der körperliche Dynamik und ein sinnliches Erleben im Mittelpunkt stehen. Das Bild des gemeinsamen Tanzens ist vielleicht sehr gut geeignet, um diese Beziehung zu beschreiben. Körperfreuden bei sich und dem Kunden erleben zu wollen und sie steuern zu können gehört meines Erachtens wesentlich zu diesem Feld.

Aus den Traditionen stehen verschiedene Diskurswelten zur Verfügung: die klassische Medizin, Modelle der TCM, des Ayurveda oder anderer Kulturen. Die Diskurswelten bieten unterschiedliche ‚Grundgeschichten‘ an: Zum Beispiel von Muskeln, die wie elastische Bänder sind, vom Netzwerk ‚Bindegewebe‘, vom großen System der Meridiane und den Welten der Elemente oder von den Chakren, die als unsichtbaren Zentren (vielleicht wie spezialisierte Internetplattformen) Informationen verteilen und Impulse geben.

Formulierungen, die Beobachtungshaltung und sinnliches Erleben fördern könnten z.B. sein:

- „Sie können sich während der Anwendung vielleicht vorstellen, wie Muskeln sich freuen, wenn sie nachgeben können, wie sich Chakren erholen, wie sich erdiges, wässriges, feuriges, luftiges, metallenes miteinander ausgleicht... Sie können auch einschlafen oder träumen oder Ihre Gedanken zwischendurch beobachten... Und Sie beobachten, wann es am angenehmsten sein wird.... sie können durch Atmung oder auch eigenes Bewegen mitwirken...“

- „Stellen Sie sich vielleicht vor, alle Erfahrungen sind im Körper verarbeitet – vielleicht wie in einem unendlichen Märchenland oder einer großen Bibliothek? Und durch das Berühren werden Bücher aktiv, Geschichten von Muskeln oder Organen, Geschichten von Energiezentren oder Elementarkräften...und das Bewusstsein erlebt diese Geschichten als Gefühle, als Bilder, als Körperreaktionen, als Fantasien, als Gedanken...und Sie hatten sich ein Thema gewünscht, das Sie näher kennenlernen wollen, z.B. für mehr Sicherheit, Kraft, Distanzerleben, mehr Lust, mehr Freude...., und Sie können gespannt sein, ob Ihre innere Bibliothek Ihnen etwas hierzu erzählt, und nach der Anwendung können wir darüber sprechen, wenn Sie mögen...“

- „Was wird wohl Ihr inneres Bild sein, wenn gleich in der Anwendung Ihr Körper alles tun wird, was er zur Zeit an Heilkraft entwickeln kann, wenn er durch die Massage, die Chakrenaktivierung, den Elementausgleich gestärkt wird, seine Selbstheilungskunst zu entfalten... Werden Sie es als Farbspiel erleben oder als Fantasie oder es wird eher im Verborgenen passieren und erst später...“

Wege der berührenden Impulse

die Merkmale, die ich hier als Gemeinsamkeit annehme sind z.B. dass einzelne Punkte berührt und gehalten oder sehr leicht bewegt werden, oder an einzelnen Stellen werden kurze impulsartige Berührungen durchgeführt - ich denke hier insbesondere an Bowentechnik, an Craniosacralarbeit, an Reflexzonenarbeit oder auch an Formen aus der Chiropraktik.

Zu den Begabungen gehören auch hier Sensibilität in den Händen und ein Sinn für körperliche Reaktionen. Doch während bei der Massage der ‚Tanz der Körper‘ ein Kernelement ist, ist es im haltenden Berühren und in der Impulsberührung ein Sinn für Stille, ein Sinn für Warten; eher so, als würde man in einem Konzert selber mitspielen: man lauscht welche Stücke gespielt werden und gibt Impulse, spielt auf dem eigenen Spezialinstrument und wartet immer wieder, wie das Orchester reagiert. Die **Beziehung** ist durch den Impulscharakter definiert und dadurch, dass der Praktiker mehr oder weniger lange wartet, lauscht, fühlt, um dann neue Impulse zu geben. Durch die Pausen ist der Kunde eingeladen, sehr intensiv eigene Fantasien, Gedanken, Körperwahrnehmungen zu beobachten. Deshalb ist es hier besonders wichtig, mit dem Kunden Bilder des Innenerlebens zu entwickeln.

Die Diskurswelten, auf die sich die Methoden beziehen, können die gleichen sein, wie im Bereich der Berührungen. Sehr oft werden auch Modelle der Schwingung, der Resonanz, der Energiewellen oder der energetischen Übertragung benutzt.

- „Wir haben darüber gesprochen, wie Sie sich Ihren Körper wie einen Garten (Baum, Orchester...) vorstellen können. Und meine Impulse regen den Garten, das Orchester... an, sich selbst besser zu bewässern, zu stimmen, zu sortieren... und Sie sind wie ein Gärtner, ein Orchesterintendant und beobachten, was ge-“



schieht... Ihre Fantasie, Bilder oder auch Gedanken werden signalisieren, wann der Garten der Jahreszeit entsprechend gut versorgt ist, wann das Orchester optimal gestimmt ist ...“

- „Die Impulse sind Anregungen im wahrsten Sinne des Wortes, und Ihr Inneres wird antworten, es kann körperlich reagieren, durch Wellen oder durch Zittern, Wärme... oder durch Bilder, Fantasien, Gedanken und Gefühle... Sie beobachten - und wie im Vorgespräch vereinbart - können Sie mich ansprechen oder warten bis zum Gespräch nach der Erfahrung...“

- „Meine Impulse sind wie die Assistenz bei einem inneren Heilkundigen. Ihr Körper, Ihr Inneres macht die eigentlich Arbeit - ich assistiere und Sie, wenn Sie mögen, auch, indem sie bestimmte Bilder verstärken, atmen, bestimmte Gedanken denken...“

Wege des Riechens

Alles was duftet, was über die Nase (und manchmal gleichzeitig über die Haut) kommuniziert, gehört in dieses Methodenfeld.

Die wichtigste Begabung ist sicherlich die eigene Freude am Riechen, an Düften und den Gefühlen und Sinneserfahrungen, die damit verbunden sind. Für das professionelle Arbeiten sollte die Freude am Forschen und am Kennenlernen von Unterschieden in den Reaktionen sehr ausgeprägt sein. Die Arbeitsbeziehung ist die eines Begleiters und einer Begleiterin von Erlebnisreisen.

Die Diskurswelten zur Aromatherapie und -pflege stellen einen Zusammenhang her zwischen der Eigenart der Duftstoffe und den Wirkungen im Körper. Im naturwissenschaftlichen Diskurs geht es um einzelne Wirkstoffe, in anderen Diskursen wird traditionelles Wissen aus der Pflanzenkunde,



Symbollehren, TCM oder andere Kulturmodelle benutzt.

Viele Fachleute und vor allem Produkthanbieter werben mit klaren Versprechen: Dieses Öl wird entspannen, harmonisieren, die Seele heilen oder Entzündungen vorbeugen usw.. Werbetechnisch ist dies verständlich, ethisch zweifelhaft, weil hier eine sprachliche Manipulation aktiviert wird, die freie Dufterfahrung behindert.

Im Sinne gesundheitspraktischer Arbeitsweisen sollte fast nur ‚blind‘ gearbeitet werden, d.h. nur über das Dufterleben selbst, um die Autonomie und das subjektive Empfinden der Kunden zu fördern. Das Wissen über Düfte sollte als Geschichten angeboten werden. Anregungen für Formulierungen können z.B. sein:

- „Dieses Öl, dieser Duft hat den Ruf, Entspannung zu fördern. Riechen Sie einmal selbst, ob, und wenn ja, wie und wo dieser Duft in Ihnen wirkt ... und danach kann ich vielleicht ergänzend Geschichten zu den Düften erzählen ...“

- „Dieser Duft, diese Pflanze könnte, so ist ihr Ruf, Erfahrungen wecken oder einladen, in Ihr Bewusstsein zu kommen. Wenn Sie jetzt riechen – oder wenn Sie diesen Duft einige Tage erforschen, können Sie vielleicht Veränderungen oder bestimmte Erfahrungen beobachten ...“

- „Dieser Duft hat den Ruf, Selbstheilungskräfte anzuregen, wenn Sie vielleicht an den Bereich oder das Thema denken, das zur Zeit nach Heilung ruft, dann laden Sie gleich einmal die Duftpartikel des Öles ein, dort zu wirken, zu helfen ...“

Wege des Sehens

Licht und Farben bilden über die Augen und über die Haut ein vielschichtiges Wirkungsfeld. Da die meisten Menschen einen guten imaginativen Zugang zu Farben haben, bieten sich Farberfahrungen auch in vielen anderen Situationen an. Idealerweise können Farbimagination und das Erleben ‚realer‘ Farben, im Malen, in der Kleidung, in der Umgebung miteinander kombiniert werden.

Zur Begabung sollte eine Art Freude am sehenden Erleben gehören, ein ‚Sinn‘ für Licht und Farben. Die ideale gesundheitspraktische Arbeitsbeziehung ist wie bei den Düften ein Anbieten und Begleiten.

Die Diskurswelten pendeln, wie bei den anderen Wegen auch, zwischen naturwissenschaftlichen Erklärungen und Traditionen, wie z.B. die Chakrenfarblehre, Goethes Farbenlehre oder die der Elemente usw. Es gibt eine Vielzahl von Deutungs- und Anwendungssystemen, teilweise in Kombination mit technischen Geräten. Für den humanistisch ausgerichteten Diskurs ist das aktive Selbsterleben des Kunden das entscheidende Deutungssystem, so wie bei den anderen sinnlichen Wegen auch. Das Wissen um Deutungen, das Praktiker haben, wird als Möglichkeit, als Geschichte und, wenn es geht, niemals als ‚so ist es‘ angeboten.

- „Sie können vielleicht den Farben erlauben, zu Ihnen zu kommen, durch die Augen und durch alle Sinne; und Sie können beobachten, wie unterschiedlich angenehm die Farben wirken. Manche Farben wandern vielleicht zum Herzen, andere vielleicht mehr in den Kopf und immer wird es so sein, dass Ihr Inneres den Farbton aussucht, den es jetzt gerade braucht, um sich gut zu fühlen...“
- „Wir haben darüber gesprochen, dass Ihre Gefühle zur Zeit eher matt sind, blass, wässerig, traurig... und wenn sie die Farbdusche auf sich wirken lassen, dann können Sie beobachten und spüren, was diese Farben in Ihrem Inneren bewirken – wie sie angezogen oder auch abgestoßen werden, und Sie erlauben sich, alle aufkommenden Gedanken oder Gefühle zu beobachten. Und wenn Sie bemerken, wie irgendwo im Körper etwas sich mit den Farben verbinden will, können Sie es durch einen Gedankenimpuls anregen...“
- „Diese Farben werden auch in der Heilkunde eingesetzt bei..., wenn Sie gleich diese Farben quasi in sich hinein lassen, dann können Sie vielleicht die Idee dazu haben, wie auf seltsame Art, durch Schwingungen oder wie auch immer, Ihr Inneres mit einer Kraft der Farben zusammen Heilarbeit vollbringt...“

- „Wenn die Klänge Sie erreichen, können Sie beobachten, wie Entspannung, Wohlgefühl oder auch verschiedene Formen von Kraft als Farben, Gefühle, Empfindungen auftauchen und sich entfalten. Sie können Erleben, wie Harmonien kommen und gehen, vielleicht entstehen Wellen des Genießens oder Fantasien nehmen Sie mit...“
- „Wir hatten darüber gesprochen, dass Sie die Kräfte des dritten Chakra kennenlernen möchten, Sie haben hierüber einiges gehört und nun können Sie gespannt sein, welche Bilder, Fantasien, Gefühle und auch Gedanken die Klänge und die Musik auftauchen lassen...“
- „ Von den Klängen, die ich gleich spielen werde, wird berichtet, dass sie eine heilende Wirkung haben. Wie dies geschieht, darüber gibt es manche Ideen - vielleicht erleben Sie eine besondere Wirkungsweise, wenn Sie beobachten, was in Ihrem Körper oder auch wie im Halbschlaf in der Fantasie geschieht...“

Wege des Hörens

Klänge wirken über die Ohren, über die Haut und direkt durch zu einzelnen Körperbereichen oder Organen. Zu den Wegen des Hörens gehören auch Musikhören und in gewisser Weise das Hören im Gespräch.

Eine Begabung für das Hören von Unterschieden im Klang, z.B. ob ein Klang ‚in die Füße oder den Bauch geht‘, ob ein Klang eher rosa oder grün sein würde usw., wird die Lernwege für das Arbeiten mit Klangerfahrungen leicht und reizvoll machen. Die Arbeitsbeziehung enthält, neben der Rolle des anregenden animierenden Begleiters, auch die Kunst, Klänge zu spielen. Hier kann sich eine Beziehung wie im Tanz entfalten, weil der eigene Körper mitschwingt.

Die Diskurswelten beziehen sich, wie bei Farben und Düften, auf naturwissenschaftliche Modelle und/oder auf Traditionen und Erfahrungswissen. Die verschiedenen Kulturen haben sehr unterschiedliche Formen von Klangtherapie, von Heilmusik oder ritueller Musik entwickelt – mit den jeweils dazugehörigen Erzählungen und Erklärungen. Es hängt, wie immer, von vielen biografischen ‚Zufällen‘ ab, welche Methode die eigene Praxis prägt und leitet.

In der kommunikativen Praxis sollte das Selbsterleben und die Wahrnehmungssprache der Kunden im Mittelpunkt stehen. Erst dann, wenn der Kunde einen eigenen Zugang, eine eigene Wahrnehmung entwickelt, können die Erzählungen aus der Praxis-Methode angeboten werden. Zum Beispiel sollte es vom Kunden abhängen und vom Kontext der Praxis, ob man von Schwingungen und Resonanzen erzählt, von ‚Kräften‘ oder ‚Zellen‘, ‚Energien‘ oder archetypischen Gestalten, die mit Klang und Musik aktiviert werden.

Wege der stofflichen Berührung

Darunter verstehe ich das Arbeiten zum Beispiel mit Steinen, die man in der Hand hält oder über die Haut spürt. Das können aber auch alle anderen Arten von Stoffen sein, z.B. Seide oder auch Schlamm, Erde, Wasser, Bäume usw. Die Kommunikation mit der äußeren Natur ist hier der Weg der Erfahrung.

Die Begabungen für diese Wege sollten zwei Aspekte vereinen: Ein eigenes Berührtsein durch diese Natursubjekte und ein Interesse am Erleben eines Dialoges, eines Austausches mit diesen Subjekten. Wenn man andere Menschen darin begleitet, mit der Natur in einer berührenden Weise zu kommunizieren, dann ist dies eine Arbeits-



beziehung wie in der Arbeit mit Aromen, Farben usw.

Die Diskurswelten sind in diesem Methodenfeld eher seltener naturwissenschaftlich ausgerichtet. Häufiger sind es Traditionen, die Geschichten, Symbole und Modelle von ‚Kräften‘ oder ‚Substanzen‘ transportieren – leider oft doch mit naturwissenschaftlichen Modellen angereichert - oft aus Angst, nehme ich an, nicht ernst genommen zu werden. Man kann aber mit der Natur nicht reden, ohne sich zu ver-rücken, ohne Gestalten aller Art als Medium der Naturkommunikation zu gestalten.

- „Wenn Sie diesen Stein in der Hand fühlen, den Baum berühren..., dann bitten Sie das, was immer im Stein, Baum... an Belebendem oder Entspannendem für Sie bereit ist, zu Ihnen zu kommen - sie erlauben, dass etwas zu Ihnen kommt und sie beobachten, was an Körperreaktionen, Bildern, Fantasien entsteht... vielleicht sprechen wir hinterher darüber, oder Sie nehmen diese Geschenke einfach an und können tief durchatmend oder einfach so genießen...“

- „Wenn das, was immer es sein mag, aus dem Stein zu Ihnen kommt, dann werden vielleicht Erinnerungen aktiv, dann werden alte Bücher oder auch Vorhersagen, wer weiß, möglich... Sie können vielleicht auch Fragen stellen, Bitten äußern... und wenn Sie mögen, begleite ich Ihren Dialog...“

- „Wir haben darüber gesprochen, Sie haben ein Bild oder Gefühl zu einer Art Störung in Ihrem Körper, und nun können Sie beobachten, wie etwas aus dem Stein oder mit dem Stein auf Ihrem Körper zusammenkommt, wie etwas vielleicht strömt oder vielleicht auch nur in der Vorstellung hin und her geht... und Sie erlauben alles, was zur inneren Selbstheilung hier und jetzt möglich ist...“

Wege der inneren stofflichen Berührung

Bachblüten, Essenzen aller Art, Homöopathika und letztlich auch Essen und Trinken, also Ernährung allgemein, gehen einen Weg der inneren Berührung.

Für diese Themen bedarf es fachlicher Begeisterung. In der Praxis ist die beratende Beziehung wohl vorherrschend. Das eigene Wissen darüber, was für bestimmte Zwecke gut und weniger gut ist, will so vermittelt werden, dass der Kunde Lust verspürt und die Disziplin aufbringt, sich an bestimmte Regeln zu halten. Diese ‚Kunst der Motivation‘ ist ein eigenes Thema für sich.

Die Diskurswelten neigen mehr und mehr dazu, naturwissenschaftliche Bausteine zu bevorzugen – oder es werden abstrakte Energiemodelle benutzt. Aus gesundheitspraktischer Sicht ist die scheinbare Versachlichung wenig sinnvoll.

In der Kommunikation ist es hilfreicher, mit den Kunden deren Vorstellungswelten zu erarbeiten, wie etwas in Ihnen wirkt und funktioniert und hierauf bezogen Geschichten zu erzählen.

In diesen Geschichten ist das, was an positiver Entwicklung in der Zukunft möglich wird, und wie dies in kleinen Schritten vermutlich gefühlt oder gespürt werden kann, erfahrungsgemäß der Schlüssel zum erfolgreichen Mitarbeiten der Kunden.

In den Essenzen ‚wohnen‘ Gestalten, wohnen vielleicht Arbeiter, die sich freuen, die müden Arbeiter in einem Körperorgan zu unterstützen, und man kann vielleicht spüren, wie die gestressten Arbeiter tief aufatmen und erleichtert sind. Und man sollte den Kunden fragen, wie die konkreten Arbeiter in seiner Fantasie aussehen, was sie anhaben, wie alt sie sind, ob sie Familien haben, mit welchem Werkzeug sie arbeiten usw.

Und, besonders aus gesundheitspraktischer Sicht, was diese Arbeiter brauchen, wie sie durch das ‚Ich‘ und durch konkrete Lebensführung unterstützt werden können.

Die Comicwerbung hat die Bedeutung dieser Fantasien erkannt und nutzt sie für sich aus, gewöhnlich durch Angstszenarien.

Für den Fachmann mag es wie ein Missachten dessen erscheinen, was er in mühsamer Ausbildung zusammengetragen hat. Der Unterschied aber zwischen dem Forschenden und Lernenden einerseits und dem Praktiker ist, das letzterer mehr am Kunden interessiert ist, mehr an der Beziehung zum Menschen und diese Menschen sprechen keine Fachsprachen.

Ich bin überzeugt, dass, wenn mehr Fachleute, die mit den Medikamenten, Essenzen und vor allem auch mit Nahrungsmitteln arbeiten, die ungeheure Bereicherung mentaler Techniken – und das bedeutet überwiegend Geschichten zu erfinden – kennenlernen würden, eine Effektivitätssteigerung ungeahnten Ausmasses möglich würde.





Exkurs „Energie“

In vielen Methoden wird das, was geschieht, mit der Metapher ‚Energie‘ erklärt oder erzählt. Zum Beispiel bei Handauflegen, Pulsing, Reiki, Arbeit mit energetischen Klängen, Produkten usw.

Die Diskurse bieten teilweise naturwissenschaftliche Modelle an von Schwingungen, Wellen, Quanten, feinstoffliche Ebenen usw. oder eher metaphysische Modelle von Paralelwelten, geistigen Ebenen, Engelebenen usw..

Wenn metaphysische Modelle und naturwissenschaftliche Erläuterungen gemischt werden, entsteht ein unheilvoller Mischmasch, der auch rechtlich geahndet werden kann. Auch, wenn die Kunden zunächst mitgehen und durch meist kurze intensive Erfahrungen fasziniert sind, die möglichen ‚Nebenwirkungen‘ durch Verwirrung, überzogene Erwartungen und verdrängte Enttäuschungen und Abhängigkeit sind ethisch bedenkenswert.

Die gesundheitspraktische Form der Energiearbeit arbeitet mit einem sehr einfachen Prinzip:

Es wird festgestellt, dass man nicht weiss, wie etwas geschieht und dass die Kunden eingeladen sind, ihre Erfahrungen zu machen. Und dann werden diese Erfahrungen aus den Fantasien, Gedanken, Bildern der Kunden aufgegriffen und es entstehen gemeinsame Lernprozesse.

Weitere Themen

Die hier nicht aufgenommen werden können, sind Der Begriff ‚Energie‘ als ‚Jokerwort‘ für alles, was man nicht erklären kann: Arbeit mit Rituale, mit komplexen Übungen; mit Mentaltraining und mit Wegen der Meditation

(Hinweise hierauf demnächst in der Mediathek auf www.dgam.de)



Erlesenes

Die Rubrik
zu guten
Leseerfahrungen

Siegfried Kiontke:
Tatort Zelle
Wie Elektrosmog-
Attacken unseren
Organismus
bedrohen,
VITATEC
Verlagsgesellschaft 2014



Der Autor hat Physik mit dem Nebenfach Chemie studiert. Seit Jahrzehnten befasst er sich mit der Wechselwirkung von elektromagnetischen Feldern und physiologischen Vorgängen. Er hat auch Therapie- und Behandlungsgeräte entwickelt.

Das Buch stellt nicht nur die biologischen und chemischen Aufgaben und Funktionen von Zellen und ihren Bestandteilen dar, sondern geht auf ihre natürlichen elektrischen und magnetischen Eigenschaften ein. Es informiert über die natürliche und künstliche Umgebungstrahlung, über die Auswirkungen von Niederfrequenz und Hochfrequenz, über Studien zu Effekten bei Mensch und Tier, über die gesellschaftliche Diskussion zum Thema Elektrosmog und über Maßnahmen und Therapien. Index und Glossar dienen der Orientierung im Buch. Das Literaturverzeichnis gibt die Quellen an. Die bildreiche Darstellung macht die schwierigen Themen anschaulich. Begriffe werden sauber definiert.

Viele dieser Teilthemen kann man auch andernorts nachlesen. Der besondere Wert dieses Buches ist, dass der physikalische Blick ein vertieftes Zellverständnis ermöglicht. Es handelt sich um eine Brücke zwischen Biologie und Physik. Endlich ein Buch der Elektrobiologie, das besonders auch den Schulen zu empfehlen ist. Nach der Lektüre der anschaulichen Darstellungen versteht man besser, was künstliche Felder und Strahlung in Zellen bewirken können.

Heide Roaten, März 2015

Gesundheit gemeinsam gestalten

Strategien für eine sozialökologische Entwicklung der Gesundheitsförderung

Zusammenfassung:

Derzeit lassen sich zwei Gesundheitskonzepte beobachten: das von der Wirtschaft dominierte „Health Care Business“, das von der Angst der Menschen vor Krankheit und Tod profitiert, und das eher individuelle Handeln einer bürgerlichen Mittelschicht, die sich aktiv an den ihre Gesundheit und ihr Lebensumfeld betreffenden Entscheidungen beteiligen will. Angesichts der wachsenden Möglichkeiten, menschliches Leben zu manipulieren, gewinnen Fragen der Zulässigkeit, der Entscheidungsberechtigung und der sozialen Kontrolle eine zentrale Bedeutung für die Zukunft menschlichen Lebens. Die Weltgesundheitsorganisation hat in den letzten beiden Jahrzehnten die Grundlagen für die Entwicklung der Gesundheitsförderung gelegt. Jetzt ist es an der Zeit, eine Allianz für Gesundheit zu initiieren.

In Zeiten raschen gesellschaftlichen Wandels steigt das Interesse an Fragen der Gesundheit, denn die Menschen spüren in den Reaktionen ihres Leibes die physiologischen Folgen von organismisch unvereinbaren und überfordernden Lebensbelastungen und beginnen ihre Lebenssorge öffentlich zu kommunizieren. Es gibt viele empirische Hinweise für die Annahme, dass die anhaltende medikamentös-therapeutische Schmerz-, Beruhigungs-, Aktivierungs-, Aufhellungs-, Suppressions- und Stimulationsbehandlung der Bevölkerung eine riskante Instabilität kaschiert: Unsere menschlich-organismische Selbstregulationsfähigkeit in Bezug auf die Anforderungen und Belastungen aktueller Umwelteinflüsse und Lebensweisen nimmt eher ab, wodurch die Lebenschancen vieler Menschen beeinträchtigt werden.

Gegenüber diesem beunruhigenden Gesamtzustand konkurrieren zwei konträre Gesundheitskonzepte um öffentlichen Einfluss auf die Verteilung von gesellschaftlichen Ressourcen.

Das biotechnische Konzept: Krankheitsbekämpfung durch biologische und sozialpsychologische Programmierung

Dieses Konzept wird von einer Geschäftsgemeinschaft der pharmazeutischen und der medizintechnischen Industrie, von deren Subunternehmern in der medizinischen Forschung und Praxis und einem großen Kreis von AkteurlInnen in unterschiedlichen Einrichtungen des Gesundheitswesens, der Werbeindustrie und der subventionierten Partei-Politik vertreten.



Das „Health Care Business“ gilt als zukunftssträchtiger Wirtschaftsmotor, denn die Angst der Menschen vor Krankheit und Tod ist ein stabiles Kaufmotiv. Durch geeignete Veröffentlichungsstrategien über neue Gefahren und neue Therapien und Vorsorge-Maßnahmen lassen sich bei einer verunsicherten Bevölkerung nahezu unbegrenzte Absatzmärkte aufbauen.

Der Gesundheitssektor entwickelt sich in allen fortgeschrittenen Industrieländern daher zum größten Einzelwirtschaftsbereich und die Fokussierung auf einen biotechnologischen „Kampf gegen Krankheiten“ eröffnet für die „global players“ die Möglichkeit für einen weltweiten Export. Das Konzept korrespondiert mit einer neoliberalen Strategie der unbegrenzten Öffnung der Märkte für diesen Export auch in Kulturkreise mit wirksamen anderen Heilverfahren, bei der traditionelle Formen der Gesundheitsversorgung durch industrielle Standards verdrängt werden. Eine Konsum-Normierung und Standardisierung der Verhaltensweisen wird durch korrespondierende, staatlich verordnete Praktiken angestrebt.

Das ökosoziale Konzept: Entfaltung und Stabilisierung menschlicher Lebenspotentiale durch förderliche soziale und ökologische Lebenskontexte

Dieses Konzept wird als politische Überzeugung vor allem von Angehörigen der bürgerlichen Mittelschichten vertreten, die am eigenen Leben und Leibe die Grenzen ihrer Möglichkeiten erfahren, ihre Lebenshoffnungen unter widersprüchlichen und für sie individuell kaum veränderbaren Rahmenbedingungen zu verwirklichen und die sich mit gesellschaftlich vermittelten, widersinnigen und zerstörerischen Einwirkungen auf menschliches Leben nicht abfinden wollen.

Soziale Gerechtigkeit und Ächtung von Gewaltanwendungen, Umweltschutz und Respekt vor der Natur, Solidarität mit Schwächeren und Wahrung der Würde jedes einzelnen Menschen gelten dabei als lebensfördernde Grundprinzipien für privates und öffentliches Handeln. Ihre Umsetzung in Handeln ist eher kleinräumig und lebensraumbezogen und entzieht sich einer allgemeinen Standardisierung, da es um jeweils unterschiedliche Lebenskontexte geht. An Bedeutung gewinnt daher die aktive Beteiligung und Verantwortung der Menschen an Entscheidungen, die ihren jeweiligen Lebenskontext betreffen.

Ein integrierendes Szenario

Im Gesundheitsmotiv bündeln sich die Bemühungen, innere und äußere Natur menschengemäß zu gestalten, und im Ausblick auf die Zukunft lässt sich das folgende Szenario entwickeln:

In multikulturellen Gesellschaften kann das Gesundheitsmotiv eine soziale Integrationsfunktion für die öffentliche Verständigung über individuelle und kollektive Lebenschancen übernehmen. Gesundheitsförderung weitet sich dabei zu einer umfassenden Betrachtung der Lebensmöglichkeiten und -bedrohungen in modernen Gesellschaften. Das naturwissenschaftlich reduzierte Bild von Krankheit und Gesundheit in der klinischen Medizin verliert angesichts seiner offensichtlichen Begrenzungen ein übergeordnetes Deutungsmonopol und seine kulturelle Dominanz. Soziale Verantwortung und die Beteiligung der Menschen an der Gesundheitsvorsorge gewinnen eine zunehmende Aufmerksamkeit.

Die Beachtung sozialer und ökologischer Lebenskontexte, die Berücksichtigung unterschiedlicher kultureller Wertsysteme und Sinnstrukturen und die Würdigung biographischer Entwicklungsaspekte können zu einem differenzierteren Verständnis von Erkrankungs- und Gesundungsprozessen führen. Biotechnologische Eingriffe in den menschlichen Lebensprozess werden voraussichtlich einer zunehmenden Abwägung von Kosten, Nutzen und Risiken unterzogen. Wahrscheinlich wird ein wachsender Teil der Bevölkerung Behandlungsverfahren bevorzugen, die eine Mitsprache und aktive Mitwirkung an der Bewältigung von Erkrankungen unterstützen. Die Erkenntnis, dass menschliche Gesundheit Ausdruck eines dynamischen bio-psycho-sozialen Austauschprozesses ist, der einer bewussten Aufmerksamkeit und Gewohnheitsbildung bedarf, rückt die persönliche und kollektive Verantwortung der Menschen ins Bewusstsein.

Verantwortung für eine menschenwürdige und menschenmögliche Zukunft

Die wachsenden Möglichkeiten zur Manipulation menschlichen Lebens im Zeugungs- und Sterbeprozess und die Möglichkeiten gentechnologischer Eingriffe in das menschliche Erbgut machen die menschliche Natur auch in ihrer biologischen Dimension zu einer sozialen Konstruktion. Mit der Erweiterung der direkten Eingriffsmöglichkeiten in den mensch-

lichen Lebensprozess gewinnen Fragen der Zulässigkeit, der Entscheidungsberechtigung und der sozialen Kontrolle entsprechender Eingriffe eine zentrale Bedeutung für die Zukunft menschlichen Lebens. Eine neue Verständigung über Menschenwürde sowie grundlegende Menschenrechte und -pflichten wird dabei notwendig. Diese Verantwortung wird sich nicht auf die biologischen Funktionen menschlichen Lebens und deren ökologische Rahmenbedingungen beschränken, sondern muss sich angesichts der Manipulationsmöglichkeiten menschlichen Bewusstseins auch auf eine Kultivierung psychosozialer und sozialökonomischer Einflüsse auf die menschliche Entwicklung beziehen. Hieraus erwachsen auch neue Anforderungen an Wissenschaft und Bildung.

Da die Menschen gegenwärtig von einer medialen Informationsflut überspült werden, sinkt das Interesse an unverbundenem wissenschaftlichen Detailwissen. Es steigt dagegen das Interesse an problemlösenden, praktischen Handlungs- und Entscheidungskompetenzen und an integrierenden Theoriebildungen und Lebensphilosophien. Es ist wahrscheinlich, dass der Wunsch nach praktischer Integration verschiedener Wissenschaftsperspektiven unter der Zielsetzung einer sozialökologischen Gesundheitsförderung die Gesundheitswissenschaften und die Umweltwissenschaften zu zentralen Bildungs-Projekten des 21. Jahrhunderts werden lässt.

Auf dem Prüfstand steht dabei ein Paradigma der modernen bürgerlichen Gesellschaft: die freie Vergesellschaftung von Individuen, die die Verantwortung für ihr Leben und das ihrer Mit- und Nachwelt übernehmen und diese in einer demokratischen und solidarischen Form zum gemeinsamen nachhaltigen Nutzen wahrnehmen.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat in den letzten 20 Jahren in zahlreichen Konferenzen und Dokumenten herausgearbeitet, welche Konsequenzen für eine öffentliche Gesundheitspolitik gezogen werden müssen, die sich einer Gesundheitsförderung im Alltagsleben der Menschen widmet.

Die „Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung“, die „Jakarta-Erklärung zur Gesundheitsförderung im 21. Jahrhundert“ und das WHO-Programm „Gesundheit 2020“ sind grundlegende Veröffentlichungen für eine sozialökologische Gesundheitsförderungs-Politik [WHO / Euro].

Eine Allianz für Gesundheitsförderung

Die „GesundheitsAkademie. Forum für sozialökologische Gesundheitspolitik und Lebenskultur e.V.“, eine Gründung aus der Gesundheitsbewegung in den 1980er Jahren in Deutschland, hat sich in den letzten Jahren dafür engagiert,

grundlegende Erkenntnisse der Salutogenese-Forschung und der Gesundheitsförderung in ein systematisches gesundheitspolitisches Programm zu übertragen und eine Allianz für Gesundheitsförderung in Deutschland zu initiieren.

Die zentralen Zielsetzungen dieses Programms sind dabei die folgenden: Nachhaltige Gesundheitsförderung soll in Deutschland zu einem vorrangigen Anliegen in allen gesundheitsrelevanten Bereichen des Alltagslebens der Menschen werden. Ziel ist die Entwicklung einer gesundheitsfördernden Lebenskultur, die in sozialer und ökologischer Hinsicht die nachhaltigen Lebensinteressen der Menschen stützt und das Bemühen um eine gesündere Lebensweise auch im öffentlichen Handeln zur leichteren Entscheidung macht. Ausgangspunkt ist dabei das Konzept der „Salutogenese“, d. h. die Suche nach fördernden Rahmenbedingungen für ein gelingendes Leben in sozialer Selbstverwirklichung.

Besondere Aufmerksamkeit finden dabei die Räume und Beziehungen des Alltagslebens, die „settings“, in denen Menschen sich überwiegend aufhalten und in denen sie die in sozialer, psychischer, körperlicher, ästhetischer, geistiger und ökologischer Hinsicht prägenden und ihre Gesundheit bestimmenden Lebensmuster entwickeln und verinnerlichen.

Die Stärkung gesundheitsfördernder Lebensbedingungen richtet sich entsprechend auf familiäre, wohnliche, nachbarschaftliche, betriebliche und lokale Lebenszusammenhänge und ist vor allem dort um einen Ausgleich ungleicher Lebenschancen bemüht, wo eklatante Defizite die selbstbestimmte Sorge für ein gelingendes Leben beeinträchtigen.

In entwickelten Industriegesellschaften, in denen nicht mehr Hunger und materielle Existenznöte großer Bevölkerungsgruppen im Mittelpunkt öffentlicher Sorge stehen, gewinnt das Interesse an einer nachhaltigen, salutogenetischen und sinnstiftenden Lebensweise und die Reduzierung der sich sozial auseinander entwickelnden Lebenschancen und Lebenserwartungen an subjektiver und objektiver Bedeutung für das gesell-

schaftliche Zusammenleben.

Die aktive Bemühung um gesundheitsfördernde Lebensbedingungen kann dabei alle Menschen einbeziehen und ist kein Privileg von Expertinnen und einzelnen Berufen. Das Gesundheitsmotiv, als Ausdruck eines allgemeinen Lebensinteresses aller Menschen, unabhängig von ihren spezifischen Glaubensvorstellungen und politischen Überzeugungen, kann zu einer integrierenden Zielsetzung einer multikulturellen Gesellschaft werden, denn der existenzielle Wunsch, unnötiges Leiden und einen vorzeitigen Tod zu vermeiden, verbindet alle Menschen und kann gemeinsame Bemühungen fördern.

Es ist daher sinnvoll, die Möglichkeiten gesunder und lebensfreudiger Entwicklung im Alltag von Familien und familiären Lebensgemeinschaften, in Nachbarschaften und in Kindertagesstätten und Schulen erfahrbar und erlebbar zu machen und die entsprechenden Voraussetzungen für Eltern, ErzieherInnen und LehrerInnen in den Lebenswelten des Alltags und in Einrichtungen des Bildungswesens zu schaffen. Gegenstand einer derartigen Gesundheitsbildung ist die Förderung eines kompetenten Umgangs mit den Erfahrungen des eigenen körperlichen, seelischen und sozialen Erlebens und der physiologischen, psychologischen, sozialen, ökologischen, technologischen, kulturellen und politischen Grundlagen unserer Existenzweise als Menschen auf einem begrenzten Planeten.



Prof. Eberhard Göpel,

67. em. Professor für Gesundheitsförderung, arbeitete an Hochschulen in Bielefeld, Magdeburg und Berlin für die Entwicklung des Studienbereiches Gesundheitsförderung und parallel in verschiedenen zivilgesellschaftlichen Organisationen als Vorstandsmitglied, u. a. der GesundheitsAkademie. Forum für sozialökologische Gesundheitspolitik und Lebenskultur, Bielefeld; der Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung, Bonn und des Kooperationsverbundes Hochschulen für Gesundheit, Berlin.

Er lebt in Bielefeld und Berlin und möchte gern seinen Kindern und Enkeln einen Ausblick auf eine nachhaltige, gerechte und gesundheitsfördernde Zivilisationsentwicklung eröffnen.

Kontakt eMail: goepel-e@t-online.de

In Kindergärten und Schulen

Eine gesundheitsfördernde Lebenskunde sollte daher künftig im Zentrum schulischer Allgemeinbildung stehen und vom Kindergarten bis zum Schulabschluss altersstufengemäß Kinder und Jugendliche in der kompetenten Bewältigung ihrer Entwicklungsaufgaben in einer häufig riskanten und belastenden gesellschaftlichen Umgebung stärken.

Im Rahmen des Europäischen Netzwerkes gesundheitsfördernder Schulen sind vielfältige Ideen und Konzepte für eine sinnesbewusste- und sinnorientierte Gesundheitsbildung erarbeitet und erprobt worden. Ein neuer Lernbereich „Lebenskunst und Lebenssinn“ kann zum Kern einer neu zu bestimmenden schulischen Allgemeinbildung werden. Umwelt-, Sozial- und Gesundheitsbildung können dabei in vielerlei Hinsicht praktisch verknüpft werden.

In öffentlichen Medien

Informationen zu Fragen der Gesundheitsförderung und der Krankheitsbewältigung bilden eine der sinnvollsten kulturellen Investitionen überhaupt, wenn sie Menschen darin stärken, ein selbstbestimmtes Leben auch bei Behinderung oder chronischer Krankheit zu führen.

In einer Zeit, in der die Menschen durch eine Flut einseitiger kommerzieller Konsum-Werbung mit widersprüchlichen Handlungsaufforderungen überschüttet werden, bildet eine unabhängige, öffentlich finanzierte Gesundheitsinformation eine herausragende kulturelle Investition.

Das Wissen über die Möglichkeiten der Förderung von Gesundheit muss als öffentliches Wissen allen Menschen zugänglich werden. Es bildet ein kulturelles Kapital in der Gesellschaft, das nicht zum Privileg einzelner Berufe und Organisationen werden darf.

In der Arbeitswelt und in neuen Tätigkeitsbereichen

Der Rückgang industrieller Arbeitsplätze und die Freisetzung vieler Menschen aus der Lohnarbeit in Betrieben und Verwaltungen durch die Rationalisierungswirkung der Informationstechnologien schafft einen historisch neuen Freiraum für selbstbestimmte, gesellschaftlich nützliche Bürgerarbeit, wenn die politischen Rahmenbedingungen für ein positiv besetztes und gesetzlich abgesichertes bürgerschaftliches Engagement mit garantiertem Grundeinkommen geschaffen werden.

Ein öffentlich gefördertes Qualifizierungs-Angebot für sorgende, pflegende, fördernde und planende Entwicklungstätigkeiten und Verantwortungen gegenüber der sozialen Mitwelt und der natürlichen und technisch gestalteten Umwelt im kommunalen Rahmen kann zu einem zentralen Merkmal einer bürgerschaftlichen Wohlfahrtsgesellschaft werden. Es könnte allen Menschen bei einem gesicherten Grundeinkommen ermöglichen, sich in jedem Lebensalter als verantwortlich tätiges Mitglied in Gemeinschaften zu beteiligen und die Gemeinwohl-Entwicklung zu unterstützen.

Die skizzierten Zielsetzungen sind nicht neu. Sie greifen Initiativen und

Projekte auf, die sich in den letzten 20 Jahren in der Entwicklung der Gesundheitsförderung in Europa im Rahmen der Leitprogramme der WHO bewährt haben. Um sie in Deutschland dauerhaft gesellschaftlich im Alltag zu verankern, ist allerdings ein Engagement vieler AkteureInnen notwendig.

Die GesundheitsAkademie (www.gesundheits.de), der Kooperationsverbund „Hochschulen für Gesundheit“ (www.hochges.de) und der Dachverband Salutogenese (www.salutogenese-dachverband.de) werden sich gemeinsam für eine wirkungsvolle Bündelung der Aktivitäten unter dem Motto „Gesundheit gemeinsam gestalten und eine Gesundheits-Wende bei den Zivilisationserkrankungen einleiten“ engagieren.

Die Zeit ist reif.



Literatur:

Eberhard Göpel (Hrsg): *Systemische Gesundheitsförderung. Gesundheit gemeinsam gestalten Bd. 3.* Mabuse-Verlag. Frankfurt 2008

Eberhard Göpel (Hrsg): *Nachhaltige Gesundheitsförderung. Gesundheit gemeinsam gestalten. Bd. 4.* Mabuse Verlag. Frankfurt 2010

WHO / Euro : *Die europäische Politik für Gesundheit und Wohlbefinden.* Kopenhagen 2014 – <http://www.euro.who.int/de/health-topics/health-policy/health-2020-the-european-policy-for-health-and-well-being>

Wandel kommt von Wandeln

Wie Kunst und ein ästhetischer Sinn transformierend wirken können.
von Thomas Oser

Den folgenden Artikel übernehmen wir mit freundlicher Genehmigung der oya – Redaktion aus dem Heft 32/2015. Der Kontakt zu dieser einmalig anregenden positiven und kreativen Zeitung entstand über die Tagung ‚Gesundheit gemeinsam gestalten‘. Wir hoffen, dass eine weitere wachsende Kooperation entstehen wird.

Die Art und Weise, wie wir eine Strecke zurücklegen, lässt sich grundsätzlich unterscheiden: Die eine will nur möglichst schnell von A nach B kommen; die andere lässt sich etwas Zeit und hält ihre Augen offen. Sie bemerkt vielleicht, wie die Knospen gerade aufblühen oder wie ein Fremder sie kurz anlächelt. Sie läuft nicht, sondern wandelt eher durch die Landschaft oder eine Stadt. Ihre Wegstrecke verläuft nicht geradlinig, sondern eher – ähnlich dem sich selbst überlassenen Lauf des Wassers – mäandierend.

Wandeln heißt, aus den gewohnten, linearen Abläufen unserer technischen Zivilisation auszusteigen, sich für das zu öffnen, was einem begegnet, und sich von diesem zu »Umwegen« verleiten zu lassen. Die Fixierung auf ein vorgegebenes Ziel weicht dem Einlassen auf einen offenen Prozess. Ein solches Einlassen hat viel mit einer ästhetischen Haltung zu tun: Wir registrieren und taxieren dann etwas nicht nur, sondern nehmen es wahr, fassen es in seiner Wahrheit auf. Hierfür ist es notwendig, sich vom Getriebe der Alltagsroutinen loszureißen, innezuhalten, bei etwas verweilen zu können und es in Ruhe auf sich wirken zu lassen – Muße nannten das die Alten. Ich entdecke dann, was bisher unbeachtet blieb – beispielsweise, dass auf ein Ahornblatt mit seinen feinen Adern und Rippen ein früher Sonnenstrahl fällt. Ausgehend davon erscheint mir vielleicht bald schon die ganze Welt in einem neuen Licht, irgendwie rätselhaft; ich beginne, mich zu wundern, und stelle Fragen, die zuvor hinter den Mauern der eigenen Konditionierung verborgen waren: Könnte nicht alles ganz anders sein? Schöner? Erfüllender? Hängt nicht alles letztlich auch von mir ab, wenn etwas so und nicht anders ist?

Dieses erste Staunen und Fragen sind die zarten Anfänge aller Kunst und Philosophie: Ohne jene gäbe es diese nie und nimmer.

Hat das Ästhetische eine ethische Kraft?

Die Kunst und ein ästhetischer Sinn wirken transformierend, und jede Wende – sei es die Energie-, Agrar- oder Geldwende – sowie jede technische Innovation sind ohne jene für die Katz. Der 2010 verstorbene Theaterregisseur Christoph Schlingensief hat den Wert der Kunst nicht zu hoch be-

messen, als er sagte: »Wer den Raum der Kunst benutzen kann, wird so leicht kein Terrorist.«

Wenn man den Ausdruck »Terrorist« auf jeden Menschen anwendet, der in irgendeiner Form Gewalt ausübt, und Kunst nicht zu eng fasst, dann ergibt sich Folgendes: Die Entwicklung eines ästhetischen Sinns fördert gewaltfreies Handeln deshalb, weil dieser selbst in sich gewaltfrei verfasst ist.

Freilich: Kunst verfährt radikal, geht an die Wurzel und scheint deshalb mitunter auch etwas Gewalttames an sich zu haben. Man denke nur an den unverfänglichen Fall eines Bildhauers, der die Gestalt aus dem Stein schlägt. Doch das Ästhetische und auch jedes künstlerische Schaffen haben wesentlich mit Achtsamkeit zu tun. Wenn ich mich einem Etwas ästhetisch widme, bin ich mit ihm auch verbunden und möchte es deshalb auch bewahren und fördern – auf keinen Fall zerstören. Einen alten Baum beispielsweise, dem ich ästhetisch begegne, werde ich nicht einfach so abholzen.

Unendliches Wachstum in einer endlichen Welt ist nötig

Ein beträchtlicher Teil der Gewalt, die den Menschen und der Natur heutzutage widerfährt, hängt mit dem ökonomischen Wachstumszwang zusammen. Wachstumskritiker rufen deshalb oft zur Genügsamkeit auf. Selbstverständlich haben sie recht, wenn es um eine Abkehr von der Steigerung des Bruttosozialprodukts, um einen geringeren Verbrauch materieller Ressourcen geht. Zustimmung möchte ich ihnen auch in dem Punkt, dass deren Knappheit oft nur auf sinnloser Verschwendung und ungerechter Verteilung beruht. Nicht recht haben sie dagegen in Bezug auf das, was wir Menschen wirklich für ein gutes Leben brauchen. Von dem, so behaupte ich, gibt es mehr als genug, und wir können – ja, sollten – damit auch entsprechend großzügig umgehen.

Wir haben nicht nur genug fruchtbare Erde auf dem Planeten, um zehn Milliarden Menschen zu ernähren, wie eine aktuelle Studie des WWF sagt, wir haben auch unendliche Möglichkeiten, uns auf einer ästhetischen Ebene zu nähren.

Wenn ich beispielsweise mein Lieblingsstück höre, den zweiten Satz aus Schuberts Streichquintett, habe ich nicht mit einem Mal Hören genug, es drängt mich vielmehr, es mehrmals zu hören, und je tiefer ich in die geheimnisvollen Tonfolgen eintauche, desto intensiver ist seine Wirkung – und immer so fort. Das Werk, das mir in Chiffren einen Blick in eine anders geartete Wirklichkeit eröffnet, ist also unerschöpflich, und ich könnte daran, wenn ich unsterblich wäre, unendlich wachsen.

Die Intensivierung des Kunsterlebens ist ein zwangloses Fortschreiten, weil ich – im Fall der Musik – durch jedes einzelne Hörerlebnis wahrhaft erfüllt werde. Der Prozess kennt zwar im Unterschied zum Profitstreben kein Ende, aber das bedeutet in diesem Fall kein Leiden, sondern – ganz im Gegenteil – intensivierten Genuss: und zwar deshalb, weil für mich, sofern ich in Muße bin, das permanente Auf-dem-Weg-Sein selbst das Ziel ist.



Im Ästhetischen kann sich mir eine nie versiegende Unendlichkeit erschließen – eine Unendlichkeit, die im Sinn Hegels als eine »wahrhafte« bezeichnet werden kann, weil sie mich wirklich erfüllt. Fehlt diese Dimension im Leben, so laufen wir Gefahr, unser Glück vorrangig im Konsum und im Profitstreben zu suchen. Diese Formen einer »schlechten Unendlichkeit« lassen uns letztlich immer wieder unbefriedigt. Wir brauchen stattdessen Erfahrungen von wahrhafter Unendlichkeit, weil auf diese unser menschliches Sehnen im letzten Grund ausgerichtet ist. Auf dem Feld des Ästhetischen kann sich dieses unter anderem erfüllen. Derartige Erfahrungen sind den Versprechungen der Konsumwelt und des Geldes überlegen.

Die gesellschaftliche Dimension

Doch selbst wenn wir uns, beispielsweise mittels ästhetischer Erfahrungen, von den Systemzwängen zu befreien versuchen, lassen sie sich heute nur schwerlich abschütteln. Der mitunter etwas zu pessimistische Philosoph Theodor W. Adorno hat nämlich auch recht, wenn er sagt: »Es gibt kein richtiges Leben im falschen.«

Erstauulich ist allerdings, dass das System intakt bleibt, obwohl möglicherweise ein Großteil von uns nicht unter dessen Diktat leben will. Fragt man nämlich Menschen, die dem Tod nahe sind, was sie in ihrem Leben versäumt haben, so bekommt man oft zur Antwort, dass sie ihre persönlichen Beziehungen nicht genug gepflegt hätten: Familiäre, erotische, freundschaftliche und soziale Beziehungen stehen auf der Wunschliste der meisten ganz oben.

Der Grund dafür, dass das System funktioniert, obwohl es die Wünsche der Mehrzahl der Menschen missachtet, ist womöglich folgender: Der Satz, dass das Ganze mehr als

oya

anders denken
anders leben

Stoff zum Weiterdenken

oya ist eine Zeitschrift über lebensfördernde Gesellschaftsmodelle, Sinnsuche und Lebensqualität jenseits der Konsumkultur.

oya behandelt die Themen Soziales Unternehmertum, regionale Wirtschaftskreisläufe, Bildungsfreiheit, Permakultur, Leben in Gemeinschaft sowie viele weitere kulturkreative Themen.

oya macht aus Theorien Praxis und ist selbst Beispiel: Das Magazin wird von einer Lesergenossenschaft getragen.

Bestellen Sie jetzt ein kostenloses Probeheft!

Jetzt abonnieren!

www.oya-online.de

seine Teile ist, gilt –leider auch im negativen Fall. Das Ganze hat nämlich bis zu einem gewissen Grad auch dann Bestand, wenn die meisten dagegen opponieren. Man kann auch nicht irgendwelche einzelnen Kapitalisten – und seien sie auch noch so geldgierig – dafür verantwortlich machen. Vielmehr reproduziert das System von sich aus seine auswechselbaren Agenten. Selbst eine wie auch immer geartete Geldwende wäre keine Garantie für echten Wandel, denn die Kräfte, die das herrschende System am Laufen halten, sind tiefer verwurzelt.

Das Potenzial der sozialen Plastik

Was also tun? Wie kann das Ganze transformiert werden? Ehrlich gesagt: Ich weiß es nicht genau. Ich finde alle Initiativen und Gemeinschaften, die zukunftsfähige Alternativen erforschen und erproben, wichtig – wenn sie zugleich auch den inneren Wandel im Blick haben. Darüber hinaus vermute ich, dass es so etwas wie die individuellen Erfahrungen wahrhafter Unendlichkeit, die wir in der Liebe und in der Kunst machen können, auch auf kollektiver Ebene vonnöten ist.

Hierfür kann die Idee der sozialen Plastik, die von Joseph Beuys erstmals formuliert wurde, hilfreich sein. Kunst ist dieser Konzeption zufolge nicht länger »trostpendende Sonntagsveranstaltung« (Adorno) oder dringend notwendige Kompensation, sie verlässt vielmehr die ihr angestammten Räume und gestaltet politische, gesellschaftliche Prozesse mit.

Dem Konzept der sozialen Plastik liegt die Überzeugung zugrunde, dass das künstlerische Schaffen letztlich das Modell für ein menschliches Wirken in der Welt ist, das verantwortungsbewusst die natürliche Evolution fortsetzt, und dass in der Kunst eine anders geartete Wirklichkeit lebt, die letztlich der herrschenden Realität überlegen ist. Statt diese Gedanken im Allgemeinen fortzuführen, sei mir gestattet, meinen eigenen bescheidenen Beitrag in dieser Sache zu beschreiben: Meine ursprünglichen Metiers sind das Theater und die Philosophie. Beide Disziplinen setze ich als kulturelle Werkzeuge ein: Theaterimprovisation ist für mich Einübung in ein gelingendes Leben, und bei philosophischen Einsichten geht es mir darum, sie auch (er-)lebbar zu machen, womit ich an eine alte Tradition anknüpfe.

In letzter Zeit ist aber vor allem die Stadt, in der ich lebe, zu meinem Aktionsfeld geworden, wo ich unter anderem eine Art Transition-Town-Initiative mit angestoßen habe. Wir binden hier künstlerische Elemente in den Prozess ein: Es gibt Vorträge

zu ästhetischen Themen, und zu einem Vortrag über Postwachstumsökonomie wurde die eigens dafür geschaffene Installation »Des Kaisers neue Kleider« gezeigt; eine Klangkünstlerin stimmte auf ein philosophisches Café ein; eine brasilianische Sängerin wird ein Gespräch über Tiefenökologie mit Liedern über den Gewerkschaftler und Naturschützer Chico Mendes bereichern.

Lokale Kunstschaffende sind für das Projekt wichtig: Erst durch sie wird über das rationale Element hinaus das ganze Spektrum unseres Menschseins angesprochen. Zudem vermag die Kunst wie kaum ein anderes Werkzeug, gemeinschaftliche Räume zu schaffen. In einem Chor zu singen, aber auch Konzerte oder Theateraufführungen – zumal dann, wenn sie inhaltlich und formal das Thema des Wandels aufgreifen – stiften Verbindung. Hier zeigt sich ansatzweise die gesuchte kollektive Funktion der Kunst: Sie erzeugt Resonanzfelder, die einen Vorschein für ein gelungenes gesellschaftliches Miteinander darstellen.

Soweit bewegen wir uns noch weitgehend im Raum der traditionellen Kunst. Im spezifischen Sinn der sozialen Plastik wirken wir erst dadurch, dass wir auch in unserem alltäglichen und eben unserem politischen Tun künstlerischen Kriterien folgen. Darüber gäbe es viel zu sagen, ich beschränke mich hier auf den kommunikativen Aspekt:

Der Philosoph Martin Buber hat das künstlerische Schaffen als eine Weise dialogischen Handelns beschrieben. Da man als »Transition-Town-Plastiker« vorrangig nicht mehr irgendwelche Werke aus Stein, Farbe oder Noten schafft, sondern soziale und zwischenmenschliche Prozesse mitgestaltet, tritt der dialogische Charakter hier noch deutlicher hervor.

Dies vor Augen, verbietet es sich, sich zum selbstherrlichen Künstler aufzuschwingen – vielmehr ist man einer unter anderen: Mit diesen gemeinsam wird ein neues Beziehungsnetz gewebt. Aber auch wenn das Sich-Zurücknehmen deshalb die erste Devise ist, wird es immer Menschen geben – und das ist keinesfalls zu kritisieren – die starke Impulse aussenden: Sie können Prozesse inspirieren, koordinieren und moderieren, sie bringen Menschen zusammen, achten besonders darauf, dass sich alle möglichst auf Augenhöhe begegnen und dass sie kreativ zusammenwirken, ohne dass jemand über andere herrscht.

Im Grund geht es also um ein im wahren Sinn anarchisches Geschehen, bei dem es vor allem auf das Dialogische ankommt und sich die vielleicht wichtigste Einsicht von Joseph Beuys zusehends bewahrheitet: »Jeder Mensch ist ein Künstler.«

Da Künstler aber mitunter in der Gefahr stehen, in allem, nicht zuletzt in den anderen Menschen, in erster Linie ihr Material zu sehen, soll am Ende Georg Büchner zu Wort kommen. In seiner Erzählung »Lenz« lässt er seinen Protagonisten sagen: »Man muss die Menschheit lieben, um in das eigentümliche Wesen jedes einzudringen; es darf einem keiner zu gering, keiner zu hässlich sein, erst dann kann man sie verstehen.« •

Thomas Oser (54) ist promovierter Philosoph, Theaterregisseur und Stadtentwickler: Vor kurzem hat er das »Forum zukunftsfähiges Nürtingen« mit auf den Weg gebracht. Die Stadt sieht er als eine soziale Plastik.
www.philosophie-theater.de
www.nuertinger-stattzeitung.de

NLP und sinnliche Selbsterfahrung

Psychotherapie – Selbsterfahrung – Coaching // Sinnlichkeit und Sinnerleben –
fachlicher für HP psy

„Das größte Organ für Sinnlichkeit haben wir zwischen den Ohren.“ Haben Sie diesen Satz schon einmal gehört? Meistens wird er etwas drastischer und saftiger formuliert. Wenn wir diese Aussage treffen, meinen wir, dass Sinnlichkeit und Genuss dadurch entsteht, wie wir unser Erleben interpretieren, welche Bedeutung wir ihm geben. Und das funktioniert in Richtung auf mehr Sinnlichkeit und in die andere Richtung ebenso. Wenn uns eine Hand sanft den Rücken entlang fährt, dann ist das eine sinnliche Erfahrung. Was machen wir damit?

Sinnlich und Selbsterfahrung sind zwei Begriffe, die neugierig machen. Und sie sind nicht so leicht zu deuten, wie man auf dem ersten Blick meinen könnte.

Was ist also „sinnlich“ eigentlich wirklich?

Wie Paul Watlawick nicht müde wurde zu betonen, ist unser Erleben nur zum Teil den Sinnen geschuldet. Ja, wenn unsere Augen, Ohren, Haut, Nasen und Mäuler funktionieren, registrieren sie Veränderungen in den jeweils wahrgenommenen Umweltsignalen. Nur Veränderungen? Machen wir einen Versuch. Achten Sie mal jetzt auf Ihre Wahrnehmung. ... Und nun nehmen wir uns mehr Zeit. Wie genau nehmen Sie den Boden wahr? Wie nehmen Sie Ihre Kleidung wahr, wenn Sie darauf achten? Welche Hintergrundgeräusche sind wahrnehmbar?

Und? Was fällt Ihnen mehr auf – oder überhaupt – wenn Sie sich darauf konzentrieren? Was war im ersten Moment ausgeblendet?

Wir nehmen Veränderungen wahr. Alles, was länger gleich bleibt, gerät in den Hintergrund und wird ausgeblendet. So ist es Menschen möglich, an einer Hauptverkehrsstraße zu wohnen. Deswegen bemerken wir nur gering die Berührungen der Kleidung.

Alles, was unsere Sinnesorgane nicht erfassen können, existiert in unserer Wahrnehmung erst einmal überhaupt nicht (bis technische Geräte übersetzen).

Sobald unsere Sinnesorgane Signale aufgenommen haben, passiert ein grandioser Lösungsprozess, durch dessen Verdichtung wir Datenmengen in einer zu unserer Leistungsfähigkeit passenden Größe bekommen. Ein Beispiel? Die Datenmenge, die unsere Netzhaut aufnehmen kann steht im Verhältnis zur Datenmenge, die der Sehnerv transportieren kann bei 128 : 1. Dabei gehen viele Daten verloren. Ähnlich ist es bei den anderen Sinnen. Was überbleibt, wird im Bereich des Thalamus weiter bewertet (emotional), gewichtet und ein Teil davon wird weitergesendet. Dann kommen die bewussten Filter.

Haben Sie schon mal ein Buch gelesen und waren so fasziniert, dass Sie nicht mitbekommen haben, dass Sie jemand anspricht? Unser Fokus ist ein starker Wert dabei. Und unsere bewussten Bewertungen. Wenn Sie auf einer Party plötzlich in den Arm genommen werden und sofort wieder losgelassen, was war das dann? Ein Übergriff, eine spontane Sympathiebekundung? Das hängt von Ihrer Bewertung ab.

Was ist eigentlich „Selbsterfahrung“ wirklich?

Ist Ihnen schon mal aufgefallen, dass dieser Begriff eigentlich gar keinen Sinn ergibt? Solange ich bin, erfahre ich mich selbst. Jetzt gerade kann ich erleben, wie mein vorbewusstes Denken sich während des Schreibens in Worte findet; wie meine Ellenbogen auf dem Tisch liegen, sich fast in die Tischplatte hineinpressen, weil ich mich leicht vornüber beuge, und meine Fingerspitzen die Tasten berühren. Ich höre das Wort



„Kaffee“ durch meinen Geist hallen und trinke einen Schluck. Was immer ich tue, ich erfahre mich selbst.

Vielleicht meinen wir etwas anderes damit?

Exkurs: Die Welt, in der wir leben vs. Die Welt der Sinne

Wir leben in einer Welt des beständigen Gleichmaßes – zumindest die meisten von uns. Winter ist, wenn es nur drinnen warm ist. Wir haben immer zu essen, können wählen zwischen vielerlei Getränken, haben beständig ein Orchester zur Verfügung (Stereoanlage).

Viel erleben wir trotzdem nicht. Unsere Arbeit, unsere Wohnung, unsere Liebsten, das TV. Und die Wege von einem zum anderen. Wir schlafen nicht mehr alle in einem Bett, wie noch vor 100 Jahren häufig, wir leben nicht mehr mit den Jahreszeiten.

Vielleicht deswegen haben viele von uns einen Hunger nach sinnlichem Erleben – nach Erleben mit den Sinnen. Wir gehen zu Massagen, weil wir berührt werden wollen. Dann lassen wir den Muskeltonus nach, öffnen die Kapillaren (beides unbewusste Prozesse) und der Körper kann in die Regenerationsphase übergehen – Salutogenese findet statt.

Sinnliches Erleben ist, an einem Strand zu liegen und sich mit Sonnenöl einreiben zu lassen; oder die Blubberblasen im Whirlpool.

Sinnliches Erleben ist auch, im Winter über Island zu reiten oder durch die Anden zu trampen oder auf Kreta den Strand zu verlassen und durch die Samaria-Schlucht zu klettern, während man sich verausgibt und von der Sonne versengt wird. Sinnliches Erleben ist Fahrrad fahren im Winter.

Von all diesen und noch viel mehr Möglichkeiten sinnlichen Erlebens, wo finden wir „Selbsterfahrung“? Überall.

NLP und sinnliche Selbsterfahrung

Zur Selbsterfahrung

NLP ist eins der am meisten missverstandenen Systeme, gerade in Deutschland (aber nicht nur). Nutzen wir hier einmal das „Metamodell“, mit dem wir vom Wort zurück zur sinnlichen Erfahrung (!) finden.

Was ist eigentlich „Selbsterfahrung“? Es erscheint wie ein Ding, ist es aber nicht. Also ist es eine Nominalisierung, mit anderen Worten, dahinter versteckt sich ein Prozess: sich „selbst erfahren“. Wie schon erwähnt, wir erfahren uns die ganze Zeit selbst. Der Wunsch nach „sich selbst erfahren“ ist also noch nicht vollständig ausgedrückt. Was fehlt? Stellen wir uns mal die folgende Frage: Wo, wie und mit welchem Ziel möchtest Du Dich „selbst erfahren“? Wenn wir uns diese Frage beantworten, bekommen wir auf einmal einen konkreten, nachvollziehbaren Ansatz. Die Antwort könnte lauten:

Ich möchte mich selbst erfahren, wenn ich im Winter auf einem Islandpony sitze und durch den Schneesturm reite und nicht mehr sehe, wo es lang geht und dem Pony vertraue, also Kontrolle aufgabe und mich einem Tier anvertraue, das mit dieser Situation vertrauter ist als ich und besser damit umgehen kann.

Nun habe ich einen konkreten Wunsch nach Erfahrung beschrieben. Diese Erfahrung wird mich bestimmt in vielerlei Hinsicht bereichern inklusive des Annehmens, dass ich mein Leben nur zum Teil kontrollieren kann.

Wenn wir also den Begriff „Selbsterfahrung“ benutzen, jetzt wissen wir, welche Antworten wir uns selbst zu geben haben, damit aus einem nebulösen Begriff ein konkretes Erleben werden kann.

Zum Sinnlichen

Ergänzend zu dem Obigem. Unsere Weltwahrnehmung ist also eine Mischung aus den Sinnesreizen und den Erinnerungen. Der (messbare) Datenstrom von den Frontallappen – Sitz der Erinnerung, des „Selbst“ usw. – ist um ein vielfaches größer als der Datenstrom, der von den Sinnen

aus zum Thalamus kommt. Mit anderen Worten, wir kreieren unsere Vorstellung von der Außenwelt nur zum geringeren Teil aus den aktuellen Daten und zum größeren Teil aus den erinnerten Daten früherer Ereignisse. Das geht bisweilen so weit, dass erstaunlich offensichtliches nicht wahrgenommen wird. Dies ist jedoch nur zum Teil unser Schicksal.

NLP Ausbildung und Sinnesschärfe

„Sensory Acuity“ – Sinnesschärfe – ist ein Mantra im NLP. Jede gute NLP-Ausbildung beginnt damit. Ohne die Schärfung der Sinne ist alles Weitere ein Spiel ähnlich wie „Blinde Kuh“.

- Schärfe Deine Sinne
- Übe Deine Aufmerksamkeit
- Werde klar im Denken
- Werde klar im Sprechen
- Werde klar im Handeln
- Erkenne die Grenzen Deiner Vorstellungskraft und die möglichen Möglichkeiten dahinter
- Erkenne Deine getroffenen Wahlen und Deine Wahlmöglichkeiten

DAS sind die Grundprinzipien im NLP. Und diese wurden und werden meistens ignoriert, vielleicht auch nicht verstanden. Sinnliche Selbsterfahrung bedeutet mit den Kategorien des NLP beschrieben für mich wie für Dich, die Sinne zu schärfen, die Erfahrungen zu wählen, die Du Dir wünschst und dann die Gelegenheiten zu schaffen. Das ist Selbsterfahrung, das ist Selbstentfaltung, das ist Selbstverwirklichung – was immer dann Deine gewählten Inhalte sind.

Michael Schippel ist Inhaber und Gründer von NLP-Campus, einem international agierendem NLP-Institut mit Standorten in Berlin, Hamburg, Köln, München und Frankfurt. Michael Schippel wurde ausgebildet von John Grinder, Frank Pucelik, Tom Best, Christina Hall, Carmen Bostic de St. Claire, und hat weitere Trainings genossen von Joseph O'Connor, Bernd Isert, Lucas Derks und vielen anderen.

Er ist der einzige Trainer in Deutschland, der sowohl von der International Trainer Association (John Grinder & Carmen Bostic) und der Society for NLP (Richard Bandler & Chris Hall) sowie der META Int. (Frank Pucelik) als auch vom Deutschen Verband für NLP, von der International Association for NLP (IANLP) und der European Association for NLP (EANLP) als NLP-Trainer anerkannt ist. Er steht im persönlichen Austausch mit den Großen des NLP wie John Grinder, Steve Andreas, Frank Pucelik und Richard Grey.



Michael Schippel

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

Yonimassage/Frauenmassage ein ganzheitlicher Weg zu mehr Körperfreude und Körperlust

„Ich würde gern mein Lustempfinden und meine Orgasmuszähigkeit steigern – wo kann ich das lernen?“

„Ich weiß zwar, wo mein G-Punkt liegt, aber ich spüre da nichts Besonderes – bin ich normal?“

„Nach der Geburt meines Kindes ist mein Empfinden in der Vagina verändert – kann ich daran was ändern?“

„Ich habe beim Sex schlechte Erfahrungen gemacht – wer hilft mir weiter?“



An wen kann frau sich wenden, wenn es um Fragen zu Lust und Sexualität geht? An ihre Gynäkologin, den Psychotherapeuten oder an gängige Internet-Foren? Allgemeine Infos zu diesem Thema findet man heute in vielen Medien – trotzdem wird es schwierig, wenn frau nach konkreter und kompetenter Hilfestellung sucht. Was fehlt, ist die individuelle, ganzheitlich körperliche Unterstützung und Begleitung. In diese Lücke hinein etabliert sich nun das ganz neue und zeitgemäße Berufsbild der Frauenmasseurin, bzw. der Gesundheitspraktikerin für Sexualität. Ihre spezielle Ausbildung und Erfahrung richtet sich auf die körperlichen, emotionalen und energetischen Aspekte weiblicher Sexualität. Die Hauptwerkzeuge dabei sind aktuelles Wissen über Anatomie und Physiologie der Frau, Atem- und Körperarbeit und eine besondere Form der Massage – die sogenannte Yonimassage oder Frauenmassage.

Der Begriff „Yoni“ kommt aus dem Sanskrit und meint dabei den gesamten weiblichen Schoßraum, sowohl den äußeren und den inneren Genitalbereich, als auch die Gebärmutter und die Eierstöcke. Zudem wird mit „Yoni“ auch das spirituelle Zentrum der Frau, der Tempel der Weiblichkeit verehrt. Eine Yonimassage ist also eine Ganzkörpermassage, die auch den Genitalbereich der Frau auf selbstverständliche Weise mit einbezieht.

Hinweise auf diese Art der Genitalmassage gibt es in diversen alten Kulturen. Ich persönlich glaube, dass die Frauen sich in vielen alten Traditionen von jeher in diese Art der sexuellen Erforschung begleitet haben. Die Entwicklung und Verbreitung in ihrer heutigen Form wurde maßgeblich beeinflusst durch Annie Sprinkle und Joseph Kramer in den USA, und hier im deutschsprachigen Raum unter anderem durch Michaela Riedl mit ihrem Buch „Yoni-Massage“ und durch Nhangha Ch. Grunow mit ihrem Ausbildungszyklus zu Frauenmassage und Sexualcoaching „Das Perlentor“.

Bei der Yonimassage kommt es zu keiner sexuellen Interaktion. Die empfangende Frau ist eingeladen in einen tiefen Kontakt mit sich selbst zu gehen. Zu spüren, was ihr gut tut, und sich damit mitzuteilen. Für viele Frauen ist das schon mal eine völlig neue Erfahrung: in einem Zustand von wohliger Entspannung die eigenen Empfindungen wahrzunehmen und diese gleichzeitig auszusprechen. In achtsamer und absichtloser Weise wird der äußere Bereich der Yoni und mit Zustimmung der empfangenden Frau auch die innere Yoni berührt, gehalten und massiert.

In der Yonimassage haben sich zwei Hauptrichtungen entwickelt: Ein

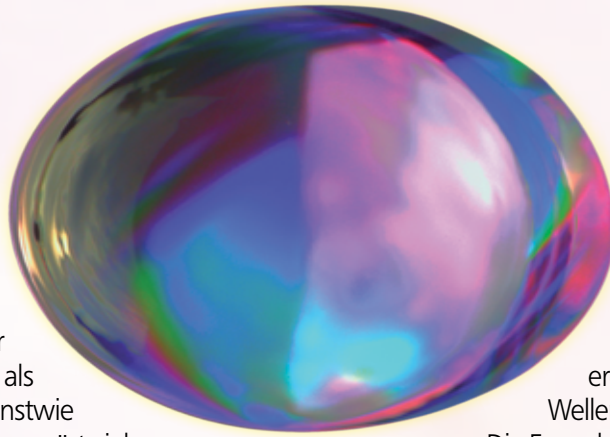
mal die begleitete Erforschung der eigenen Lust. Auch hier ist ein Zustand von Entspanntheit die Basis. Die empfangende Frau wird eingeladen, sich mit jedem Atemzug in ihre lustvollen Empfindungen hinein zu entspannen. Die Erregung muss nicht festgehalten werden, sie darf sich im ganzen Körper ausbreiten. Meistens macht die Frau die Erfahrung, dass Wellen von Lust entstehen, anfluten und auch wieder abebben. Und dass auf ein Wellental auch wieder ein Anstieg der Lust erfolgt. Die Masseurin folgt den Wellen der Lust. Sie lässt sich viel Zeit und bleibt absichtslos. Das Ziel ist nicht der Orgasmus, sondern das Erleben der ganz individuellen Wellen von Körperlust und Ganzkörperextase. Der Orgasmus wird nicht gemacht, sondern er kann geschehen, wenn er geschehen will. In dieser Verbindung von Lust und Entspannung erfolgt oft ein tiefes Erkennen um das Wesen und das Kraftpotential der eigenen Lust. Die „Jagd“ nach dem Orgasmus kann in den Hintergrund treten.

Die zweite Hauptrichtung wird als Yoni-Heilmassage oder auch als Prozessbegleitung in der Yonimassage beschrieben. Wir dürfen inzwischen davon ausgehen, dass in unseren Zellen mehr Erinnerungen gespeichert sind als lediglich die Erbinformation. Viele Erfahrungen aus der eigenen Biographie, aus der Geschichte unserer direkten Ahnen, und auch aus dem morphogenetischen Feld können durch Berührung und durch die dahin geleitete Aufmerksamkeit aus den Körperzellen wieder erinnert, gefühlt und bearbeitet werden. Die Yoni ist von ihrer Natur her von empfangendem und aufnahmebereitem Wesen. Das heißt, sie ist auch prädestiniert dafür, Zellerinnerungen aufzunehmen und zu speichern, sowohl aus der eigenen Geschichte als auch aus dem gesamten Frauenfeld. Oft sitzen diese Zellerinnerungen am Eingang der Yoni, im Dammbereich oder

auch in der Gräfenberg-Zone, die auch als G-Punkt bekannt ist. In der Yoniheilmassage werden diese Bereiche von Zellerinnerung ganz bewusst aufgespürt und gehalten. Sie fühlen sich für die Masseurin möglicherweise als heiß, knotig, pulsierend oder sonstwie verändert an. Die empfangende Frau spürt vielleicht einen Schmerz oder Druck, oder eine andere Empfindung oder Wahrnehmung. Sie wird dann von der Masseurin eingeladen, diese Empfindung mit ihrem Atem sich im ganzen Körper ausbreiten zu lassen und zu fühlen, welcher emotionale Gehalt damit verbunden ist. In ganz spezieller Weise dürfen dann diese Zellerinnerungen zusammen mit dem emotionalen Ausdruck den Körper verlassen. Das fühlt sich für die empfangende Frau oftmals sehr erleichternd und befreiend an. Im Verlauf mehrerer Massagesitzungen kann frau dann die Erfahrung machen, wie sich Stellen von Taubheit oder Missempfindung verändern in Bereiche von ursprünglicher Lust und lebendiger Sensibilität.

Somit ist die Yonimassage eine ganz wunderbare und wirkungsvolle Methode, um in der Erforschung der eigenen Sexualität eine begleitete Reise zu sich selbst anzutreten. Die Masseurin ist dabei nicht die Reiseführerin, sondern eine kompetente und einfühlsame Begleiterin. Und in dieser Form fällt die Yonimassage nicht unter den Begriff von Therapie, sondern sie ist eine Verbindung von Massage, Körper- und Atemarbeit und begleitender Kommunikation. Von dieser Massage profitieren Frauen, die sich in ihrem sexuellen Erleben erforschen und weiterentwickeln möchten. Denn das Lustpotential der Frau ist um ein Vielfaches größer als allgemein angenommen: Ihr ganzer Körper ist ein Lust- und Resonanzorgan. Der Atem ist das Vehikel, damit die Lust sich in jede Zelle ausbreiten kann.

Neben der Frauenmassage kann die interessierte Frau sich kompetente Begleitung und Unterstüt-



zung für einen erfüllenden Umgang mit der sexuellen Energie holen: Orgasmuscoaching als angeleitetes Training in sexueller Selbstliebe ermöglicht es der Frau, mehr und mehr sexuelle Energie im Körper zu halten und hohe Wellen von Lust und Ekstase zu erleben.

Die Erweckung des G-Punkt-Bereiches und der weiblichen Prostata mit ihrer Fähigkeit zur weiblichen Ejakulation sind weitere höchst spannende und lohnende Themen. Die Erforschung des spirituellen Schoßraumes der körperlichen und energetischen Gebärmutter führt in tiefe und beglückende Räume weiblicher Spiritualität. Vielleicht fühlt frau sich an dieser Stelle angesprochen und möchte gerne eine Yonimassage empfangen und erleben. Praktizierende Frauenmasseurinnen sind im Internet auf www.perlentor.com zu finden und in dem Portal für Yonimassage www.yoni-massage.info. Es ist sicher sinnvoll, vorab ein ausführliches Telefongespräch zu führen oder einen Kennenlern-Termin für ein persönliches Erstgespräch zu vereinbaren. Meistens ist es auch möglich, erstmal eine Wohlfühl-Ganzkörpermassage ohne Intimmassage zu bekommen, damit die empfangende Frau für sich prüfen kann, ob ihre Entscheidung stimmig ist.

Möglicherweise taucht hier auch der Impuls auf, die Yonimassage selbst erlernen und anwenden zu wollen: Seit 2008 gibt es im Institut von Nhangha Ch. Grunow die Möglichkeit sich in Frauenmassage und Sexualcoaching fortzubilden. „Das Perlentor“ ist ein in sich abgeschlossener Zyklus von 140 Ausbildungsstunden und vermittelt neben der Ausbildung in Yonimassage aktuelles Wissen über Anatomie und Sexualität der Frau, sowie viele praktikable Tools für Sexualberatung und Orgasmus-Coaching. Die Teilnehmerinnen wenden die Methoden ganz praktisch gegenseitig an sich selbst an und erwerben dadurch einen großen Schatz an Selbsterfahrung.

Die Absolventinnen des „Perlentes“ (und anderer Ausbildungsträger, die mit der DGAM kooperieren) haben in einem zusätzlichen Zertifizierungskurs der Deutschen Gesellschaft für Alternative Medizin (DGAM) die Möglichkeit, sich als „Gesundheitspraktikerin für Sexualität“ zu qualifizieren und dem Berufsverband für Gesundheitspraktiker (BfG) beizutreten.

Die Zeit ist reif für eine neue Sexualkultur. Die alten patriarchalen Strukturen passen nicht mehr und sind dabei sich aufzulösen, auch in der Sexualität. Die Zeit ist reif, dass frau immer deutlicher weiß, was ihr gut tut, und dass sie das auch kommunizieren kann. Damit übernimmt sie selbst Verantwortung für ihr sexuelles Erleben. Sie weiss, wie frau mehr Sexualenergie, und damit mehr Lebensenergie für sich generieren kann. Und somit genießt und teilt sie aus ihrer Fülle heraus den Sex mit dem/der Partner/in.

Die Frauenmassage ist dafür ein wirksamer und ganzheitlicher Weg in eine erfüllte weibliche Sexualität.

Juni 2014-

Inari H. Hanel

Weitere Infos unter: www.dgam.de/praxisfelder/sexualkultur



Inari H. Hanel
Gesundheitspraktikerin^{BfG}
für weibliche Sexualität
und Frauenmassage
Landkreis Passau/Niederbayern
Inari.info@web.de
Internet: www.yoni-massage.info,
hier unter Postleitzahl 9

Diagnose Asperger: Schock und Erleichterung zugleich

von Anita Dralle

Immer wieder steht die Frage im Raum, ob Autismus zunimmt, oder ob die Diagnosekriterien so verfeinert wurden, dass es immer mehr Diagnosen in diesem Bereich gibt. Waren in den 60er Jahren 2-5 von 10.000 Menschen betroffen, sprechen wir heute bereits von einer Häufigkeit von 1,16 % (116 von 10.000).

Ein von der Umwelt als seltsam empfundenenes Sozialverhalten ist das auffälligste Merkmal von Menschen mit dem Asperger-Syndrom. Es kommt immer wieder zu Störungen in den zwischenmenschlichen Beziehungen, in der sprachlichen und nichtsprachlichen Kommunikation (wie z.B. Gesten, Mimik, Körperhaltung), sowie bei der Entwicklung eigener Handlungs- und Interessensspielräume.

„The Wrong-Planet-Syndrom“ nennen viele Asperger auch ihre Besonderheiten und versuchen so, ihr Gefühl innerhalb der Gemeinschaft zu beschreiben. Dies kann sowohl liebe- als auch sorgenvolle Ausdrucksweise sein.

Was bedeutet dies für die Betroffenen und ihre Familien – im Kindergarten, in der Schule, an der Universität, im Ausbildungsbetrieb, am Arbeitsplatz jedoch auch im Umgang mit Freunden und Bekannten, Geschwistern und Eltern?

Wenn Sie diese Diagnose erfahren, sind damit nicht alle Probleme aus der Welt geschafft. Schnell geraten Familien mit dieser Diagnose in eine persönliche Ausnahmesituation, der bestehende Druck von außen nimmt teilweise noch zu, Unterstützung und Förderung ist immer eine Einzelfalllösung. Von Vorteil ist es meist, sich ein Netzwerk aufzubauen, in dem alle Beteiligten gehört werden können. Gemeinsam werden wir Wege suchen, Lösungen finden und Ziele erreichen.

Was ist Autismus?

Die autistische Störung ist eine tiefgreifende Entwicklungsstörung, die in der frühesten Kindheit beginnt. Die Symptomatik des Asperger-Syndroms ist manchmal erst im Schulalter voll ausgeprägt zu beobachten. In den folgenden drei Bereichen werden die Symptome deutlich:

im sozialen Umgang mit Mitmenschen

- geringes oder fehlendes Einfühlungsvermögen
- ungewöhnliches Spielverhalten
- eingeschränkte Gruppenfähigkeit
- unangemessener Kontakt zu Gleichaltrigen
- Schwierigkeiten, Bedürfnisse anderer zu erkennen, zu berücksichtigen und darauf einzugehen

in der Kommunikation

- wenig oder fehlender Blickkontakt
- beeinträchtigte Sprachentwicklung
- selbstbezogene, wenig kommunikative Sprache
- monotone Sprachmelodie
- stereotype Wortwiederholungen ohne Beachtung des Sinnbezuges
- wenig begleitende Mimik und/oder Gestik

in sich stets wiederholenden Handlungen.

Auffällig sind auch Entwicklungen eigener Handlungs- und Interessensspielräume:

- besondere Interessen und Themen, die Gespräche und Handlungen bestimmen
- stereotype Körperbewegungen
- ungewöhnlich häufiges Wiederholen derselben Beschäftigung
- Unbehagen und Widerstand gegenüber Veränderungen der alltäglichen Umgebung
- Bestehen auf gleichförmigen Wiederholungen gewohnter Aktivitäten

Das Asperger Syndrom unterscheidet sich vom frühkindlichen Autismus in erster Linie dadurch, dass oft keine Verzögerung bzw. kein Entwicklungsrückstand in der Sprache oder der kognitiven Entwicklung vorhanden ist. Hingegen sind in der psychomotorischen Entwicklung und der sozialen Interaktion Auffälligkeiten festzustellen.

Welche Formen gibt es?

Frühkindlicher Autismus (Kanner-Autismus)

Kleinkinder fallen durch fehlende soziale Reaktionen und untypisches Spielverhalten auf. So werden beispielsweise Spielgeräte nicht in ihrem eigentlichen Sinne verwendet und es besteht so gut wie kein Kontakt zu Gleichaltrigen. Häufig fällt eine Beeinträchtigung der Sprache sowie der kognitiven Entwicklung auf.

Asperger Autismus unterscheidet sich vom frühkindlichen Autismus in erster Linie dadurch, dass oft keine Verzögerung bzw. kein Entwicklungsrückstand in der Sprache oder der kognitiven Entwicklung vorhanden ist. Hingegen sind in der psychomotorischen Entwicklung und der sozialen Interaktion Auffälligkeiten festzustellen. Ein kleiner Prozentsatz von Menschen mit Autismus verfügt über überdurchschnittlich hohe Intelligenz bzw. Inselbegabungen (Savants). Es gibt ca. 100 Savants weltweit, davon sind 50 % von Autismus betroffen

Atypischer Autismus Hierbei sind oft nur einige Diagnosekriterien gegeben. In der Gesamtheit spricht man dann aber dennoch von einer autistischen Entwicklungsstörung.

Hochfunktionaler Autismus (High-Functioning-Autismus, HFA) ist keine formale Diagnose; im ICD-10 und im DSM-V taucht sie nicht auf. Der Begriff wird meist verwendet, wenn jemand die Kriterien für eine Autismus-Diagnose erfüllt, aber "hochfunktionale", intelligente Verhaltensweisen zeigt. Das kann, je nach Alter der Personen, heißen, dass sie lautsprachlich, schriftlich

oder durch Gebärden kommunizieren, lesen, schreiben und rechnen können, alltagspraktische Dinge erledigen können, aber keinen Blickkontakt halten, nicht an Gesprächen teilnehmen, keine nonverbalen Hinweise verstehen usw. Diagnostiziert wird Autismus, der Zusatz "high-functioning" bzw. "hochfunktional" ist eine inoffizielle nähere Beschreibung.

Mehrfachbehinderung Teilweise tritt Autismus zusammen mit anderen Behinderungen auf, wie einer geistigen Behinderung oder anderweitigen Beeinträchtigungen. Eine Diagnose wird hierbei noch einmal erschwert.

Autismus Spektrum Störung (ASS) Dieser neue Ansatz unterteilt nicht mehr in die verschiedenen Arten des Autismus, sondern geht davon aus, dass es sich um eine Störung innerhalb einer sehr großen Bandbreite (Spektrum) von sehr leicht bis sehr stark handelt.

Ist Autismus heilbar?

Autismus ist nicht heilbar und auch nicht medikamentös zu behandeln. Es gibt Therapien, die einem Asperger-Autisten helfen können, sich und die Welt/die anderen Menschen besser zu verstehen und somit auch besser zurechtzukommen. Da sollte sich der Asperger-Autist dann gezielt an Therapeuten oder Coaches wenden, die sich mit Autismus auskennen.

Kann Autismus medikamentös behandelt werden?

Nein, bisher gibt es keine Medikamente, welche die Symptome von Autismus lindern. Lediglich Begleiterscheinungen wie z.B. Ängste oder Depressionen können mit Psychopharmaka behandelt werden.

Wie entsteht Autismus?

Eine spezifische Ursache für den Autismus ist nicht bekannt. Man ist sicher, dass der Autismus nicht durch mangelnde Zuwendung, eine schwere Kindheit oder durch Impfungen entsteht. Vielmehr geht man von einer Störung aus, die biologischen Ursprungs ist. So tragen verschiedene Chromosomenanomalien, wie das Fragile-X-Syndrom, zur Entwicklung des Autismus bei. Rückschlüsse auf eine gewisse genetische Disposition lassen auch die Forschungsergebnisse bei eineiigen Zwillingen zu. Eine Rolle scheinen bei der Entstehung des Autismus zudem vor der Geburt durchgemachte Infektionen - zum Beispiel Virusinfektionen, wie Zytomegalie (Auslöser

ist ein Herpes-Virus) oder Röteln, - zu haben. Zusammenfassend kann man sagen, dass der Autismus auf verschiedenen Ursachen beruht, eine Verarbeitungsstörung des Gehirns darstellt und dann entsteht, wenn eine Anzahl von möglicherweise ziemlich allgemeinen Faktoren zusammentrifft. Dieses Zusammentreffen kommt selten vor.

Hat jeder Mensch mit Autismus eine besondere Begabung auf einem bestimmten Gebiet?

Bei vielen Menschen mit Autismus gibt es im Verhältnis zu ihrem eigenen Entwicklungsniveau große Unterschiede in verschiedenen Bereichen ihrer Fähigkeiten. Bei einigen Menschen mit Autismus gibt es besondere Begabungen, z.B. im Zeichnen, Rechnen, in der Musik oder anderem.

Wie kommt es zu diesen Fähigkeiten?

Diese Frage kann noch nicht wirklich beantwortet werden. Menschen mit Autismus können sich durch ihre Störung bedingt, auf sich verändernde Gegebenheiten, also auch auf das soziale Miteinander, nur sehr eingeschränkt einstellen. Dabei können ihre Lernfähigkeiten jedoch unterfordert sein. Unter Umständen konzentrieren sie diese auf Bereiche, in denen ihnen ein Lernen besser möglich ist.

Können Menschen mit Autismus normale Fähigkeiten (Rechnen, Schreiben, Lesen) genauso leicht erlernen wie gesunde Kinder oder sind sie im Nachteil?

Menschen mit Autismus verfügen über sehr unterschiedliche Fähigkeiten. Ihre Fähigkeiten zum Lernen können jedoch erheblich beeinträchtigt sein: Viele Menschen mit Autismus können nicht verallgemeinern, nicht nachahmen, sie erkunden die Welt weniger aus Neugier und ihnen ist der Stolz der Eltern, das Lob oder die Zufriedenheit der Lehrer/in weniger verständlich als anderen Kindern. Dadurch sind wichtige Motivationen und Prozesse beim Lernen erheblich eingeschränkt.

Gibt es Rückfälle nach einer zunächst erfolgreichen Entwicklung? Wenn ja, wie viele und wie kommt es dazu?

Der Entwicklungsverlauf von Menschen mit Autismus unterliegt starken Schwankungen. Häufig kommt es nach Phasen des Fortschrittes und der allgemeinen Beruhigung nach einiger Zeit zu Phasen des Rückschrittes und der Unruhe. Es ist daher sowohl für Eltern, Lehrer/innen, Erzieher/innen,... sinnvoll, den Erfolg des eigenen Handelns oder der Integration des Menschen mit Autismus in eine Gruppe im Rückblick auf größere Zeitabstände zu betrachten.

Werden Autisten häufiger Opfer von Mobbing?

Eine neue Umfrage der britischen Autismus-Organisation National Autistic Society (NAS) zeigt, dass mehr als 60 Prozent der autistischen Kinder in der Schule gemobbt werden und mehr als 20 Prozent sagen, dass sie keine Freunde haben. Mehr als die Hälfte der Kinder sagen, dass sie gern mehr Freunde hätten, als sie haben. Aber der Bericht zeigt die sehr realen Schwierigkeiten, mit denen viele junge autistische Menschen sich konfrontiert sehen, wenn sie versuchen, Beziehungen zu ihren Altersgenossen in der Schule aufzubauen. 78 % der jungen autistischen Menschen fanden, dass Leute außerhalb ihrer Familie nicht genug über Autismus wussten, und 10 % sagten, dass ihre Freunde hauptsächlich Erwachsene sind. Mobbing ist ein sensibles Thema. Wer gibt gerne zu, dass er gemobbt wird. Wer gibt gerne zu, dass er mobbt. Es kann auch passieren, dass Mobbing nicht bewusst durchgeführt wird. Hier gilt es einfach wachsam und achtsam zu sein.

Es ist eine Frage der Wertschätzung, die Andersartigkeit des Anderen zu akzeptieren.

Denn: jeder Mensch ist einzigartig!



Anita Dralle

Heilpraktikerin für Psychotherapie
Systemisches Coaching und
Hypnose
Braunschweig
www.dralle-coaching.de
info@dralle-coaching.de

„Entwicklungen in der Psychotherapie“ Wie werde ich zum Top Therapeuten?

Von Susanne Westphal-Gärtner

Die folgenden Ideen entstammen einem Kongress-Video von Dr. Scott Miller zum Thema „Evolution in Psychotherapy“ (2013). Dr. Miller ist der Direktor des International Centre of Clinical Excellence (ICCE) welches Behörden und Institutionen im therapeutischen Sektor in der Anwendung von Feedback Informed Treatment (FIT) schult und ein kostenloses online Portal für Therapeuten, Erziehern, Psychologen und Forschern zur Verfügung stellt.

Dr. Miller hat sich der Frage der Leistungsverbesserung in der Therapie verschrieben und behandelt in seinem Vortrag unter anderem die Frage: „Was unterscheidet Top Therapeuten vom Rest ihrer Kollegen?“

Obwohl seit 1960 die Anzahl der therapeutischen Ansätze und Methoden von 60 auf über 400 gestiegen ist, über 10.000 Bücher zu verschiedenen therapeutischen Verfahren erschienen sind und 145 Verfahrensweisen für 51 von 297 im DSM beschriebenen Störungen entwickelt wurden, hat sich die Effektivität von Psychotherapie nicht nennenswert verbessert.

Dabei ist die Effektivität von Therapie an sich nicht schlecht: viele Studien zeigen, dass die meisten der Patienten, die in Psychotherapie waren, sich besser fühlen als 80% der unbehandelten Patienten. Die Heilerfolge bei Verhaltenstherapie entsprechen den Heilungsraten der Schulmedizin und übertreffen diese sogar in vielen Fällen. Verhaltenstherapie zeigt vergleichbar Ergebnisse wie schulmedizinische Behandlungen, die in streng kontrollierten randomisierten klinischen Studien durchgeführt wurden. Die Ergebnisse von Psychotherapie sind also gut.

Allerdings ist die Inanspruchnahme von Therapie seit den 70er Jahren um 35 % gesunken, die Einnahme von Pharmazeutika um 75% gestiegen. Dies bedeutet u.a. dass Patienten leichtere, schnellere Methoden als langwierige Psychotherapie wählen und generell eine schnelle Lösung ihrer Probleme anstreben. Außerdem gibt es viele Kunden, die eine begonnene Therapie vor der Zeit abbrechen.

Die Frage, die die Psychotherapie seit Jahren beschäftigt lautet: was macht einen guten Therapeuten aus? In Bezug auf Exzellenz in der Therapie wurden in den letzten Jahren viele Mythen entzaubert und erstaunliche Ergebnisse festgestellt. So zum Beispiel dass die Wirksamkeit oder Effektivität eines guten Therapeuten unabhängig ist von folgenden, bisher für relevant gehaltenen Faktoren:

- **Alter**
- **Geschlecht**
- **Berufliche Bildung**
- **Methodische Ausrichtung**
- **Anzahl der Berufsjahre**
- **Anzahl der behandelten Fälle in der Praxis**
- **Berufserfahrung als Therapeut**

Forschungen der letzten Jahre stimmen zumindest in einem wichtigen Punkt überein: der Erfolg einer Therapie hängt nicht von der Art des angewandten Therapiemodells oder vom Grad der psychischen Störung des Patienten ab, sondern der Qualität der therapeutischen Beziehung und hierbei wesentlich vom Therapeuten selbst. Sprich: der Therapeut an sich ist der Erfolgsfaktor für gute Therapie.

Interessanterweise zeigten die Forschungsergebnisse ebenfalls, dass Therapeuten dazu tendieren, sich selbst zu überschätzen. So denkt der durchschnittliche Therapeut, dass er besser und effektiver sei als 80% seiner Kollegen. Diese Zahl wird innerhalb der verschiedenen akademischen Berufe nur noch getoppt von den Ergebnissen bei Universitätsprofessoren, bei denen der durchschnittliche Professor denkt, er sei besser als 90% seiner Kollegen.

2006 erschien das Werk des schwedischen Forschers und Psychologieprofessors K. Anders Ericsson *The Cambridge Handbook of Expertise and Expert Performance*. In diesem Buch stellt Ericsson seine Forschungsergebnisse zu den Besten ihrer Disziplin vor, wie z.B. Spitzensportlern, Spitzenmusiker, Schachspieler, Ärzte usw.

Während sich in der Psychologie die Leistungsforschung lange Zeit darauf beschränkte, die drei „Erfolgsfaktoren“ Methode, Diagnose und Thera-



pie zu untersuchen, fand Ericsson in seinen Studien, dass die Effektivität der Besten ihres Faches in einem ganz anderen Bereich zu finden sei.

Er benutzte dafür den Begriff der *deliberate practise* (in etwa: zielgerichtete Übung) und beobachtete, dass die Elite eine besondere Form der zielgerichteten, aktiven, bewussten Übens durchführte, die oft außerhalb der tatsächlichen Arbeitszeiten stattfand.

Im deutschsprachigen Raum definierte der Psychologe Ziegler den Begriff der *deliberate practise* folgendermaßen.

„*Deliberate practise* meint ausschließlich eine hoch organisierte, hoch konzentriert durchgeführte Lernaktivität, welche stets auf die Verbesserung der eigenen Leistung gerichtet ist. (...) Diese Lernaktivität muss explizit auf *Lernzuwächse* hin konzipiert sein.

- Der Schwierigkeitsgrad der Lernaktivität muss dem individuellen Leistungsstand angepasst sein, das heißt, genau einen Lernschritt darüber liegen.
- Der Lernende erhält ein aussagekräftiges Feedback, das ihm den Erfolg beziehungsweise Misserfolg seines Lernens klar anzeigt.
- Es bestehen ausreichende *Übungsgelegenheiten*, insbesondere für die Fehlerkorrektur“ (Ziegler 2008, S. 42).

Auf die therapeutische Arbeit bezogen fand Dr. Miller bei seiner Auswertung der Ergebnisse Ericssons, dass die Top Therapeuten (auch scherzhaft *supershrinks* genannt) bis zu 14 mal mehr Übungszeit als Therapeuten mit durchschnittlicher Leistung außerhalb ihrer Arbeitszeit aufbrachten, um sich auf Sitzungen mit ihren Kunden vorzubereiten, bzw. um bereits abgehaltene Sitzungen nachzubereiten. Diese Nachbereitung erfolgte meistens unter Zuhilfenahme von Kollegen-Feedback.

Weiterhin beschäftigten sich die Top Therapeuten immer wieder mit den Grundlagen ihres Faches und lasen regelmäßig grundlegende Lehrbücher und Basisliteratur. Ein weiterer Erfolgsfaktor war das genaue Beobachten der eigenen Arbeit und das Registrieren der eigenen Fehler. In der Psy-

chologie gibt es dazu mittlerweile standardisierte Bewertungsmaßstäbe in Form von Testverfahren, die zur Leistungskontrolle eingesetzt werden können.

In seinen Studien zur Leistungselite fand Ericsson weiterhin heraus, dass die Besten immer an der Grenze ihres Kenntnisbereichs arbeiteten. Am Beispiel des Trainings professioneller Eisläufer konnte er zeigen, dass die Besten ihres Faches die Dinge übten, die sie noch nicht gut konnten, die aber im Bereich des für sie Machbaren lagen und sich von erfahreneren Kollegen dabei helfen ließen. Die schwächeren Eisläufer dagegen übten Routineabläufe und Dinge, die sie bereits gut beherrschten. Eine dritte Gruppe verletzte sich bis zur Trainingsunfähigkeit, weil sie Dinge taten, die (zu) weit über ihre momentanen Fähigkeiten hinausgingen.

Diese wichtige Lernzone in der Mitte zwischen Unterforderung und Überforderung nannte er nach Vygotsky *the zone of proximal development*. Diese Zone für sich selbst zu entdecken erfordert viel Umsicht, Aufmerksamkeit und Konzentration.

Die zentrale Frage der Top Therapeuten lautet also: Wo ist meine ganz persönliche Grenze, an der mir berufliche Routine und gleichbleibende Leistung nicht mehr zu neuem Wachstum verhelfen? Hier gilt es anzusetzen und diese Grenze zu erweitern. Zur Unterstützung sollte man sich hier an erfahrene Kollegen wenden, die laut Scott überdies drei Kriterien erfüllen sollten: sie haben für mich eine Vorbildfunktion und sprechen mich als Persönlichkeit an, sie haben einen Arbeitsstil, den ich nachahmen möchte und sie haben nachweisbar gute Therapieergebnisse.

Ganz konkret ermutigt Scott Therapeuten, die ihre Leistung verbessern wollen, folgendermaßen vorzugehen:

■ **Erinnern Sie sich an die letzte Situation**, in der Sie das Gefühl hatten, **Ihr wirklich Bestes gegeben zu haben**. Beschreiben Sie die Situation und alles, was Sie getan haben und wie Ihr Kunde darauf reagiert hat. Lassen Sie diese **Aufzeichnungen** dann eine Woche lang liegen. Nehmen Sie sie dann wieder auf, verinnerlichen Sie sie und fragen Sie sich dann nach jeder neuen Sitzung mit einem Kunden, auf welcher Ebene bin ich heute nicht so gut gewesen, wie in meiner sehr guten Sitzung? Und dann schreiben Sie sich Ihre Erkenntnisse auf und versuchen sie, sie in der nächsten Sitzung umzusetzen.

■ Holen Sie immer wieder **direktes Feedback von Ihren Kunden** ein, um eigene Fehler rechtzeitig zu erkennen. Fragen Sie dazu den Kunden am Ende einer Sitzung, ob er das Gefühl hat, Fortschritte zu machen, ihm die Therapie hilft seine Ziele zu erreichen und ob er sich durch Ihren Stil als Therapeuten und ihren Einsatz persönlich involviert fühlt. Zusätzlich können Sie hier **standardisierte Fragebögen** benutzen, mit denen die Leistung der entsprechenden Sitzung durch den Kunden bewertet wird.

■ Holen Sie sich **Feedback** von Kollegen ein, die für Sie **Vorbild** sind

■ Lesen Sie regelmäßig **Grundlagenliteratur** zu Ihrem Fachbereich

■ Seien Sie **geduldig mit sich selbst** und setzen Sie Ihre **Ideale nicht zu hoch** an. Fortschritte auf einer gewissen Ebene der Professionalisierung sind klein und machen dennoch den entscheidenden Unterschied



Susanne Westphal-Gärtner
Heilpraktikerin und
Hypnotherapeutin in Hannover
susanne_westphal@gmx.de

DGAM Service – eine Übersicht

Seit Januar dieses Jahres können alle DGAM Mitglieder kostenlos oder zu einem extrem vergünstigten Preis von 24,00 statt 110,00 im Jahr, die Suchplattform Nova Expert nutzen: www.nova-expert.de. Wer noch nicht gelistet ist und sich interessiert, einfach eine mail an das Servicebüro senden. Wir senden die Grunddaten an Nova Expert und dann bekommen unsere Mitglieder mit der Entwurfsansicht einen Zugang zur Plattform. Für die finanzielle Abwicklung ist die DGAM zuständig! Beim Anlegen der Texte für die Web-Präsenz kann man sich für Formulierungen wie immer auch an Gerhard Tiemeyer wenden, für das praktische ‚wie macht man das‘ auch an Jörn Hingst im Servicebüro.

Die DGAM entwickelt sich zu einem humanistischen Praxisverbund, in dem unterschiedliche Berufsgruppen miteinander kooperieren:

- BfG/DGAM: Berufsverband der GesundheitspraktikerInnen in der DGAM
- BHfP/DGAM: Berufsverband der HeilpraktikerInnen für Psychotherapie in der DGAM
- BHp/DGAM: Berufsverband der Heilpraktiker in der DGAM mit Arbeitsschwerpunkt Psychosomatik (ab Herbst 2016)
- PraktikerInnen, die nicht zugleich in einem der Berufsverbände der DGAM sind, sind kooperierende Mitglieder.

	BfG/DGAM und BHfP/DGAM und weitere Berufsverbände		Kooperierende Mitglieder
	Normal: 92,00	Ermäßigt 46,00	46 Euro
Verbandszeitung (ca.4 mal im Jahr)	ja	ja	ja
DGAM Rundmail (ca. zweimonatlich)	Ja	ja	ja
Eintrag im Mitglieder Praxis Verzeichnis der DGAM	ja	ja	ja
Eintrag Nova Expert Plattform	ja	24,00	46,00
Grundberatung durch ServicemitarbeiterInnen und FachreferentenInnen	ja	ja	ja
Praxis-Recht-Werbeberatung durch Spezialisten der DGAM	ja	ja	nein
Ermäßigung Supervision durch DGAM anerkannte Mitglieder	ja	nein	nein
Ermäßigung für Kurse der DGAM Bildungsakademie	Ca20 %	Ca20%	nein
Stempel/Logo Nutzung	ja	ja	nein
Handbuch und Vorlagen mit Aktualisierungen	ja	ja	nein
Infofalter über Beruf (in Arbeit)	Ja (200 Stück frei)	Ja (nur Druckkosten)	nein

Die Beiträge sind Jahresbeiträge. Eintritt und Kündigungen jeweils zu den Quartalsanfängen.

Ermäßigungen für Berufsverbandsmitglieder

- Wer nach Selbsteinschätzung zur Zeit finanziell benachteiligt ist
- Doppelmithgliedschaft in einem weiteren Berufsverband aus dem Heil- und Gesundheitsbereich
- Partnerarife (aufgenommen werden beide, nur einer zahlt die Hälfte; in diesem Fall bekommen beide den Vollservice, aber nur eine Zeitung)

Gesundheit gemeinsam gestalten – gesunde Entwicklung ermöglichen

Neue Kooperationsperspektiven der DGAM

Die erste Woche zur gesunden Entwicklung‘ (WogE) vom 25.5. bis 29.5. auf Langeooge, war ein Start in eine neue, kreative Vernetzung mit vielen anderen Gruppen und Verbänden. Unter anderem: „Kooperationsverbund Hochschulen für Gesundheit“ und die Gesundheitsakademie – Forum für sozialökologische Gesundheitspolitik und Lebenskultur“ . als Initiatoren und Träger; „Dachverband Salutogenese“; „Berufsverband der Präventologen“; „Gesundheit aktiv (anthroposophische Heilkunst.)“; „Stiftung Bewusstseinswissenschaften“; „Bundesarbeitsgemeinschaft der Patientenstellen und –initiativen, Gesundheitsakademie – Forum für sozialökologische Gesundheitspolitik und Lebenskultur.“

Der Artikel von Eberhard Göpel (Seite 26) gibt einen Eindruck von der praktisch politischen Dimension. Die Arbeit daran, was geht, was möglich werden kann auch unter schwierigen Bedingungen, ist die Alternative zur Krankheits- und Gesundheitsmisswirtschaft, vielleicht auf dem Weg zu einer „Gesundheitswende“

Die nächste WogE auf Langeooge ist terminlich bereits fixiert: **6. - 10. Juni 2016**. Thema wird sein: Übergänge im Älter Werden, im Beruf, in Beziehungen, in Gruppen, in der Wirtschaft, im Gespräch...Ebbe und Flut auf der Insel, das Kommen und Gehen, was bleibt, was geht....

Lautertal hat jetzt eine Adresse für Gesundheit:

Erste Lautertaler Gesundheits- und Wellnestage in Zusammenarbeit mit dem Servicebüro der DGAM

Vor gut einem Jahr fragte unser Mitglied Margit Welker an, ob die DGAM die organisatorische Hilfe für die ersten Gesundheitstage in Schannenbergl bei Lautertal anbieten kann. Es ging um rechtliche Sicherheiten, finanzielle Abwicklung, und um Organisations- und Verwaltungsleistungen. Solche Anfragen begrüßen wir natürlich herzlich und wurden mit aktiv.

Die Gesundheitstage waren ein großer Erfolg. Eine neue Regionalstelle baut sich auf, mit regelmäßigen Veranstaltungen und einer Wiederholung der Veranstaltung im kommenden Jahr, wieder mit der DGAM.- Pressestimmen kann man nachschauen unter: <http://lautertaler-gesundheitstage.de>

Aktuelle Kurshinweise der Regionalstellen

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

Bayreuth

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

In Kooperation mit der DGAM Bildungsakademie ist die Zertifizierung als GesundheitspraktikerIn^{BfG} integriert
Termine als Module bitte anfragen bei: Tao Touch Akademie
0921-8710600 oder 0160-97 303 144, www.tao-touch.de

Berlin

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

Freiburg

Nächster Supervisionstag: 24. Oktober

Kontakt: Siehe Regionalstelle Freiburg
Termine der Regionalstelle bitte erfragen unter
losteinert@aol.com oder Tel. 0761 381357.

Köln

Weiterbildungen für Ernährungsberatung, für Energiearbeit und Geistheilen in der Gesundheitspraxis und Seminare zur schamanischen Arbeitsweise.

Neue Termine für Herbst 2015 und Frühjahr 2016 sind in Vorbereitung.

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

München

Regionaltreffen am 11.12.2015

Nähere Informationen demnächst

Michael Zinzen DGAM-Regionalstelle München
www.gesundheitspraxis-online.de
Email: info@gesundheitspraxis-online.de

Saarbrücken

Regionalstelle Saarland - St. Wendel

laufende zertifizierte Ausbildungen zum/r

Gesundheitspraktikerin für Selbsterfahrung

Nähere Infos: siehe Regionalstelle Saarland

Hannover

Kurse mit Gerhard Tiemeyer

Kontakt und Info: Servicebüro Hannover

Traumgruppe: ab 17.September, 6 Termine 14 tägig

Humanistische Gesprächsführung,

Dienstagkurs ab 15. September 16 Abende

**Wochenenden in Braunschweig
ab 12.,13. September**

Sprachbilder am Sonntag

Bilder und Metaphern in der Alltagssprache erkennen, nutzen und gesund verändern...

27. September: Bilder für Gesundwerden und Kranksein

8. November: Bilder zum Älter werden und Alt-Sein

Praktische Philosophie

für Heil- und Gesundheitspraxis

für alle, die grundlagentheoretisch up to date sein wollen:

Von W – wie Wissenschaft bis A wie aaO (am anderen Orte. 28.,29. November

Neues online Sprachtraining für Gesundheit durch Worte

Jeweils Freitags 17.00 bis 18.30 ab 2. Oktober

Informationsveranstaltung:

Direktive und nichtdirektive Hypnose; aktive und dialogische Imagination: Praxisrelevante Unterschiede und Gemeinsamkeiten

Sonntag 7. November

Praxisausbildung für nichtdirektive Hypnose und dialogische aktive Imagination (DAI)

12 Wochenenden in eineinhalb Jahren (Samstag bis Sonntag) Mit umfassendem Training und Supervision
Ziel: Die Techniken der DAI und nichtdirektiven Hypnose in der eigenen Praxis einsetzen können.

Die ersten Termine: 5./6. Dezember 2015; 16./17. Januar und 5./6. März 2016

Maximal 10 Teilnehmer

Zentrales Servicebüro

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

Übersicht der Zertifizierungskurse zum/zur GesundheitspraktikerIn^{BfG}

Berlin (Beginn fortlaufend möglich)

Sabine Bugschat-Geiseler, Heidi Clemens

Anmeldung / Informationen Regionalstelle Berlin.

Schondorf am Ammersee

11.-13. Dezember; Methodenschwerpunkt:

Heilen mit Zeichen, PraNeoHom

Offen für andere Methoden; Leitung: Gerhard Tiemeyer

Anmeldung und weitere Informationen per mail:

info@praneohom.de oder Tel.: 08143 - 447338

Hannover

9. -11. Oktober (Leitung Gerhard Tiemeyer)

Anmeldung / Informationen

Regionalstelle Hannover

Stuttgart

Gesundheitspraktikerin für Sexualität

Siehe hierzu auch den Artikel S. 35 in dieser Ausgabe

Weitere Informationen und Anmeldungen bei Inari H. Hanel

unter inari.info@web.de , Tel. 0171 5734344 oder bei Moni-

ka G. Blattner unter monblat@gmx.de, Tel. 0711 5054292

Frankfurt.

Mit Vistara Hofmann

Methodenschwerpunkt: Divine Soul Healing

offen für andere Methoden

Modul 1: 10.-11.10.2015

Modul 2: 12.-13.12.2015

Neu! : Zertifizierungskurs

zum Gesundheitspraktiker per Webinar

Modul 1: 23.09.-04.11.2015, 19.-21.00 Uhr, 7 x 2 Std.,

Modul 2: 12.-13.12.2015 (Seminar)

Vorträge und Informations-Webinare:

Zertifizierungskurs zum Gesundheitspraktiker^{BfG}:

Live-Vortrag: Freitag, 11.09.2015, 18.00-18.45 Uhr

Grenzenlos-Messe Hofheim am Taunus,

Webinare Vortrag und Infos live im Web:

Dienstag, 01. September 2015, 19.30-20.15 Uhr

Montag, 12. Oktober 2015, 19.30-20.15 Uhr

Mittwoch, 11. November 2015, 19.30-20.15 Uhr

Montag, 07. Dezember 2015, 19.30-20.15 Uhr

Nähere Infos und Anmeldungen direkt bei:

Sabine Vistara Hofmann

Tel 069 40953522

Mobil 0173 3240966

sabine.vistara.hofmann@gmail.com

Zertifizierungskurse in Köln, Freiburg und Saarland in Vorbereitung

Adressen Regionalstellen

Regionalstelle Berlin

Sabine Bugschat, Tel.: 03362 / 590436

Heidi Clemens, Tel.: 03301 / 701290

berlin@dgam.de

Lehnitzerstr. 24, 16515 Oranienburg

Regionalstelle Elmshorn

Nancy Holst, Gärtnerstr. 71, 25335 Elmshorn

Tel. 04121/7013002, elmshorn@dgam.de

www.homo-vitalis.de

Regionalstelle Freiburg

Ilona Steinert, Neubergweg 26, 79104 Freiburg,

Tel. 0761/38436102

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

Regionalstelle Hannover

Gerhard Tiemeyer, Großer Garten 4 - 30938 Burgwedel,

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

Regionalstelle Köln

Cornelia Promny, Honschaftsstr 383 - 51061 Köln

koeln@dgam.de Tel.: 0221-4202423 Fax: 0221-4758079

Regionalstelle Minden

Praxis für Naturheilkunde Roswitha Rohlfing

Südfelder Straße 57, 32425 Minden-Stemmer

Telefon: 0 57 04 / 12 11

minden@dgam.de

Regionalstelle München

Michael Zinzen, Putzbrunner Str. 70, 81739 München,

Tel.: 089-26024766 Fax: 089-26023167

muenchen@dgam.de,

www.gesundheitspraxis-online.de

Regionalstelle Saarland

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

Tel.: 06854-908149 Fax: 06854-70907284

www.franziskushaus.eu, saarland@dgam.de

Regionalstelle Stuttgart

Peter Gehrke, Bowtech – Gesundheitspraxis

Ziegeleistr. 16, 71384 Weinstadt

Telefon: 07151 – 27 860 27

E-mail: stuttgart@dgam.de

Regionalstelle Vogtland

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

03661 - 45 89 56, greiz@dgam.de

Wir eröffnen zwei neue Regionalstellen!

*Mehr Infos und aktuelle regionale Angebote
in der kommenden Ausgabe*

Regionalstelle Frankfurt

Sabine Vistara Hofmann

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

E-mail: frankfurt@dgam.de

Regionalstelle Jena

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

gleina, Tel.: 036428 – 389211 E-mail: 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 Kießlegg – Allgäu
07563-5729001, aquamunda@t-online.de
www.aquamunda.de
Ausbildungen mit integrierter Weiterbildung zum Gesundheitspraktiker^{BfG}

Institut für Spirituelle Psychologie Ausbildung zum/r MeditationslehrerIn

Dipl.-Psych. Eckhart Wunderle & Kara Hefti, HP; Parsbergstr.11,
82110 Germering Tel.: 089-83 29 70,
e-wunderle@t-online.de, www.spirituelle-psychologie.com

Region Berlin

Zentrum für Harmonische Bewegung - Jochen Knau

Ausbildung Zen-Shiatsu-Gesundheitspraktiker/innen
Milastraße 4 - 10437 Berlin-Prenzlauer Berg Tel.: 030 - 6246950
www.aikido-zenshiatsu.de

Region ‚West‘

Haus für Persönlichkeitsbildung & Entspannung - Sabine Lahme

Gesundheitspraktische- und Reiki Ausbildung
Igelweg 6; 41352 Korschenbroich Tel.: 02161-82 94 13
Info@reiki-korschenbroich.de www.reiki-korschenbroich.de

Institut für Herzensklänge - Marion Brüsselbach

GesundheitspraktikerinBfG für Persönlichkeitsbildung Trauerbegleitung
Im Winkel 6, 50354 Hürth, Tel: 02234 - 71 38 247
Mobil: 0171 9939 109, E-mail: info@herzensklaenge.de,
www.herzensklaenge.de

Evelyn Unger Institut für Thai Yoga Massage Köln

Ausbildung zum Gesundheitspraktiker für Entspannung und Vitalität
für TYM, Driburger Str. 13; 51109 Köln Tel.: 0221-98 90 364,
info@physioThai.de, www.thaimassage.de

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
Markgrafentallee 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