

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 ihren 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.

