

Verbandszeitschrift der
Deutschen Gesellschaft
für Alternative Medizin
und Kooperationspartner

Gesundheit
beginnt mit
Genießen
www.dgam.de

Ausgabe 22
März 2016

Unsere Themen unter anderem:

Vom Wert der Werte



Duftkommunikation

Kriegsenkel



Wenn Kinder flügge werden bekommen Eltern Flügel ...



Aktuelles aus der DGAM



Inhalt:

Vom Wert der Werte

Gerhard Tiemeyer _____ Seite 4

Der Maßstab des Lebens

Lutz Dembny _____ Seite 6

Werteorientiertes Arbeiten macht Sinn

Ursula Hampe _____ Seite 8

Das Rätsel der ‚freiwilligen Knechtschaft‘

Götz Eisenberg _____ Seite 10

Duftkommunikation - ganz praktisch

Christine Lamontain _____ Seite 13

heureka*

Bernhard Schlage _____ Seite 14

Alles fühlt Alles

Interview mit Dr. Andreas Weber _____ Seite 18

karl - Kommunikation

Heidi Jürgensen _____ Seite 21

Kinder im zweiten Weltkrieg - Spuren ins Heute

Ilona Steinert _____ Seite 22

Gesundheitspraktiker/in für Sexualität - Ein Berufsbild

Inari Hanel _____ Seite 27

Wenn Kinder flügge werden bekommen Eltern Flügel

Margrit Schafranek _____ Seite 28

Der Gesundheitskellner

Gerhard Tiemeyer _____ Seite 32

Texte zur Gesundheitspraxis

Die Kraft der Worte

Gerhard Tiemeyer _____ Seite 34

Raus aus dem Hamsterrad

Ingrid Adamea Scherle _____ Seite 35

Toleranz und die Blütenessenz der Buche

Inge Baumgarte _____ Seite 36

Aus den Regionalstellen _____ Seite 38

DGAM Service - eine Übersicht _____ Seite 41

Aktuelle Kurshinweise _____ Seite 42

Adressen _____ Seite 43



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
Titelfoto: Tabea und Elena Tiemeyer

Zentrales Servicebüro

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



Jörn Hingst
Servicebüro

ONLINE GEDRUCKT VON

SAXOPRINT



Liebe Mitglieder, liebe LeserInnen,

Mit dieser Ausgabe möchten wir den Themenbereich ‚Werte‘ eröffnen. Geplant ist, alle vier Hauptausgaben in diesem Jahr ‚Wertefragen‘ zu widmen. Die aktuelle Debatte um Flüchtlinge, Obergrenzen, Volksgefühlen, Humanität und Gewaltbereitschaft ist auch für die Heilkunst- und Gesundheitskultur von großer Bedeutung. Haben wir nicht in den Praxen genau die gleichen Themen? Zum Beispiel sehr viel guten Willen und dann, wenn es ‚ernst‘ wird, wünschen wir uns Grenzen und Kontrollen. Und was flieht in uns alles von einem Thema zum anderen oder von einer Projektion zur Anderen?

Vielleicht ist zunächst ein wichtiger Leitwert, den wir gerade heutzutage als Herausforderung erleben, die Konfliktfähigkeit und das ‚Nervende‘ an der Diskussion aushalten zu können. Nervend ist die Spannung zwischen eigenen Ansprüchen und eigener Gefühlswirklichkeit. All das, was wir in den Talkshows erleben oder in den Zeitungen lesen ist unter anderem auch Ausdruck unserer eigenen inneren Spannungen und damit Teil unserer Psychosomatik. Kann es sein, dass wir gerade dann, wenn wir einen Beitrag ärgerlich ausschalten, vor eigenen Anteilen in das gelobte Land der Wohlfühlkultur fliehen? Gesundheit beginnt mit Genießen und setzt sich im aktiven Umgehen mit Konflikten fort.

Menschlichkeit zu leben braucht viel Mut und Kraft, um auch und gerade in Krisen und Konflikten Achtsamkeit bewahren zu können. Statt guter Gesundheit sollten wir uns vielleicht öfter ein gelingendes „sowohl als auch“ wünschen, um der Neigung zum „entweder oder“ eine Alternative anzubieten.

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

Zertifiziert nach AZBV
und DIN EN ISO 9001





**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

Vom Wert der Werte

Anregungen zum Sinnieren

von Gerhard Tiemeyer



Wert

Aus dem Lateinischen ‚valere‘ – ‚etwas gelten‘, ‚Einfluss haben‘, ‚stark sein‘; später auch ‚die Qualität von jemanden‘, ‚würdig sein‘, ‚für einen bestimmten Gebrauch geeignet sein‘. Erst seit ca. 200 Jahren auch und dann überwiegend: ‚der Marktwert‘.

Marktwert

Was ist mein aktueller Marktwert? Gemessen im Stundenhonorar? Gemessen an der Zahl der Teilnehmer, der Anfragen für Vorträge und Kurse? Angenommen, mein Marktwert (gemessen in der Zahl meiner Einnahmen) steigt. Wo spüre ich das? Zum Beispiel im Bauch als Stolz? Oder mehr im Kopf? Oder mehr als Arbeitslust, mehr machen zu wollen, oder als Lebenslust, mehr ausprobieren wollen, mehr Abenteuer suchen zu wollen?

Versicherungswert

Welchen Geldwert hat mein Leben zur Zeit? Mein Körper? Meine Arbeitskraft? Das ist nachzulesen in den Versicherungspolice der Unfallversicherungen. Spannend ist auch die Frage, ob ein alter Mensch es wert ist, noch ein neues Herz zu bekommen. Bis zu welchem Alter und für welche Menschen gilt der Anspruch auf angemessene Reparatur?

Mehrwert

Etwas Rohes wird bearbeitet und dadurch steigt es im Wert. Arbeit als Leistung, die einen höheren Wert schafft. Einen höheren Marktwert, gemessen in Geld oder, wenn ich an mir arbeite, an dem, was in mir roh ist. Werde ich dann für mich selbst ein höherer Wert?

Der Kapitalist schafft keinen Mehrwert, sondern lässt arbeiten und schöpft den Mehrwert ab, um mit diesem – abzüglich seines Eigenverbrauchs – wiederum arbeiten zu lassen. Wer arbeitet, tut dies zum Lebenserhalt und dann zum Lebensgenuss für sich und andere. Bin ich also zu mir selbst ein Kapitalist? Lasse ich Bauch, Beine, Arm und Hirn arbeiten, um das, was sie schaffen in Projektionen oder als Sicherheitspolster oder für noch mehr Leistungen ‚anzulegen‘? Oder arbeite ich mit Körper und Psyche zusammen, bilde mit ihnen ein Team für ökologische Gesundheit?

Selbstwert

Wenn ich meinen Bauch fragen würde, wie bewertet der mich als Ganzes? Oder kann er das

gar nicht? Und mein Herz? Was sagt es zu mir, wenn ich es frage, wie es ‚mich‘ bewertet? Oder auch, angenommen ich könnte meine Seele befragen, wie würde die mein aktuelles Verhalten bewerten?

Hat ‚Gewissen‘ etwas mit Selbstwert zu tun?

Mit welchem Gefühl sage ich ‚Ich‘?

Wie oft am Tag sage ich zu mir, zu mir als Ganzes, aber auch zu meinem Herzen, meinen Macken, meinen Beinen, meiner Stimme, meinen Gedanken (!): „Gut, dass Ihr da seid, Ihr seid für mich wertvoll.“ Und wie oft sage ich zu meinen Körperteilen, zu meinen Gedanken und Gewohnheiten: das ist Schrott, reparaturbedürftig, muss besser werden, nicht genug, so reicht es nicht, so will ich Dich nicht.

Welche **Wertschätzung** empfinde ich durch Menschen? Durch wen möchte ich wertgeschätzt werden? Welche Wertschätzungen sind für meinen Bauch, mein Herz, mein ‚Ich‘ wichtig? Und habe ich jemals gespürt, für jemanden wertvoll zu sein? Und wie ist das gewesen, wie fühlt sich das an?

Bin ich ‚**liebenswert**‘? Habe ich einen liebenswerten Charakter? Oder sind nur einige meiner Fähigkeiten und Eigenarten liebenswert? Wen empfinde ich als liebenswert und wen auch nicht? Und manchmal gibt es da ein Gefühl von ‚Liebe‘, ohne Wert, Schönheit ohne Bedeutung. Wie oft im Leben habe ich dieses Gefühl erlebt? Kann ich es ansprechen? Kann ich Liebe ohne Wert leben?

Die hohen Werte

Menschenrechte, Gleichberechtigung, Würde des Menschen, Verpflichtung für Ökologie? Bewusstsein für die Allverbundenheit alles Lebenden ...

Ein Weltethos, wie z.B. bei Hans Küng, Diskursethik oder ‚Ethify Yourself‘? Woher die Kraft, den Glauben, die Hoffnung auf solche Werte nehmen angesichts der Wirklichkeiten von Skandalen, Verrat und Lügen? Oder ist es so, dass zum Ethos der Zukunft das aktive Umgehen mit dem menschlichen Scheitern an der Verführung durch Macht gehört? Vorbild wäre nicht der, der ohne Fehler ist, sondern der, der aus Fehlern noch lernt? ‚Halte Dich an die Versprechen, die Du gegeben hast!‘ Dieser Satz ist gut geeignet, um Mächtige zu bändigen. Es ist aber auch ein Satz, der im Inneren von meinem Fuß, meinem Bauch, meiner Seele gegenüber meinem Machtwillen gesagt werden könnte.

Bildungswerte

Welchen Wert haben Prüfungen und Zertifikate? Sie sind sicherlich wertvoll für die Anbieter und Verkäufer – und wenn das Zertifikat auf dem Markt einen werbenden Wert hat, entsteht auch ein Wert für die Zertifikatserwerber.

Es ist üblich, auf Kongressen Referenten mit all ihren Veröffentlichungen und Funktionen vorzustellen. Welche Wirkung soll das haben? Und bin ich als Zuhörer noch in der Lage, die Worte einer Berühmtheit ähnlich zu hören, wie die Worte meines Nachbarn?

Es gibt meines Wissens keine Studie, die einen statistisch relevanten positiven Zusammenhang zwischen Zensuren, Zertifikaten, Zahl der Werke usw. und tatsächlicher Kompetenz in der Praxis nachweisen kann. Ich gehe davon aus, dass das Gesundheitsrisiko bei Arztbehandlungen genauso gering oder hoch ist, wie bei Behandlungen durch Heilpraktiker –

oder durch mich selbst. Es scheint mir also sehr wichtig, zu lernen, welchen Gefühlen ich vertrauen kann, um eine Wahl treffen zu können. Welche Bildung erhöht oder verringert die Chancen auf lebendige, gelebte menschliche Werte? Bei zunehmend formaler Punkte- und Prüfungsbildung erscheint es mir geradezu wundersam, wie Menschlichkeit überhaupt überleben kann. Aber vielleicht ist Schule und Ausbildung gar nicht der Ort, wo das, was man ‚innere Haltung‘ und ‚innere Werte‘ nennen kann, gelernt wird? Vielleicht schieben wir die Verantwortung auf Schule und System und Eltern – anstatt festzustellen, dass es der gelebte Alltag ist, also mein Handeln hier und heute, das Werte bildet.

Werten, sinnlich

Sinneswahrnehmungen sind eigentlich Messungen von Unterschieden: kälter als, heller als, enger als, ‚druckvoller als, Hinzu kommen vergleichende Gefühle: angenehmer als, gefährlicher als, schöner als, Und dann kommen noch Sollwerte und ‚Gefahrenmarker‘ hinzu: es soll (noch) angenehmer werden, es soll nicht kälter werden, diese Kälte ist Gefahr, dieses Kribbeln bedeutet Glück oder Gefahr, dieser Messwert bewirkt Flucht, jener Angriff, jener Zugreifen, jener Hingehen oder Hingeben. Erwartungen sind der Schlüssel für den Wert der sinnlichen Messungen. Deshalb werden Menschen über das Herstellen von Erwartungen gesteuert.

Das Abschaffen der Werbesprache ist vermutlich die Voraussetzung dafür, sinnliche Freiheit zu gewinnen und den Werten zu begegnen, die meiner Individualität und meinem Leben entsprechen.

Methoden, die Tiefenentspannung oder hohe Energie ankündigen, Schmerzfreiheit und Glück und hochwertige Produkte, absolut rein, tiefenwirksam – all das, was auch ich schreibe, um Kunden zu locken, ist das eventuell der inneren Freiheit unzutraglich?

Werbung und werbende Produktinformationen schaffen Erwartungen und Hoffnungen. Das ist ihr Zweck. Was ist, wenn sie gleichzeitig einem der wichtigsten Gesundheitsziele entgegenwirken, nämlich dem freien Spüren, dem sinnlichen Erleben, das eigene Kriterien für Grenzen und Werte findet. Wo bleibt der eigene Sinn für Stimmigkeit, für den guten Moment, für Balance und Harmonien?

Ein Lob für jeden Praktiker, dem es immer öfter gelingt, Produktinformationen als Vergleichsaufforderungen anzubieten, der die Werbung aus Produkten und Methoden entfernt und die Kunden einladen kann, ihre Erfahrungen aus sich heraus zu machen.

Der Wert des Lebens und Sterbens

Das Leben ist wertvoller als der Tod? Wissen können wir das nicht. Denn wer hat je den Vergleich den Lebenden berichten können? Licht ist schöner als das Dunkel? Immerhin lehrt die Weisheit von Ying und Yang die Gleichwertigkeit.

„Tue nichts, was Du nicht willst, dass es Dir getan wird...“ So oder ähnlich klingt es in allen großen Religionen und in unseren Grundwerten. Das klingt vernünftig und genau das ist vielleicht die Einseitigkeit. Was ist, wenn im Unbewussten, dort, wo Vernunft keineswegs die Macht hat, andere Prioritäten gesetzt werden? Wenn es gar so ist, dass ein Ich das Transzendente, das Jenseits erleben will?

Wenn das möglich ist, und es spricht einiges dafür, dann wird es spannend. Müssen wir dann doch Partei ergreifen für das Leben und es wertvoller machen als das Sterben? Das hieße wie bei Freud: Wo ‚Es‘ (der Tod) ist, soll ‚Ich‘ (das Leben) werden. Oder geht es auch anders? Es gibt ein Drittes, ein menschliches Bewusstsein, dass Leben und Sterben als Teil eines Ganzen erleben kann. Das hieße aber auch, dem

Sterben einen ebenso hohen Wert einzuräumen wie dem Leben. Das hieße auch, schon früh, von Anfang an, dem Erleben des Dunklen genau so viel Wertschätzung zu geben wie dem ‚Erhellen‘.

Vom Wert des langen Lebens

Für die Rentenversicherungen ist das lange Leben ein Problem, für die Wirtschaft weniger, solange die Alten genügend Konsumkraft haben für Anti-Aging und ‚Jung Bleiben‘ und solange die Krankenkasse floriert.

Die wirkliche Frage gerät dabei in den Hintergrund. Was in mir braucht ein langes Leben? Braucht unser Charakter oder unsere Seele so lange, um das Leben und Sterben (!) in seiner angemessenen Tiefe und Breite und Höhe zu erforschen? Das lange Altern ermöglicht lange Reifungs- und Faulungszeiten. Es bringt uns auch das Jenseits näher, auch wenn die Gesellschaft mit aller Gewalt diese Bilder verbergen will, so wie man Gefangene und Kranke verbirgt.

Eine griechische Grabinschrift lautet: „Ich, der ich ein solcher war, bin jetzt eine Tafel, ein Grabstein, ein Bild.“ Welche Bilder werde ich hinterlassen? Welche Auswahlmöglichkeit an Bildern? Denn die, die die Bildbände durchblättern, werden ihre eigene Auswahl treffen.

Vielleicht brauche ich ein langes Leben, um den ganzen Reichtum an Bildern den später Lebenden zur Verfügung zu stellen?

C.G. Jung: „Ich bin über mich erstaunt, enttäuscht, erfreut. Ich bin betrübt, niedergeschlagen, enthusiastisch. Ich bin das alles auch und kann die Summe nicht ziehen. Ich bin außer Stande, einen definitiven Wert oder Unwert festzustellen, ich habe kein Urteil über mich und mein Leben. In nichts bin ich ganz sicher....“

Wenn Lao Tse sagt: „Alle sind klar nur ich allein bin trübe“, so ist es das, was ich in meinem hohen Alter fühle... Und doch gibt es so viel, was mich erfüllt. Die Pflanzen, die Tiere, die Wolken, Tag und Nacht und das Ewige in den Menschen. Je unsicher ich über mich selbst wurde, desto mehr wuchs ein Gefühl der Verwandtschaft mit allen. Ja es kommt mir vor, als ob jene Fremdheit, die mich von der Welt so lange getrennt hatte, in meine Innenwelt übergesiedelt wäre und mir eine unerwartete Unbekanntheit mit mir selbst offenbart hätte...“ (in James Hillmann: ‚Vom Sinn des langen Lebens‘).



Gerhard Tiemeyer

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

Der Maßstab des Lebens

Von Lutz Dembny



Im Oktober erreichte mich die Rundmail der DGAM, in der folgende Frage aufgeworfen wurde: *Welche Werte, welche praktische Ethik geben uns individuell Orientierung und welche versuchen wir in unserer Arbeit zu vermitteln?*

Angeregt durch diese Frage und in Reflexion meiner täglichen Arbeit als psychotherapeutischer Heilpraktiker möchte ich aus meiner Praxis berichten.

Ausgehend von der Frage „Welche Ethik gibt uns individuelle Orientierung?“

beginne ich mit dem Begriff Ethik:

Laut Duden ist Ethik

1. eine philosophische Disziplin oder einzelne Lehre, die das sittliche Verhalten des Menschen zum Gegenstand hat; Sittenlehre. Vgl. hierzu Moralphilosophie
2. die Gesamtheit sittlicher Normen und Maximen, die einer [verantwortungsbewussten] Einstellung zugrunde liegen

Synonyme sind Moral, Sittenlehre, Sittlichkeit.

Moral und Sittlichkeit – dies sind meines Erachtens nach Worthülsen, also Begrifflichkeiten, die mit Inhalt gefüllt werden müssen. Diese Inhalte sind jedoch nach Kulturraum, Glaubenszugehörigkeit und Lebenskonzept individuell sehr unterschiedlich. Die individuelle Ethik wird geprägt durch die individuellen Werte, mit denen ein Mensch durchs Leben geht.

Und hier kommen wir zu der Ausgangsfrage zurück: Was sind Werte? – und noch viel spannender: Welches sind die individuellen Werte eines Menschen und wie können diese Orientierung geben?

In meinem Praxisalltag komme ich häufig an den Punkt, dass ich meinen Klienten folgende Frage stelle:

Wer oder was ist der Maßstab Ihres Lebens?

Jetzt könnte man vermuten, dass in unserer „selbstsüchtigen“ Gesellschaft die Antwort **ICH** lautet – vielleicht auch **Gott** (oder ein Pendant dazu). Doch weit gefehlt. Weit über 90% meiner Klienten schauen mich ratlos an und sagen dann nach kurzem Nachdenken: „das weiß ich nicht – vielleicht mein Partner / Kinder / Eltern / Chef / Gesellschaft.“ Gott würde ich ggf. noch akzeptieren, wobei ich auch da ein kritisches Hinterfragen anregen würde. Ich ermutige meine Klienten, sich mit der Antwort **ICH** zu beschäftigen.

Mein Ansatz ist dabei folgender: Um gesund durchs Leben zu gehen bedarf es Selbstbewusst-

sein. Damit meine ich, dass ich mir meiner Selbst bewusst bin. Dazu gehört für mich die Auseinandersetzung mit den eigenen Werten und Normen, womit wir wieder beim Thema wären. Es sind die individuellen Werte und Normen, die gelebt werden müssen. Wenn ich diese leben kann und auch lebe, dann bin ich nah bei mir. Das Wort Maßstab könnte also auch durch Wertekanon, Richtschnur oder Kompass ersetzt werden.

Ich muss mir meiner individuellen Werte bewusst sein, um meine Grenzen zu kennen; um zu erleben, wann ich oder andere meine Grenzen überschreiten. Auch um die Abgrenzung zum gegenüber zu erleben: das sind meine Werte und diese müssen nicht identisch sein mit Deinen Werten. Dies ist besonders spannend, wenn ich mit Paaren arbeite.

Doch was sind nun die individuellen Werte? Je nach Zeit, Interesse und intellektuellem Hintergrund könnte man vielleicht ins philosophische Gespräch gehen oder den Klienten Literaturempfehlungen geben. Ich mag es jedoch praktischer und daher gebe ich meinen Klienten einen Artikel (incl. Kurztest) mit, den ich vor Jahren in der Zeitschrift **Psychologie heute** gefunden habe und seitdem in den unterschiedlichsten Zusammenhängen als Einstieg in diese Thematik nutze.

Es handelt sich dabei um einen Artikel von Andreas Huber, der sich mit Motivation und Persönlichkeit beschäftigt. Es geht dabei um die Persönlichkeits- und Motivationstheorie des Psychologieprofessors Steven Reiss von der Universität Ohio.

Angeregt durch eine eigene Lebenskrise „widmete Steven Reiss fortan seine ganze professionelle Schaffenskraft dem Thema. In den vielen Studien und Untersuchungen mit über 6000 Männern und Frauen in den USA, Kanada und Japan kristallisierte sich heraus, was im Mittelpunkt seiner neuen Persönlichkeits- und Motivationstheorie steht“. Steven Reiss spricht dabei von einem wertevermittelten Glück, das dem Leben Sinn und Orientierung gibt. Steven Reiss meint, 16 Motive gefunden zu haben, die allen menschlichen Verhaltensweisen zugrunde liegen. Diese Motive nutze ich, um ein Gespräch über Werte anzuregen. Bei diesen Motiven handelt es sich um

- **Macht** - Streben nach Erfolg, Leistung, Führung und Einfluss
- **Unabhängigkeit** - Streben nach Freiheit, Selbstgenügsamkeit und Autarkie
- **Neugier** - Streben nach Wissen und Wahrheit
- **Anerkennung** - Streben nach sozialer Akzeptanz, Zugehörigkeit und positivem Selbstwert
- **Ordnung** - Streben nach Stabilität, Klarheit und guter Organisation
- **Sparen** - Streben nach Anhäufung materieller Güter und Eigentum
- **Ehre** - Streben nach Loyalität und moralischer, charakterlicher Integrität
- **Idealismus** - Streben nach sozialer Gerechtigkeit und Fairneß
- **Beziehungen** - Streben nach Freundschaft, Freude und Humor
- **Familie** - Streben nach einem Familienleben und besonders danach, eigene Kinder zu erziehen
- **Status** - Streben nach social standing, nach Reichtum, Titeln und öffentlicher Aufmerksamkeit
- **Rache** - Streben nach Konkurrenz, Kampf, Aggressivität und Vergeltung
- **Romantik** - Streben nach einem erotischen Leben, Sexualität und Schönheit
- **Ernährung** - Streben nach Essen und Nahrung
- **Körperliche Aktivität** - Streben nach Fitness und Bewegung
- **Ruhe** - Streben nach Entspannung und emotionaler Sicherheit

Der Test, der diesem Artikel folgt, ergibt mittels Selbsteinschätzung Ergebnisse im Raster < Ja – Nein – mal so, mal so >. Diese werden in ein Diagramm eingetragen, sodass sich eine Art Fieberkurve ergibt. Dieses

Diagramm ist Grundlage eines Gespräches. Zugegeben: der Test ist in seinen Fragestellungen recht banal und diese Motive sind keine originären Wertebegriffe. Es sind jedoch Begriffe, die den meisten meiner Klienten zugänglich sind, und die ich dann in meiner therapeutischen Arbeit hinterfragen und reflektieren lasse.

Beim ersten Blick auf das Diagramm achte ich auf die Verteilung der Ergebnisse. Sollten alle Ergebnisse in einem Extrembereich liegen, also nur < ja > oder nur < nein >, wäre die Persönlichkeitsstruktur wahrscheinlich pathologisch. Aber auch eine Verteilung in nur < ja > und < nein >, ohne dass es auch mal ein < mal so – mal so > gibt, weist auf eine Persönlichkeit hin, die nur in entweder - oder bzw. schwarz oder weiß denkt und lebt. Häufig fehlt es diesen Persönlichkeiten an Flexibilität. Ausschließliche Ergebnisse im Bereich < mal so, mal so > geben mir ebenfalls zu denken, denn dann habe ich wahrscheinlich jemanden vor mir, der keine Position beziehen kann oder möchte. Auch schaue ich mir bestimmte Kombinationen an. So birgt beispielsweise ein ausgeprägtes Ergebnis im Bereich < Unabhängigkeit > und gleichzeitig eine gleiche Ausprägung im Bereich < Familie > oder < Beziehungen > Konfliktpotential in sich. Diese erste Einschätzung lege ich dem Klienten nicht offen. Sie dient mir zur Orientierung für das weitere Vorgehen. Braucht es mehr Flexibilität oder braucht es mehr klare Stellungnahme? Passen die Ergebnisse zur aktuellen Lebenssituation des Klienten? Welche Glaubenssätze stehen hinter den jeweiligen Ergebnissen? Das sind Fragen, die ich mir stelle.

Die Fragen, die ich dem Klienten dazu (so, oder so ähnlich) stelle, sind:

Was bedeutet jedes dieser Motive für Sie?

Welche Motive sind für Sie in Ihrem Leben wichtig und welche davon spielen keine Rolle?

Ist das wirklich so?

Werden die Motive, die als wichtig erachtet werden, auch bedient – werden sie gelebt?

So oder so ähnlich versuche ich Grenzpfosten zu setzen und die individuellen Normen und Werte herauszuarbeiten.

Das anschließende Hinterfragen der so erarbeiteten Werte und Normen halte ich dabei für das wichtigste Moment. Dabei nehme ich häufig eine in-Frage-stellende Haltung ein und gebe den *advocatus diaboli*.

In der Arbeit mit Paaren gehe ich etwas anders vor. Dort vergleiche ich die beiden Diagramme miteinander. Ich schaue dabei allerdings mehr auf die Einzelergebnisse der Partner. Ich vergleiche also beispielsweise das Ergebnis Familie oder Unabhängigkeit von Partner A mit dem Ergebnis Familie oder Unabhängigkeit von Partner B. Gibt es hier signifikante Unterschiede? Welche Auswirkung hat es auf die Paardynamik, wenn beispielsweise Partner A ein < Ja-Ergebnis > im Bereich **Ruhe** oder **körperlicher Aktivität** hat, Partner B in diesem Bereich jedoch ein < Nein-Ergebnis >. Durch das Hinterfragen bringe ich die beiden Partner miteinander ins Gespräch. Häufig kommt es dabei zu Erstaunen auf beiden Seiten. „Ich wusste gar nicht, dass Dir das so wichtig ist“ ist ein Satz, der häufig geäußert wird.



Lutz Dembny

lebt und arbeitet in Oldenburg (Oldb.)

Neben seiner Tätigkeit als Heilpraktiker für Psychotherapie unterrichtet er an verschiedenen Weiterbildungsinstituten und bietet Kurse und Seminare in seiner eigenen Praxis an. Mehr Infos zu Lutz Dembny unter www.leichter-leben-oldenburg.de

„Die individuellen Antriebs- und Wertprofile beeinflussen also auch unsere Beziehungen. So wie wir uns intuitiv zu den Menschen hingezogen fühlen, mit denen wir ähnliche Werte teilen, so können wir letztlich nur in solchen Freundschaften oder Partnerschaften glücklich werden, in denen die wirklich wichtigen Lebensmotive und -ziele übereinstimmen. Umgekehrt bedeutet dies: Wir erschweren uns das Leben gewaltig, wenn wir uns wegen sehr unterschiedlicher Motive und Interessen nicht verstehen.“ Doch wo kommen diese Motive her? Wie entstehen unsere Werte und Normen?

In der Entwicklung vom Kind zum Erwachsenen ist es normal, dass erst die Werte und Normen der Eltern übernommen werden. Das kleine Kind will werden wie Mama oder Papa und alles, was die Eltern machen, ist richtig. Während der Pubertät dreht sich dies meist ins Gegenteil: dann ist alles, was die Eltern machen und wofür sie stehen, doof. Wenn alles gut läuft, pendelt sich dies in der Adoleszenz ein. Das ein oder andere wird von den Eltern übernommen – anderes wird abgelehnt oder verworfen und es werden eigene Positionen bezogen. Zumindest vordergründig, denn diese vermeintlichen eigenen Positionen sind nicht selten Positionen der Peergroups. So kann es passieren, dass sich der Mensch ein Wertesystem zu eigen macht, das nicht sein eigenes ist.

Durch das kritische In-Frage-stellen bringe ich meinen Klienten dazu, dass er sich sein eigenes Wertesystem aufbaut und dieses auch verteidigen kann. Zum Abschluss des Prozesses findet dann eine Überprüfung der Werte bzw. des Wertesystems statt. Hierfür nutze ich verschiedene therapeutische Methoden. Je nach Zugang des Klienten können das Methoden der aktiven Imagination, der Ego-State-Therapie oder der Gestalttherapie sein. Auch zirkuläre Fragetechniken bieten sich an. Das Entscheidende ist, dass der Klient sein Wertesystem nicht nur denkt, sondern auch spürt. Wenn er es schafft, diese seine Werte zu verinnerlichen und auch zu verteidigen, ist er in der Lage, seine Grenzen zu erkennen und anderen aufzuzeigen. Dies führt - und somit kommen wir zurück zur Ausgangsfrage - zur individuellen Orientierung, zu einer eigenen Lebensethik und im Idealfall zu Selbst-bewusst-sein und echtem Lebensglück.

Anmerkungen

Andreas Huber: Psychologie Heute, März 2001

Werteorientiertes Arbeiten macht Sinn

Vorstellung eines ganzheitlich-systemischen Modells aus der Praxis

**„Ich bin Leben, das leben will,
inmitten von Leben, das leben will.“**
(Albert Schweizer)

Als Supervisorin und Gesundheitspraktikerin bin ich beratend in unterschiedlichen Einrichtungen des Gesundheitswesens tätig. Den Wunsch nach einem Austausch über Wertesysteme und die Möglichkeiten der Stärkung des „WIR“ erlebe ich bei den Führungskräften wie bei dem Mitarbeitenden in den Teams immer deutlicher.

Das Wissen davon, dass es sinnvoller ist gemeinsam zu gehen, um weit zu kommen ist mittlerweile auf allen Ebenen angekommen.

Welche Visionen haben wir und wie können wir unsere Visionen zu einer gemeinsamen, verantwortungsvollen Vision werden lassen? Welche Werte haben wir und wie entwickeln wir unsere Ziele und praktische Schritte in unserem Berufsalltag? Das ist Teamentwicklung. Einen Konsens zu finden mit dem sich alle identifizieren können - die Grundvoraussetzung für gemeinsames Handeln. Das bedeutet, eine gemeinsame Sprache zu sprechen und bewusst zu handeln.

Die Entwicklung werteorientierter Arbeit, die ich in diesem Artikel beschreibe, ist auf alle Bereiche übertragbar, in denen Menschen gemeinsame Wege gehen wollen:

- Praxen von GesundheitspraktikerInnen
- Verbände/ Vereine
- Arbeitsgruppen

Wo liegen die Wurzeln dafür?

Wir alle erleben auf der individuellen, beruflichen und gesellschaftlichen Ebene in immer schnelleren Zeitabläufen Veränderungen. In diesen Zeiten des Wandels können wir schon mal die Orientierung verlieren. Es ist nicht lange her, dass unsere gesellschaftlichen Regeln, moralische Vorgaben und erwartete Verhaltensweisen sehr streng von Kirche und Gesellschaft vorgegeben wurden. Heute erleben wir in allen Bereichen des Lebens größere individuelle Entfaltungsmöglichkeiten und ein größeres Spektrum von Lebenskonzepten. Das birgt viele Chancen, setzt auch voraus sich selbst intensiver mit den Fragen der eigenen Werte auseinanderzusetzen.

Unruhesituationen im innen und außen (manche nennen es Krise, griech.: Entscheidungen treffen) machen deutlich, dass etwas durcheinander gekommen ist und einer neuen Ordnung bedarf.

Neuorientierung

... führt uns zuerst als **Einzelpersonen** zu uns selbst in den eigenen Prozess der Bewusstwerdung unserer eigenen Visionen, Werte und Ziele. Sich auf diesen Weg zu machen, bedeutet den ehrlichen Blick in den Spiegel zu wagen, nach zu spüren, Verletzungen wahrzunehmen, Wege des Heilens zu suchen (und zu finden) und den Mut aufzubringen, Neues auszuprobieren, ins Vertrauen zu gehen und unserem Herzblut zu folgen.

Häufig spüren wir, dass es eine Sehnsucht nach etwas Anderem gibt, dass unserem Leben mehr Erfüllung schenkt. Dann ruft es in uns nach Umsetzung, greifbarer Struktur und Gestalt. So soll es konkret werden - wie aufregend!

„ Stagnation ist der Anfang vom Ende.“

(Sokrates)

Dieser Satz ist noch so aktuell wie in der Antike.

Visionen sind Kraftquellen

Eine große Kraftquelle, die uns Menschen zur Verfügung steht ist unsere Vision. Diese erfüllt uns mit Energie und über unsere Vision können wir den Sinn unseres Lebens finden.

Da wir Menschen den tiefen Wunsch haben uns in den verschiedenen Feldern unseres Lebens (Partnerschaft, Familie, Beruf...) weiter zu entwickeln, ist es sinnvoll den Blick auch dort auf die Kraft des Gemeinsamen (WIR) zu lenken.

Menschen mit gemeinsamen Visionen hat es immer gegeben und gibt es auch heute. Sie nutzen diese, um als WIR gemeinsam Lebensbereiche zu teilen und/ oder ihre WIR-Ziele zu erreichen (Glaubensgemeinschaften, Verbände, Praxisgemeinschaften, Teams u.a.).

Visionen zu haben reicht jedoch nicht, es bedarf eines Verantwortungsgefühl und einer ethischen Grundlage.

Was ist eine ethische Grundlage?

Die Begriffe Ethik und Moral werden häufig verwechselt. Ethik, als Teilbereich der Philosophie, ist die Auseinandersetzung zu Denkweisen und Konzepten über den Sinn und Struktur menschlichen Zusammenlebens. Bei der Moral handelt es sich um die Vorgabe, was sittlich und unsittlich ist. Die erwachsene Form des Zusammenlebens ist reflektiert und verantwortungsvoll. Ethik bewahrt uns vor moralischen und einengenden Strukturen. Ethik ist die Entwicklung gemeinsamer Werte. Ethik ist Grundlage für ein gemeinsames Verantwortungsgefühl.

Ethische Grundsätze geben uns die Möglichkeit uns mit einer Orientierung kreativ, phantasievoll und sinnvoll unseren Aufgaben zu widmen.

Impulse für unsere berufliche Bühne

Die Individualität des Einzelnen zu wahren und gleichzeitig ein „WIR“ miteinander zu gestalten ist eine Herausforderung, die sich lohnt. Das WIR ist eine Begegnung von Menschen mit eigenen ICH-Konstruktionen, die das Gemeinsame miteinander entwickeln wollen.

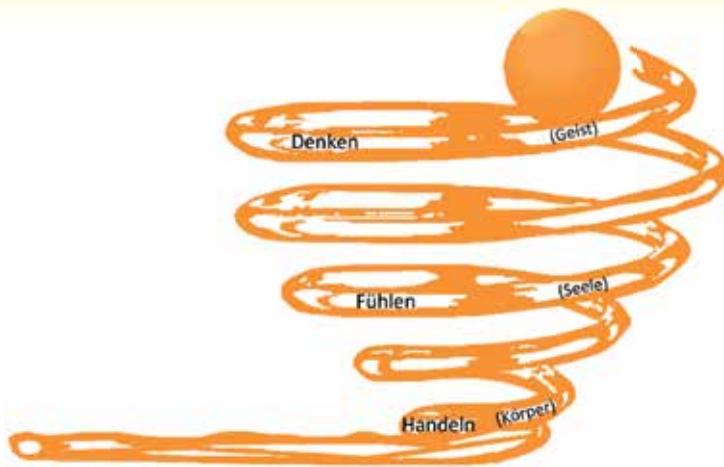
Das gilt zur Werteentwicklung auf der Teamebene genauso wie für die Werteentwicklung in der Arbeit mit PatientInnen und KlientInnen.

In Situationen, in denen abwertende Äußerungen über Menschen aus

den sogenannten Randgruppen ausgesprochen werden, kann der Satz „WIR denken in dieser Einrichtung/ in diesem Team anders“ eine Stärkung und Erleichterung für den/ die Mitarbeitenden bedeuten.

Dazu arbeite ich gerne mit einem ganzheitlich-systemischen Modell

Der Prozess in der Beratung verläuft, wie die Kugel in der Spirale von oben beginnt herunter zu rollen, in 3 Schritten (siehe Spiralgrafik).



1. Schritt „Denken“

Welche Sinnhaftigkeit hat unsere Arbeit (Selbstbild)?
Wie heißen unsere Visionen / Werte/ Ziele?
Entwicklung eines Bewusstseins für das Gemeinsame ("WIR")

2. Schritt „Fühlen“

Ausprobieren/ Erleben/ Spüren
Erkennen der Organisation als sozialer Lernort
Umgang mit Verantwortlichkeit
Kommunikation/ Kooperation gestalten
Entdeckung und Entwicklung von Kraftquelle

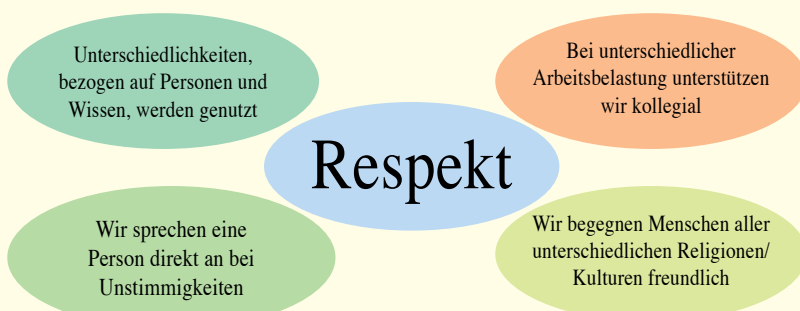
3. Schritt „Handeln“

Umsetzung/ Verankerung
Evaluation/ Erfolge feiern

(© Ursula Hampe)

Ganzheitliches, bewusstes Handeln ist das Wissen um die Verbindung unseres Denkens (Geistebene), Fühlens (Seelenebene) und dem daraus entstehenden Handeln (Körperebene). Jedes Handeln beginnt im Denken, über das Verstehen können wir bewusst handeln. Der Beginn des Prozesses ist Sinn - und Werteorientiert, um dieses auf die Erlebens- und Handlungsebene zu transformieren.

Und wie schon oben gesagt: **Die Sinnfindung ist eine unserer stärksten Kraftquellen.** So ist z.B. ein positives Selbstbild in Teams Grundlage für die Gestaltung gelungener Kommunikation und Kooperation. Ich erstelle mit den Teams gerne aus den Visionen heraus einen **Werte-kodex**. Ziel ist, dass sich alle Beteiligten mit dem, was für sie wesentlich und wert-voll ist, wiederfinden. Das schafft eine gemeinsame Basis. Wenn der Konsens zu den wichtigsten gemeinsamen Werten (Respekt, Gerechtigkeit...) erstellt worden ist, werden die einzelnen Werte konkret in den Alltagsbezug gesetzt:



Den Hinweis darauf, dass es die Aufgabe der/ des Einzelnen ist, immer wieder in den eigenen Spiegel zu gucken, sich selbst zu reflektieren (Was fällt mir leicht? Was fällt mir schwer?) gebe ich zum Beginn des Prozesses noch häufig. Es darf miteinander geübt und probiert werden.

So entsteht ein sozialer Lernort mit dem Ziel gemeinsam Verantwortung für den Arbeitsalltag zu übernehmen. Mit der Zeit wird das Eingübte sich verankern. In der regelmäßigen Reflexion gebe ich gerne Feder (das Leichte) und Stein (das Schwere) herum, denn beides braucht unsere Achtsamkeit.

Wenn über diesen Bewusstwerdungsprozess und die praktische Umsetzung in den beruflichen Alltag Erfolge sichtbar werden, dann ist die Zeit des Feierns gekommen. Das macht Erfolge bewusster, stärkt das WIR-Gefühl, macht Freude/ Spaß und ist wieder eine Kraftquelle.

Dieser Prozess unterstützt in sehr herausfordernden Situationen (Was soll ich jetzt tun?) und ist der rote Faden im Konfliktmanagement.

Wenn **Leitbilder** von den Trägern/ Verbänden vorgegeben werden, stehen folgende Überlegungen auf der Agenda:

- Was bedeuten die Werte für uns im Team und in Bezug auf Arbeit mit den PatientInnen/ KlientInnen und deren sozialen Umfeld?
- Was brauchen wir, um diese Werte zu leben?
- Welche Bedenken gibt es?
- Welche Chancen sehen wir?
- Wo gibt es Wertekonflikte?
- Was ist jetzt das Wesentliche?

In diesem Prozess nehmen wir die Frage nach Sinn und Wertigkeit, der persönlichen Gesunderhaltung und der Resilienzförderung in Teams/ Gruppen hin zur Frage „Quo vadis“? ernst.

Diese Fragen sind für mich ein **spiritueller Aspekt der Teamentwicklung** (Spirit: Geist / Denken/ Sinnsuche). Wenn diese Fragen und Überlegungen Platz finden, erlebe ich in den Gruppen Stille, Konzentration und ein Innehalten - für mich ist das oftmals sehr berührend. Dann wird der Blick nach vorne frei und oft auch nach oben.

Ich freue mich auf einen weiteren anregenden Austausch mit KollegInnen, im Verband und in Fortbildungs- und Arbeitsgruppen.



Ursula Hampe
Supervisorin, DGSv
Gesundheitspraktikerin, DGAM
OrganisationsentwicklungsCoach
www.ursula-hampe.de
Mail: ursula-hampe@t-online.de

Das Rätsel der „freiwilligen Knechtschaft“

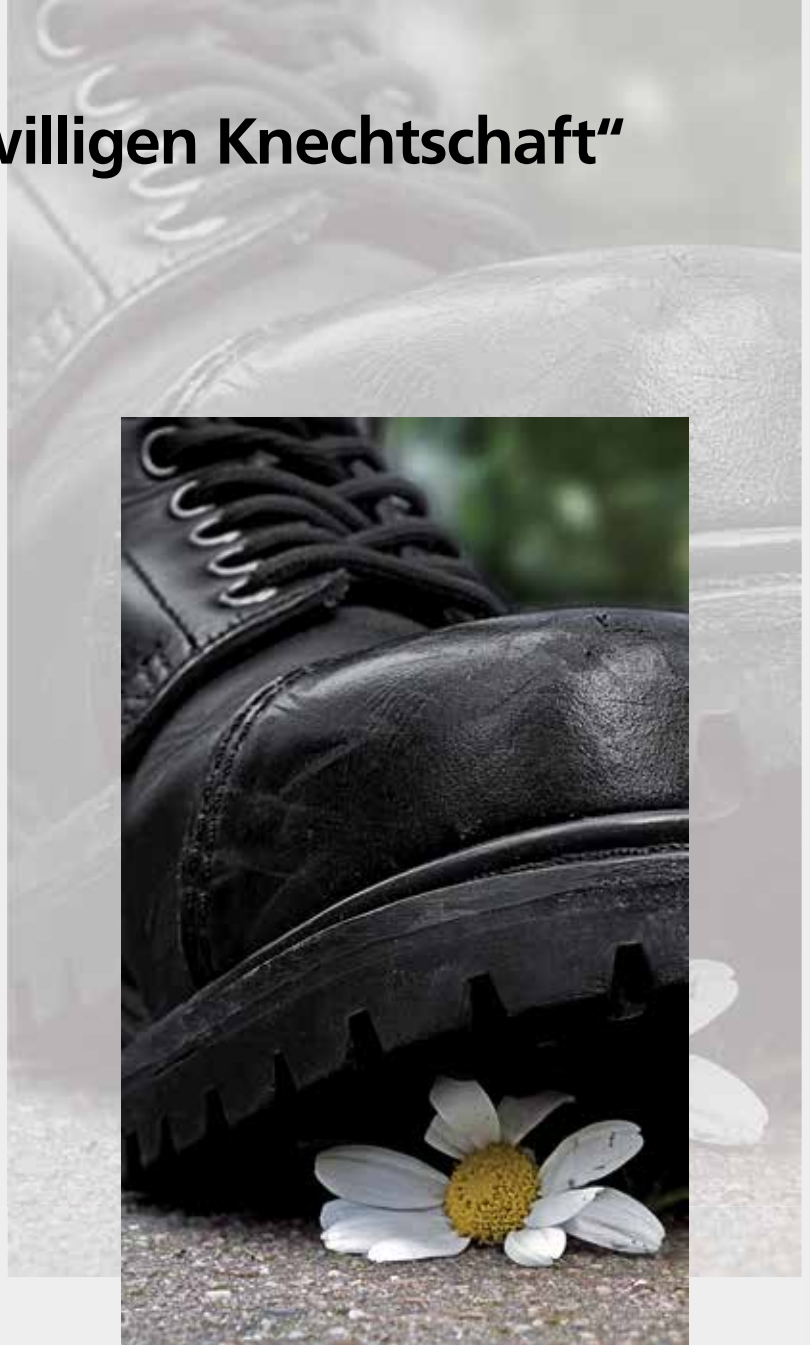
von Götz Eisenberg

Wie kann man sich erklären, dass Massen von Menschen politischen Kräften und Mächten folgen, die ihnen Schaden zufügen? Indem man versteht, dass die Dressur zum Gehorsam in der frühen Kindheit und die ein Leben lang wirksame „Identifikation mit dem Aggressor“ die Entwicklung der Fähigkeit zu Mitgefühl und Solidarität verhindern – mit uns und anderen.

„Früh in der Kindheit“, berichtet Theodor W. Adorno in seinem Buch *Minima Moralia*, „sah ich die ersten Schneeschaufler in dünnen schäbigen Kleidern. Auf meine Frage wurde mir geantwortet, das seien Männer ohne Arbeit, denen man diese Beschäftigung gäbe, damit sie sich ihr Brot verdienen. Recht geschieht ihnen, dass sie Schnee schaufeln müssen, rief ich wütend aus, um sogleich fassungslos zu weinen.“

Der kleine Theodor reagiert zunächst ganz im Sinne der Erwachsenenwelt, deren Urteile und Vorurteile er sich zu eigen gemacht hat. Die Schneeschaufler trifft seine mitleidlose Wut. Dann aber kriegt er die Kurve und beginnt zu weinen – aus Scham wegen seiner Anpassung und aus Mitleid mit den frierenden Menschen. Der kleine Junge schlägt sich auf die Seite der gequälten Männer, in deren Leiden er sich wiedererkennt.

Reif und erwachsen zu werden bedeutet für die meisten Kinder und Jugendlichen, sich die beschädigte Existenz des durchschnittlichen Erwachsenen zu eigen zu machen. Unter dem Druck elterlicher Strafandrohungen und Strafen identifiziert sich das Kind mit den Normen und Werten der Erwachsenen. Ein Kind kann ohne das Wohlwollen und die Zuwendung der Erwachsenen nicht existieren, zu groß ist seine Angst vor Liebesverlust und Verlassenheit. Arno Gruen beschreibt diesen Vorgang in seinem neuen Buch *Wider den Gehorsam* so: „Wenn ein Kind von demjenigen, der es schützen sollte, körperlich und/oder seelisch überwältigt wird und das Kind zu niemandem fliehen kann, wird es von Angst überwältigt. Eine Todesangst sucht das Kind heim. Es kann nicht damit leben, dass die Eltern sich von ihm zurückziehen. Ohne Echo für seine ihm eigene Wahrnehmungs- und Reaktionsfähigkeit kann ein Kind nicht überleben. Es übernimmt, um seine Verbindung aufrechtzuerhalten, die Erwartungen der Eltern. Auf diese Weise wird das seelische Sein eines Kindes in seiner autonomen Wahrnehmungs- und Reaktionsfähigkeit geradezu ausgelöscht.“



Das „falsche Selbst“ und die Wendung gegen das (eigene und fremde) Glück

Das Kind unterwirft sich den elterlichen Erwartungen und wird – brav. Es lässt die Erwachsenen in sich wachsen, statt seines eigenen Selbst. Es kann nun ein Leben lang nicht aufhören, die Gefühle seiner Eltern anstelle seiner eigenen zu haben. Sein Körper wird ihm zum Fremdkörper, die eigenen Impulse werden ihm fremd, bis es sie schließlich als bedrohlich erlebt und abwehrt. Es entwickelt notgedrungen das, was der englische Psychoanalytiker D. W. Winnicott und nach ihm Alice Miller als „falsches Selbst“ bezeichnet haben. Zu viele Bestandteile des Ich erweisen sich als Nicht-Ich, als fremd-entfremdende Introjekte, so dass der auf diese Weise herangewachsene Mensch zu keinem gelassenen Umgang mit dem Anderen finden kann und sich die Einfühlung in fremdes Elend versagt. Er verschließt sein Herz gegen Mitleid und andere weiche Regungen und macht sich zum Anwalt seiner Zerstörung. Der Konformismus, der sich auf der Basis einer „Identifikation mit dem

Bildquelle: aboutpixel.de / Unterdrückung © Lisa Spreckelmeyer

Aggressor“ entwickelt, ist mit Feindseligkeit und Bösartigkeit kontaminiert. Wo Ich-Einschränkung und Wunschvernichtung in früher Kindheit, in Schule und Beruf Verletzungen zufügten und Narben hinterließen, entwickelt sich panikartige Angst vor dem Anspruch auf Glück, auf Formen von Unabhängigkeit, die man in sich selbst unter Schmerzen begraben musste. Alles, was in der Außenwelt und bei anderen an auf-gegebene eigene Glücksansprüche und Hoffnungen erinnert, wird abgelehnt, im Extremfall gehasst und verfolgt.

„No Pity for the Poor“ nennt der erwachsen gewordene Theodor W. Adorno die dem „autoritären Charakter“ eigene Verhärtung gegen die Leiden der Armen und Erfolglosen, der auch er in der oben geschilderten Kindheitsepisode einen Augenblick lang Raum gegeben hatte. Für einen Moment ist es in der Schweben, auf welche Seite sich ein Mensch in seiner Entwicklung schlägt. Der privilegiert aufwachsende Adorno entscheidet sich für die eigenen Glücksansprüche und das Lebendige, die meisten anderen wählen unter äußerem Druck den Weg der Anpassung und der Assimilation ans Tote. „Der Weg des Faschismus ist der Weg des Maschinellen, Toten, Erstarrten, Hoffnungslosen. Der Weg des Lebendigen ist grundsätzlich anders, schwieriger, gefährlicher, ehrlicher und hoffnungsvoller“, schrieb Wilhelm Reich in seiner Massenpsychologie des Faschismus.

Affen der Gefängniswärter

Schon Mitte des 16. Jahrhunderts hatte der eng mit Montaigne befreundete französische Jurist und Autor Etienne de la Boétie sich über die Tyrannenverehrung seiner Mitmenschen gewundert und sie „Freiwillige Knechtschaft“ genannt: „Diesmal möchte ich nur erklären, wie es geschehen kann, dass so viele Menschen, so viele Dörfer, Städte und Völker manchmal einen einzigen Tyrannen erdulden, der nicht mehr Macht hat, als sie ihm verleihen, der ihnen nur insoweit zu schaden vermag, als sie es zu dulden bereit sind, der ihnen nichts Übles zufügen könnte, wenn sie es nicht lieber erlitten, als sich ihm zu widersetzen.“

Auch der junge Max Horkheimer macht in den 20er und frühen 30er Jahren des 20. Jahrhunderts die traurige Erfahrung, dass die Masse der Menschen sich mit ihren Unterdrückern identifiziert, statt sich mit denen zu solidarisieren, die sich gegen sie auflehnen. In seinem Buch Dämmerung schreibt er: „Auch dass die beherrschten Klassen, von den fortgeschrittensten Gruppen abgesehen, der Verlogenheit ihrer Vorbilder folgen, ist zwar schwer verständlich, aber doch hinreichend allgemein bekannt. Besteht doch die Abhängigkeit dieser Klassen nicht allein darin, dass man ihnen zu wenig zu essen gibt, sondern dass man sie in einem erbärmlichen geistigen und seelischen Zustand hält. Sie sind die Affen ihrer Gefängniswärter, beten die Symbole ihres Gefängnisses an und sind bereit, nicht etwa diese ihre Wärter zu überfallen, sondern den in Stücke zu reißen, der sie von ihnen befreien will.“ Genau das können wir im Moment erneut beobachten: Statt sich im Schicksal der Griechen wiederzuerkennen und zu rufen: „Wir sind alle Griechen!“, identifiziert sich die Masse der Menschen in Nordeuropa mit denen, die den Griechen das Fell über die Ohren ziehen und sie ihrem Diktat unterwerfen wollen.

Lawrence LeShan, der Pionier der psychologischen Krebsforschung, hat eine Methode entwickelt, um seine Patienten mit den abgewiesenen Teilen ihres Selbst in Berührung zu bringen. In ihrer ständigen Selbstzurückweisung und Selbstbestrafung erblickt er einen wesentlichen karcinogenen Faktor. Ständig hallen die Entwertungen und Verurteilungen durch die Eltern in den seelischen Innenräumen der Patienten nach, die sie häufig nicht nur akzeptiert, sondern sogar gutgeheißen haben. Gehorsam und loyal halten sie ihren Peinigern die Treue und geben sich selbst die Schuld.

Wiederentdeckung der Leiden des Kindes

LeShan schildert in seinem Buch Psychotherapie gegen den Krebs (Stuttgart 1982) eine Sequenz aus der Therapie mit Arlene.

„Ich bat sie, sich an einen Vorfall in ihrer Kindheit zu erinnern, bei dem sie ihrer Meinung nach höchst ungerecht behandelt worden und sehr gekränkt gewesen war. Sie erinnerte sich an ein solches Geschehen und konnte es sich in allen Einzelheiten ins Gedächtnis zurückrufen. Am Ende hatte sie allein in ihrem Zimmer gelegen und geweint. Arlene konnte diese Szene ganz deutlich vor sich sehen und wusste sogar noch, welches Kleid sie an jenem Tag angehabt hatte. Nun bat ich sie, sich vorzustellen, dass wir hier im Sprechzimmer eine Zeitmaschine hätten. Sie sollte sich hineinbegeben und – die erwachsene Frau, die sie heute war – in jenes Zimmer und in jenen Augenblick ihrer Kindheit zurückreisen. LeShan: Jetzt betreten Sie – so wie Sie heute sind – das Zimmer, in dem die kleine Arlene weinend auf ihrem Bett liegt. Sie gehen hinein, und das Kind sieht zu Ihnen auf. Was tun Sie?“

Arlene: Ich würde ihr eins draufgeben!!!“

Das Erschrecken Arlenes über diese spontane Reaktion bildete den ersten Schritt in Richtung einer neuen Einstellung zu den zurückgewiesenen Teilen ihres Selbst. Sozialpsychologisch gewendet bedeutet die LeShan'sche Methode der Zeitmaschine: Der Weg zur Solidarität mit anderen führt über die Wiederentdeckung der Leiden des Kindes, das wir einmal waren und das wir auf dem Weg zum Erwachsenwerden zum Verschwinden und Verstummen bringen mussten. Die Dressur zum Gehorsam in der frühen Kindheit und die ein Leben lang wirksame Identifikation mit dem Aggressor verhindern die Entwicklung der Fähigkeit zu Erbarmen und Mitgefühl – mit uns und anderen.

Besser er als ich

„Zwei Jungen begegnen irgendwo in den amerikanischen Wäldern einem aggressiven Grizzlybären. Während der eine in Panik gerät, setzt sich der andere seelenruhig hin und zieht sich seine Turnschuhe an. Da sagt der in Panik Geratene: ‚Bist du verrückt? Niemals werden wir schneller laufen können als der Grizzlybär.‘ Und sein Freund entgegnet ihm: ‚Du hast Recht. Aber ich muss nur schneller laufen können als du.‘“ (Robert Stern)

Es gibt gesellschaftliche Großwetterlagen, die im Sinne eines öffentlichen Klimas Haltungen wie die eben beschriebene treibhausmäßig fördern. Es macht einen nicht zu unterschätzenden Unterschied, ob man in einer Gesellschaft aufwächst und lebt, in der Schwachen und weniger Leistungsfähigen solidarisch beigesprungen und

unter die Arme gegriffen wird, oder in einer, in der sie der Verelendung preisgegeben und als sogenannte Loser zu Objekten von Hohn und Spott werden.

Unter günstigen lebensgeschichtlichen Bedingungen erworbene Fähigkeiten wie die, sich in andere einfühlen zu können und sich von ihrem Leid berühren zu lassen, bedürfen dauerhafter äußerer Stützung, sonst bilden sie sich zurück und zerfallen schließlich. Die Eigenschaften und Haltungen, die einen in der Konkurrenz weiterbringen, wie kalte Schonungs- und Skrupellosigkeit, Anpassungsbereitschaft, Wendigkeit, eine gewisse Gewieftheit etc. überwuchern diejenigen, die dem im Wege stehen und die man bislang als die eigentlich menschlichen angesehen hat. Der Andere, der Mitmensch, wird unter solchen Bedingungen zum feindlichen Konkurrenten, zum Überzähligen, schließlich zum Gegen- oder Nicht-Menschen, dem jede Einfühlung verweigert und Unterstützung aufgekündigt wird.

Man gewöhnt sich daran, dass das Glück der einen mit dem Leid der anderen zusammen existiert: Glück ist, wenn der Pfeil den Nebenmann trifft. Jede Gesellschaft produziert ihr gemäße Charaktere, lebt von ihnen und reproduziert sich durch sie. Erich Fromm hat für die gemeinsame Charakter-Matrix einer Gruppe den Begriff „Gesellschafts-Charakter“ geprägt. Dabei geht er davon aus, dass der grundlegende Faktor bei der Bildung des „Gesellschafts-Charakters“ die Lebenspraxis ist, wie sie durch die Produktionsweise und die sich daraus ergebende gesellschaftliche Schichtung zustande kommt. „Der Gesellschafts-Charakter ist jene besondere Struktur der psychischen Energie, die durch die jeweilige Gesellschaft so geformt wird, dass sie deren reibungslosem Funktionieren dient.“

Der Neoliberalismus fördert die zwischenmenschliche Verfeindung

Der seit den 1980er Jahren hegemonial gewordene Neoliberalismus hat den Sozialstaat geplündert und planiert. Er hat einen sozialen und moralischen Darwinismus etabliert, der den Kampf eines jeden gegen jeden ins Recht setzt, der den Werten eines absolut asozialen Individualismus zum Durchbruch verholfen hat und der das Gros der Bevölkerung dazu verurteilt, in einem Universum permanenter Verteidigung und Aggression zu leben. Wer Mitgefühl zeigt, droht aus dem Markt geworfen zu werden und einen sozialen Tod zu sterben. Insofern dürfen wir uns nicht wundern, dass die vom Sozialstaat propagierte Kultur des menschlichen Entgegenkommens und der Solidarität von einer Kultur der wechselseitigen Verfeindung und des Hasses abgelöst wird. Empathie und Mitgefühl befinden sich in den Gesellschaften des losgelassenen Marktes im freien Fall, weil sie von außen keine Stützung mehr erfahren, sondern mehr und mehr als Störfaktoren und Hindernisse im individuellen Fortkommen betrachtet werden.

Eine solidarische, egalitäre Gesellschaft – mit Freundlichkeit als vorherrschendem Kommunikationsstil – würde den Menschen nicht mehr so viel Bosheit einpressen, sondern Raum und Zeit für eigene Entwicklungen einräumen. Ihr Hauptaugenmerk gälte der Schaffung neuer verlässlicher Räume, in denen es Kindern möglich wäre, unter Bedingungen raum-zeitlicher Konstanz und leiblicher Anwesenheit ihrer Bezugspersonen ihre psychische Geburt zu vollenden und sich zu Menschen in einer menschlichen Gesellschaft zu entwickeln. Eine Gesellschaft, die ihre soziale Integration und den zwischenmenschlichen Verkehr auf Formen solidarischer Kooperation gründet, statt auf der letztlich asozialen Vergesellschaftung durch Markt und Geld, wird auch andere psychische Strukturen und andere Formen der Vermittlung von Psychischem und Gesellschaftlichem hervorbringen, für die uns Heutigen die richtigen Begriffe fehlen.

Allenfalls wird man sagen können, dass der individuelle Selbstwert einen ausgeprägten Bezug zur Gemeinschaft aufweisen würde, in der der Einzelne in echter Solidarität aufgehoben wäre. Unter solch utopischen Bedingungen aufgewachsenen Menschen würde weniger Bosheit eingepresst, so dass sie nicht mehr genötigt wären, diese im sozialen Vorurteil gegen Minderheiten zu richten. Sie könnten sich diesen einfühlsam und solidarisch zuwenden.

Der Artikel wurde auch veröffentlicht in der Internetausgabe von ‚Sein‘ des one world verlag: <https://www.sein.de>
In unserer Mediathek findet sich auch der ausführliche Text mit dem Titel: Von Grillen und Ameisen
Sozialpsychologische Aspekte des Griechenland-Bashings und der Sparpolitik
<https://www.sein.de/das-raetsel-der-freiwilligen-knechtschaft/>

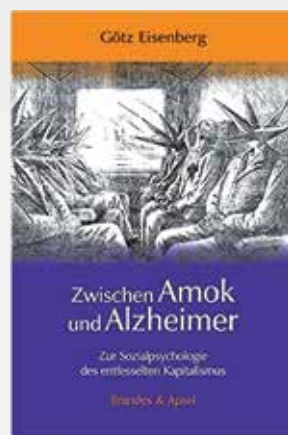


Götz Eisenberg

goetz_eisenberg@web.de
studierte Politikwissenschaft,
Soziologie und psychosomatische
Medizin. Promotion mit
einer Arbeit zur Geschichte
der sozialen Bewegungen.

Ausbildung zum Familientherapeuten. Seit drei Jahrzehnten Gefängnispsychologe im Erwachsenenstrafvollzug. Organisiert dort Kulturprojekte, Theateraufführungen und Lesungen. Zahlreiche Buch- und Zeitschriftenveröffentlichungen seit den frühen 1970er Jahren in der Tradition der Kritischen Theorie, u. a. zu Amok, Hass und Gewalt.

Götz Eisenbergs neuestes Buch „Zwischen Amok und Alzheimer. Zur Sozialpsychologie des entfesselten Kapitalismus“ ist 2015 im Verlag Brandes & Apsel erschienen



Duftkommunikation - ganz praktisch...

Mein „Kommunikationsanbieter“ testete wieder einmal meine Toleranz- bzw. Schmerzgrenze. Jedes Mal, nach max. 2 min, war er der Meinung ich hätte lange genug telefoniert... Offensichtlich habe ich den Test bestanden, denn am Abend gab er mir wieder Zeit - ohne Limit.

Vielleicht war er ja auch ganz bei der Sache, weil es so spannend war, dieses duftanrühige Gespräch. Ein Gespräch mit meiner langjährigen, lieben Aroma-Freundin. Ihr Duft-Erlebnis hat mich so begeistert, dass ich es euch, inhaltlich, nicht vorenthalten möchte.

Danke, B., dass ich darüber berichten darf...

Die Situation:

Eine Frau, mit einem komplizierten Armbruch und dem Wissen, dass sie großes Glück im Unglück hatte, suchte etwas zum „Loswerden“ der Eindrücke. Operiert und gut verschraubt, stand sie noch unter den Strapazen der letzten Zeit. Sie hatte gehört, dass B. sich u.a. sehr gut mit Ätherischen Ölen (ÄÖ) auskennt und hoffte etwas zu bekommen, was ihr beim „Ausleiten“ der Narkose Unterstützung bieten könnte.

B. hörte der Frau zu, schaute sie aufmerksam an und bemerkte, dass die (gewohnte) Klarheit in ihrem Blick fehlte und auch das Gesicht anders aussah als sonst. Sie bot ihr auf dem Duftstreifen (DS) einen Hauch NEROLI an.

Die Frau wollte sofort wissen: was das sei und wofür das sei... B. bat die Frau nur nachzuspüren, ob ihr der Duft gefällt, ob er etwas mit ihr „macht“, wie er sich anfühlt. Mit einem „Pocker-Face“ konzentrierte sich die Frau auf den Duft und lauschte nach innen. ... Plötzlich ein, fast unmerkliches, Zucken in den Mundwinkeln und B. wusste, dass der Duft „angekommen“ war. Die Reaktion der Frau kam prompt: ‚WOW! Der tut sooo gut! ... so liebevoll geborgen und umarmt.‘

Dann erzählte sie, seit sie wieder zu Hause sei, hätte sie das Gefühl wie benommen neben sich zu stehen und irgendwie fehle der Boden unter ihren Füßen. Auch fehle ihr der Halt.

Die Frau wünschte sich noch einen weiteren Duft. B. reichte ihr auf dem DS ein Tröpfchen ZYPRESSE.

Die Frau nahm sich zurück, lauschte dem Duft nach und „klopfte“ innerlich ab, ob er etwas mit ihr mache. Sie sprach kein Wort dabei. B. beobachtete sie und nahm wahr, wie sie sich aufzurichten begann und den Kopf anhob... Unmittelbar strahlte sie übers ganze Gesicht und es folgten Worte; wie: ...das richtet meine Wirbelsäule auf, ...kann mich angstfrei aufrichten, ...gibt mir einen Schutz drum herum... B. stellte fest, dass ihr Blick nun klar und auch die Stimme wieder fester war. Die Frau fühlte sich wohl und war erfreut über die Duftauswahl. Sie wollte die Düfte zum Riechen bei sich haben.

Diese „Duftsession“ fand mitten im Leben statt, in einem florierenden Laden. Auch, wenn es sich länger liest, so meinte meine Freundin: „Das ging ganz flott. Aber es brauchte ein genaues Hinschauen und Einlassen auf die Kundin und im Hinterkopf hatte ich das Abbild des Duftkreises (nach Martin Henglein)...“

Diese Duftkommunikation ließ beide Beteiligte erfüllt, von einem guten Gefühl, auseinandergehen.

Übrigens hatte B. noch einen anderen Duft angeboten. Die Kundin reagierte darauf mit einer sehr schnellen und entschlossenen Antwort: Nein! Der hat keine Aussage! (Nicht in ihrer Situation.)

Als ich diesen Bericht hörte, kam mir das Bild von der Leichtigkeit einer



Balletttänzerin in den Sinn. Diese schwebende Leichtigkeit dieser Duft-Gesprächs-Sequenz, ist das Ergebnis guter und intensiver Ausbildung.

B. kann auf einen sehr reichhaltigen Erfahrungsschatz mit ÄÖ und auf das Wissen aus der Integralen Osmologie nach Martin Henglein zurückgreifen.

Dieses Beispiel zeigt sehr gut, wie aus einer anfänglichen fast therapeutischen Situation eine gesundheitspraktische Begleitung wird, bei der die Frau/Kundin in die Rolle der aktiven Mitgestalterin tritt. Duftkommunikation, ist Kommunikation mit dem Duft, über den Duft und Kommunikation des Wahrgenommenen. Absichtslose Aufmerksamkeit, Schulung der Beobachtungsgabe, interpretationsfreie Wahrnehmung, Fragen statt Sagen und fundierte Kenntnis des osmologischen Ansatzes*, sind hilfreiche „Werkzeuge“.

Wertschätzende gesunde Kommunikation, ist dabei ein ganz wesentliches Element.

Dass Frau/Mann gute Basiskenntnisse zu ÄÖ beherrschen sollte, ist selbstverständlich. Auch wenn bei der Duftkommunikation i.d. Regel nur übers Riechen agiert wird, so darf man nicht außer acht lassen, dass dem Duft ein ÄÖ, mit chemischen, physikalischen und pharmakologischen (Wirk)Stoffeigenschaften, zugrunde liegt.

*gestützt auf die Integrale Osmologie und des Duftkreismodells (beide nach Martin Henglein)



Christine Lamontain

DGAM-Regionalstelle Jena
Dipl.-Ing. (FH), Aroma Gesundheitspraktikerin (BfG)
Duftkommunikation und
Duftcoaching

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

heureka*

Ernsthaftes und Humorvolles von der geomantischen Erforschung eines antiken Tempelplatzes in der griechischen Ägäis

Young hieß er, ‚Young‘ mit ‚o-u-n-g‘, wie er in unserer kurzen Begegnung betonte. Wahrscheinlich Mikel Young. So etwas ähnliches stand auf seiner Phototasche: ‚m.young-productions‘ und sein Gesicht sah wie ein typischer Mikel aus. Er erinnerte mich einfach sehr an das blasse, etwas schmale Gesicht meines Schulfreundes Mikel. Mikel Young stolperte verwirrt schauend über Steine. Außen Marmor, innen Tuffstein**, Eine Kombination, wie sie hier als Baustein für Tempelanlagen verwendet wurde. Mikel Y. stolperte also durch die umher gewürfelten Steine einer Tempelanlage. Er hatte seinen Photoapparat geschultert und wollte offensichtlich etwas aufnehmen. Doch welche Perspektive auch immer er wählte, so schien das Motiv etwas Entscheidendes nicht wiederzugeben: Die zerbrochene marmorne Säule war zu niedrig, um ein Gefühl für die räumliche Weite des Tempels, der hier gestanden hatte zu kriegen. Die Aufnahme der rechteckigen Bodenöffnung hinter dem Altarbereich*** gab nicht wieder, was Menschen empfunden haben mochten, die sich hier zum Träumen niederlegten und die Photographie des Blickes in die Weite der Bucht

von Kos würde nicht jenes erhabene Gefühl wiedergeben können, das Mikel Y. hier oben erlebte. Ich saß schon ein Weile an diesem Platz, als er mich staunend ansprach: ‚Ist es nicht unfassbar, was hier geschieht?‘ Zwei Menschen erleben etwas völlig Neues. Etwas, das alles bisher Erlebte übersteigt und suchen nach Worten. Wahrscheinlich war ihm deshalb die Betonung der Buchstaben seines Nachnamens so wichtig: sie verschafften ihm wieder Sicherheit im Sprachlichen. Ich könnte sein Staunen nur bestätigen. Man fühlte sich hier oben wie vor den Kopf geschlagen. Dumm. Einfältig. Wie konnte man bisher geglaubt haben, die Welt zu verstehen, ohne diese Erfahrung auf diesem Tempelberg gemacht zu haben?

Waren wir nicht alle Schafsköpfe?

Der Tempelberg befindet sich in der griechischen Ägäis, auf Kos. Der Name soll von dem karischen Wort ‚Koion‘ für ‚Schaf‘ stammen, was einen Bezug zum Reichtum an Schafen, den es hier gab herstellte, oder zur Form der Insel, deren West-Ende noch heute von den Insulanern ‚Schafskopf‘ genannt wird*⁴. Wenn man die gereizte Stimme seiner Frau hörte, die zum Weitergehen drängte, meinte man allerdings, Mikel Y. müsse der Schafskopf sein.

Es muss eine gewaltige Explosion gewesen sein. Über 100.000 Jahre sollte nichts Größeres in diesem Teil des ägäischen Meeres mehr geschehen*⁵. Natürlich, der Anfang der Sprachentwicklung und die ersten (Mond-) Kalender beim europäischen Homo Sapiens, die üblichen Liebesdramen, die 400-jährige Besetzung von Kos durch die Stellvertreter des osmanischen Reiches, der Aufstieg und Untergang der Hellenen, Anaximanders Idee eines ‚nichts‘, dass am Anfang der Genese gewesen sein soll *⁶ und so umfassend ist, dass es sich bis heute unserem Verständnis entzieht*⁷. Mehr nicht.

Also im Vergleich zu all dem, eine gewaltige Explosion. Glühendes Magma wurde eruptiv wie beim Erbrechen eines deliranten Alkoholikers aus der Erde geschleudert, begleitet von zischender Lavaglut. Aschestaub regnete damals noch in 2000 km Umkreis hernieder. Tuffstein wurde daraus. Tuffstein bedeckt bis Kappadokien den kleinasiatischen Kontinent. Tuffstein wird uns noch genauer beschäftigen. Daher hier ein kleiner Ausflug: Etwas neues, chaotisches, glühendes wird aus der Erde geworfen und erstarrt und kühlt ab. Plötzlich sieht die Landschaft anders aus. Vergleichen wir das mit seelischen Qualitäten, so ist es wie das morgendliche Aufwachen mit der Gewissheit, dass etwas völlig anders ist; wie nach ein paar Tagen fiebriger Krankheit, wenn es uns den ersten Tag wieder besser geht; oder wie unsere plötzliche innere Entspannung in Gegenwart der gereizten Stimme der Ehefrau: Etwas anderes ist unserer Wahrnehmung wichtiger; oder kulturelle Umbrüche, wie das Ende der minoischen Kultur auf Kreta, der ebenfalls durch einen Vulkanausbruch bewirkt wurde, allerdings erst 1525 Jahre v. u. Z. Der ‚Psychologe der Steine‘, Michael Gienger*⁸, erklärt diese Wirkung des Tuffsteins aus dem sog. ‚primären Bildungsprinzip‘ und seiner chemischen Struktur: Tuffstein besteht aus Silikaten und er beschreibt, diese würden ‚unsere Wahrnehmungsfilter neu einstellen. Wir würden die Welt plötzlich mit neuen Augen wahrnehmen und sie würden unseren Horizont erweitern.‘ Daher also Mikel Y.’s plötzliche Verwirrung. Er stolperte über die





Rabe im Flug, Foto: Bourrier Felix, GNU Free Documentation License, Wikimedia

se Steinquader und stammelte jenseits von Verstehen zu seiner Frau, dass etwas Unerklärliches ihn hier halten würde. Deren Augen qualmten schon wie Lavadämpfe und als ich beiden begegnete, versuchte sie wie beiläufig in die Ferne zu sehen... und

was sie sah, konnte sie nicht wirklich verstehen:

Eben grade flogen zwei Raben über den Tempelberg. Und zwar von links nach rechts. Sie wusste nichts davon, dass sie sich in einer Tempelanlage der griechischen mythologischen Figur des Asklepios befand. Für sie war es bloß ein Haufen durcheinander gewürfelter Steine. Sie hätte sich ihren Mann lieber tot gewünscht, als jetzt mit ihm in dieser Hitze auf diesen Steinen herumzustehen. Sie wusste nicht, dass Asklepios selbst dem Mythos nach vom Zorn eines anderen getroffen worden war, nachdem er sogar Tote zum Leben erweckt hatte⁹. Und das durch Träumen! Doch für Frau Y., wenn sie nicht einen dieser unsäglichen Doppelnamen trug, wie z. B. Brummsack-Young, waren Träume nichts als Schäume. Aber hier auf diesem Tempelplatz fanden die Menschen der Antike von fast 1000 Jahre vor- bis nach u. Z. durch Träume Orientierung und Heilung. Wie das ging, war auf Steinstelen, die man in unserer Zeit fand, beschrieben und auch dass Raben als besonderes Omen für die Anwesenheit des Heilgottes galten. Wir befinden uns also nicht in der Kirche einer esoterischen Außenseiterbewegung, sondern am Ort eines vieltausendfach praktizierten Gesundheitskultes der Antike.

Frau Brummsack-Young wusste nichts davon und auch die einfache Wahrnehmung der Tatsachen der Tempelanlage ging an ihr vorüber: Dass man über die Schwelle zum Tempel A mit ihren 55 cm Stufenhöhe eigentlich kriechen musste, erschien ihr nur als Behinderung. Dass darin eigentlich eine typische ‚Pronaeusschwelle‘ zu erkennen war, entging ihrem Verständnis: Solche Schwellen wurden damals verwendet, um ein Bewusstsein für das Betreten eines heiligen Raumes zu erschaffen. Ihre Stufenhöhe wurde nach einer Ziffer aus der Fibonacci-Reihe gewählt. Übrigens ebenso, wie die Anzahl der Stufen insgesamt, die zu antiker Zeit vom Eingang bis zum Haupttempel 144 betrug¹⁰. Die Zahlen der Fibonacci-Reihe sind in beeindruckender Weise mit der Verhältniszahl des sogenannten ‚goldenen Schnittes‘ verbunden: Der Quotient zweier Ziffern dieser Zahlenreihe streut sehr eng um den Wert 1,618. Die Zahl Phi. Eine erstaunliche Zahl in der Natur: Teilt man die Zahl der weiblichen Exemplare der Bienen durch die der männlichen Exemplare, so ergibt sich diese Zahl. Man kann diese Rechnung auch mit der Population der Faultiere oder der Delphine aufmachen. Das Ergebnis pendelt immer um die Zahl 1,618; die sich verjüngenden Kammern im Gehäuse eines Nautilus ergeben im Verhältnis zueinander diese Zahl; Tannenzapfen, Blattanordnungen und erstaunlicherweise auch die Proportionen des menschlichen Körpers ergeben immer diese Zahl¹¹.

Frau Brummsack-Young wäre in ihrer instinktiven Ablehnung von Mathematik überrascht worden, wäre sie sich dieser Verhältnisse bewusst geworden. Sie hätte verstehen können, dass die Erscheinungen der Natur einer tieferen Ordnung entsprechen und das hätte sie aus ihrer Entfremdung von der Natur herausbringen können. Die Proportionen der offenen Eingangshallen und der geschlossenen Innenräume betragen 3 zu 4 zu 5 (3 = Tiefe und 4 = Breite der Eingangshalle zu 5 = Tiefe der

Innenhallen), also wieder ein Beispiel für den goldenen Schnitt¹². Die Maße und Verhältnisse entsprechen den harmonischen Grundverhältnissen einer Oktave, jener kompositorischen Grundstruktur, wie sie in den Werken von Bartok, Schubert oder Beethoven zu finden ist. Sogar Stradivari berücksichtigte beim Bau seiner berühmten Violinen die Zahl Phi, um die optimale Lage der Klanglöcher im Geigenkörper zu bestimmen.

Der Mensch als das Maß des Tempels?

Es wird noch konkreter auf diesem Tempelberg: Der Boden von Tempel A besteht aus 5 x 6 Marmor-/Tuffstein Quadern und in der Antike lagen davor zwei zusätzliche, das Portal tragende Quader: 32 wie 32 Zähne beim Menschen, oder 32 Knochen eines menschlichen Armes. Und 32 Säulen standen um diesen Tempel. Mit diesen Elementen wurde das Empfinden von körperlich-seelisch-geistigem Gleichklang verstärkt. 2000 Jahre später, als Mikel Y. unwissend auf diesen Steinen stand, wurde er mehr und mehr von etwas bewegt, das stärker war als das Dampfen und Zischen der Augen seiner Frau. Der Tempel brachte etwas in ihm in Erinnerung, von dem er bis dahin nicht gewusst hatte, dass es existiert und das jenseits seines begrifflichen Verstehens stand. Die Absicht der Architekten dieses Tempels ging auch nach der mutwilligen Zerstörung weiter Teile der Anlage und viele tausend Jahre später noch auf. Die Struktur der Anlage, die geologische Struktur des Untergrundes, die angelegten Wasserverläufe unter dem Haupttempel und seine Verbindung durch messbare Leylinien mit der Hagia Chora in Sofia (Bulgarien), sowie den Kraftorten von Karthago (Tunesien) am Basischakra der europäischen Herzenergielinie¹³ und mit den Pyramiden von Gizeh (Ägypten) hatte eine kosmische Verdichtung erzeugt, in deren Folge Mikel Y. zu diesem Berg gepilgert war.

‚Der Berg ruft‘ ist also weit mehr als esoterische Geheimniskrämerei

oder Lebensweisheit von Menschen aus den gebirgigen Regionen dieser Welt. ‚Der Berg ruft‘ ist (wieder) geologisch-politische Realität geworden. John Lilly war es, der am Beginn des Computerzeitalters andeutete, dass nach der Ära des CO₂ auf der Erde das Zeitalter der Silikate anbrechen wird¹⁴. Er meinte natürlich den Bezug zu der Tat-

sache, dass das Herzstück eines jeden Computerprozessors heutzutage (hochgereinigte) Silikate sind. Sand also, oder Tuffstein, wie hier auf dem Tempelberg von Kos. Und an diesem Ort wird die Bedeutung der Silikate für unsere globale Entwicklung noch auf andere Weise erfahrbar: Der Berg ruft Leute an diesen Platz in der Ägäis und stiftet Verwirrung. Beim Näherkommen merkt man gleich die andere Qualität des Untergrundes, der durch die Verbindung mit den Marmorsteinen noch gesteigert wird. Man fühlt sich konzentrierter, leichter und wie angehoben. umgeben vom heiligen Zypressenhain*¹⁵ steigt man Stufe um Stufe höher in die Tempelanlage hinein und erst wenn man sich oberhalb der Baumwipfel befindet, am oberen Ende der 144 Stufen und auf jener klotzigen Steinfläche aus menschlichen 32 Quadern sich umdreht, erfasst einen das ganze Ausmaß der Kraft dieses Ortes...

Ich werde diese Nacht auf dem Scheitelchakra der Tempelanlage von Kos liegen und träumen, wie es die Menschen vor runden 2000 Jahren ebenfalls an dieser Stelle taten. Wieder-verbinden, re-ligio, also etwas religiöses tun. Und mich dabei dem inneren Erfassen von Wirklichkeiten hingeben. Dummerweise funktioniert mein Empfänger nicht richtig. Es ist wie beim Starten eines Computers, wenn die Verbindung zum Internet hergestellt wird und dann in der Menüzeile steht, es wäre nur schlechter Empfang: Das Bild zum Einloggen scheint still zu stehen, obwohl im Hintergrund Werweiss-wie-viele Bytes übertragen werden. So saß ich also auf dem Tuffstein-Tempelberg und lauschte der Übertragung kosmischer Bytes, ohne dass ich deren Inhalte schon hätte begreifen können. Im Unterschied zum ‚Stimmen hören‘ eines Schizophrenen hatte ich dabei durchaus ein Gefühl von Freiwilligkeit und von guter Konzentration. Nur leider konnte ich die Sprache, in der

mich der Berg rief nicht verstehen. Möglicherweise also mal wieder eine dieser komischen Einlagen des Kosmos:

Ernsthafter spiritueller Sucher erarbeitet sich eine Ausnahmeerlaubnis zum Campieren auf einer heiligen Tempelanlage, sinkt ergeben auf den Tuffstein-Bodenbelag nieder und nichts passiert.

Leere. Oder ist gerade das die Nachricht? Dass das Non-duale, das am Anfang unseres Universums stand eben nicht gedanklich, bildhaft, horchend zu erfassen ist? Also ist die Nachricht ein Hinweis auf einen Neuanfang? Wir kehren zurück zur Seelenwirkung von Tuffstein-Mineralen; oder zur Veränderung des menschlichen Soziallebens durch die Silikat-Computerentwicklung, oder auch der dampfenden Ehefrau. Ein Neuanfang wäre fällig.

Ein Neuanfang wäre auch mit Tempel D der Anlage zu machen: Zunächst fiel den Archäologen auf, dass die auf zeitgenössischen Gemälden festgehaltene Tempelaußenansicht ohne Fenster abgebildet war. Dann ergingen sie sich in ausführlichen Spekulationen über die erkennbaren Wasserzuläufe, ohne dass sich Konstruktionen für ein Wasserwerk oder einen Baderaum finden ließen:

Ein Neuanfang an dieser Stelle bestünde im Anerkennen der Tatsache, dass die Wände dieses Tempels mit Wasser gefüllt waren und dem Vergleich dieser Tatsache mit anderen Tempelbauten im orientalischen

Literaturhinweise:

* von griechisch: ich hab's gefunden; Archimedes zugeschriebener Ausspruch bei der Entdeckung des sog. archimedischen Prinzips; vgl. dtvlexikon Bd. 8; Mannheim 1990, S. 97; hier erwähnt, weil seine Entdeckung des Schwerpunktes dem Autor eine gewisse Ähnlichkeit mit der Entdeckung des geomantisch-geologischen Hintergrundes spiritueller Erfahrungen auf dem Tempelplatz zu haben scheint.

** Rudolf Herzog; Asklepieion - Baubeschreibung und Baugeschichte; Berlin 1932, S. 4

*** derselbe; S. 6

*4 www.kos.de, vom 27.4.2007

*5 nach persönlicher Auskunft von Dick van der Wateren; www.landforms.org vom 18.7.2007

*6 Jostein Gaarder; Sofies Welt; München 1993; S. 43

*7 Die vier Hindernisse, die das Erfassen der Natur des menschlichen Bewusstseins erschweren; nach: Sogyal Rinpoche; Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben; München 1997, S. 71

*8 Michael Gienger; Steinheilkunde; Saarbrücken 1995; S. 20, 23, 105

*9 gemeint ist hier der Zorn des Zeus, der wiederum die Rache von Asklepios' Vater Apollon auf sich zog... nach: Karl Kerényi; Die Mythologie der Griechen; München 1966; S. 114

*10 Rudolf Herzog; a. a. o.; S. 23 und eigene Photos

*11 gemeint ist hier beispielsweise das Verhältnis des gesamten menschlichen Armes geteilt durch die Länge des Unterarms mit der Hand und den Fingern; nach: Dan Brown; Sakrileg - The da Vinci Code; Bergisch Gladbach 2006; S. 132 ff

*12 Manoulis Müller; Asklepeion - Ergebnisse von Betrachtungen nach Aspekten des Feng Shui und der angewandten Geomantie; private Studie vom April 2007, S. 6

*13 Peter Dawkins; Zoence; München 1986

*14 John C. Lilly; Der Scientist; Basel 1984; S. 129

*15 : Sie hat ‚sowohl eine schützende Funktion/Symbolik, als auch ist sie Mittlerin zwischen der Welt des menschlichen und dem göttlichen...‘ Manoulis Müller; a. a. o.; S. 4

*16 Manoulis Müller; a. a. o., S. 7/8

*17 Peter Kingsley; Die Traumfahrt des Parmenides; Frankfurt/Main 2000; S. 74ff

*18 Klaus Dörner, Ursula Plog; Irren ist menschlich; Bonn 1996, S. 204f



Raum*¹⁶. Wir würden verstehen, dass solche Tempel zuhauf gebaut worden sind. Und wir würden Vergleiche herstellen können, mit jenen im selben Kulturbereich verbreiteten Höhlen des Apollon-Kultes. Dann würden wir von der irrigen Annahme ablassen können, dass ein steinerner Kasten mit den menschlichen Grundmaßen 1,30 x 2,00 Metern als Thesaurus, als Schatzkiste für Opfergaben verwendet worden sei. In diesen Kisten, in den Höhlen, in den durch Wasser-Sand-Wände energetisch abgeschirmten Gebäuden wie in Tempel D und ebenso auf dem Tempelberg wurde geträumt. Die Menschen damals machten sich die Dunkelheit und Abgeschiedenheit der Gebäude zur Bewusstseins-erweiterung zu Nutze. Endlich können wir dann die Bedeutung des griechischen Wortes ‚Polarchos‘ verstehen, das auf Begräbnistafeln der Antike gefunden wurde*¹⁷. Bisher war immer die Frage, welcher Beruf mit ‚in der Höhle liegen‘ (was die wörtliche Übersetzung bedeutet) gemeint sein könnte und nun wird endlich klar, dass in den Höhlen und den Dunkelräumen der Antike geträumt wurde. Die Menschen suchten und fanden den Kontakt zum subtilen Bewusstsein. Peter Kingsley*¹⁷ geht soweit zu behaupten, dass die wesentlichen Grundideen unserer demokratischen Gesellschaft von den Phytagoreern in diesen Traumräumen gefunden worden sind.

Wenn also die Menschen zur Zeit der minoischen Kultur in der Lage waren, über tausend Jahre in Frieden miteinander zu leben und wenn die Wurzeln unserer westlich-demokratischen Kultur in den dunklen Höhlen der Phytagoreer liegen sollen, dann muss uns etwas verloren gegangen sein. Etwas, das wir weder im Urlaub, noch im Studium oder in den akademischen Wissenschaften finden und wenn wir es finden, scheint es die Prioritäten unseres Handelns umzukehren: Galten im westlichen Kulturkreis bisher die Verwirklichung einer Person und ihr aktives, w-möglich humanitäres Engagement als die Bausteine eines strebsamen Lebens, so erscheint plötzlich eine non-duale Ebene von Erfahrung und beginnt auf uns Einfluss zu nehmen. Manche sprechen vom ‚kleinen Tod des ich‘, andere fühlen sich plötzlich in Gegenwart von etwas Umfassendem, dass je nach kulturellem Hintergrund als Jesus oder Buddha erscheint und im günstigeren Fall in der geliebten (Ehe-)frau erkannt wird. Aus dem handelnden Menschen wird so ein Hingegebener, der sich dem Umfassenden hingibt und während er weniger wird, gleichzeitig an Bewusstsein hinzugewinnt.

Ratlos verließ Mikel Y. den Tempelplatz an der Hand seiner Frau. Etwas Wesentliches war geschehen und er würde Wochen brauchen, es zu verstehen. Er würde eine Sprache finden für das, was in ihm vorging. Er konnte jetzt viel klarer erkennen, wie er bisher gelebt hatte und verstand, was das war, dass er nie auf seinen Photos finden konnte. Man konnte es nicht photographieren. es musste gelebt werden. Er würde auf eine neue, vollständigere Weise seiner Frau ‚begegnen‘, in die ‚fruchtbare Gegnerschaft‘*¹⁸ seiner Beziehung eintreten.



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



Erlesenes

Die Rubrik
zu guten
Leseerfahrungen

Der Realitätenkellner



Werner A. Leeb;
Bernhard Trenkle,
Martin F. Weckermann (Hrsg.): Der
Realitätenkellner
(Hypnosystemische
Konzepte in Beratung,
Coaching und
Supervision, Carl
Auer Verlag 2011,
39,00 Euro

Wer die derzeit wohl bedeutendste Methodenentwicklung im Bereich Hypnose, NLP und Systemtherapie kennenlernen will, kommt an diesen Sammelband meines Erachtens nicht vorbei.

Die Autoren in dem Sammelband servieren Theorie und Praxis aus dem Umfeld hypnosystemischer Beratung und Therapie. Das Buch ist auch ein Geschenk an Gunther Schmidt, der den Begriff ‚erfand‘. Es schreiben Autoren, die sehr viel Erfahrung und wenig Scheu vor Fachgrenzen haben. Einige Kapitel-Überschriften mögen dies demonstrieren:

Gunther Schmidt: Berater als „Realitätenkellner“ und Beratung als koevolutionäres Konstruktionsritual für zieldienliche Netzwerktivierungen – Einige hypnosystemische Implikationen

Martin Busch: „SELBSTentwicklung – Ein Beitrag zur (Wieder-)Vereinigung von Körper und Ich Oder: Die Zukunft von Psychotherapie und Medizin liegt in ihrer Überwindung“

Klaus Dieter Hüllemann: Der Teil und das Ganze – Hypnosystemik in der Medizin

Mathias Mende: Die Ökologie der emotionalen Grundbedürfnisse: Eine Speisekarte für bekömmliche Spitzenleistungen

Bernhard Trenkle: Anleitung zum Nicht-erfolgreich-Sein – Schriftliche Hausaufgaben als Hypnotherapie zwischen den Sitzungen

Ausführlichere Darstellung einiger Texte in der DGAM Mediathek oder auf Abfrage

Alles fühlt Alles

Interview mit Dr. Andreas Weber von Christine Ax

Mit freundlicher Genehmigung der Autorin und des Autors

Herr Weber. Bekannt geworden sind sie vor wenigen Jahren mit dem Buch „Alles fühlt“. Letztes Jahr ist „Lebendigkeit – eine erotische Ökologie“ erschienen. Können Sie uns bitte sagen, wie das gemeint ist? Was fühlt alles? Und alles fühlt was? Und wieso Erotik?

(Lacht.) Alles fühlt alles! Gemeint sind aber nur Lebewesen, keine Steine. Alle Lebewesen wollen leben. Und alles was lebt, teilt die Erfahrung, was gut fürs (eigene) Leben ist, was angenehm oder unangenehm ist. Mich beschäftigt diese existenzielle Gemeinsamkeit. Das ist weder eine Illusion noch romantischer Artenschutz. Wir brauchen diese Verbindung zu allem was lebt, weil wir sonst die Vorstellung von dem verlieren, was es bedeutet lebendig zu sein. Am Ausgangspunkt meiner Arbeiten stand die Beobachtung, dass artfremde Lebewesen uns Menschen so viel bedeuten. Das wollte ich verstehen. Ich dachte, wenn man das, was uns mit anderem Leben verbindet, erklären kann, können wir die Natur besser beschützen. Ich denke heute, dass uns mit allem, was lebendig ist, ein gemeinsames Anliegen verbindet und dass wir unsere Humanität aufgeben, wenn diese Verbindung verloren geht.

Von Gefühlen zu reden ist für einen Naturwissenschaftler eher mutig. Denn die Naturwissenschaften gehen davon aus, dass nur das wirklich ist, was gemessen werden kann. Wie können wir wissen, was die Lebewesen fühlen, die uns umgeben?

Dass nur real ist, was gemessen werden kann, ist Ausdruck einer Besessenheit unserer Zeit und ein großer Irrtum. So wie es auch falsch ist, dass nur das real ist, was auf dem Markt einen Preis erzielt. Denn real sind auch die lebensspendenden Beziehungen. Die werden zerstört, wenn nur noch zählt, was einen Preis erzielt. Wir glauben, dass der Markt ein Instrument ist, um die Wirklichkeit zu optimieren. Aber in Wahrheit ist er blind für alles, was wirklich wichtig ist.

Wir sollten unsere Erfahrungen ernst nehmen. Wenn wir auf das achten, was wir erleben, dann stellen wir fest, dass wir eine bedeutungsvolle Innenwelt haben oder vielmehr sind. Das ist keine Illusion. Erklären wir diese Wahrnehmungen zur Illusion, dann machen wir aus uns eine Maschine und sind moralisch nicht mehr zurechnungsfähig. Jenseits unserer Erlebnisfähigkeit, gibt aber auch



eine naturwissenschaftliche Evidenz. Lebewesen können schon deshalb keine Maschinen sein, weil sie stoffwechseln. Alle Lebewesen stehen über ihren Stoffwechsel im Austausch mit der Welt und miteinander, und sie bauen sich ständig um. Wir sind materiell im Durchfluss. Wenn wir ein Gummibärchen radioaktiv markieren und es essen, dann wird das Gummibärchen ein Teil unseres Körpers. Wir sind dann auch ein bisschen Gummibärchen. Es ist eben nicht so, dass wir einfach nur Nährstoffe „verbrennen“. Und das nimmt die Schulbiologie nicht zur Kenntnis.

Sprechen wir von einem Paradigmenwechsel à la Thomas Kuhn?

Ich glaube heute eher, dass alle Denker interessant sind, die in der Lage sind, aus mehreren Perspektiven zu denken, also eher „sowohl als auch“. Das ist es, was wir brauchen. Aber darin sind wir gar nicht geübt.

Wären wir nicht völlig überfordert, wenn wir alles mitfühlen würden oder müssten?

Fühlen bedeutet, die existenziellen Dimensionen des eigenen Seins zu erfahren. Es ist immer an die eigenen Existenzbedingungen gebunden. Das bringt Individualität hervor. Dennoch gibt es so etwas wie eine unabhängige eigene Existenz nicht, sondern immer nur eine Existenz als Ergebnis von Austauschprozessen. Die eigene Existenz ist immer auch an das Existieren der Anderen gebunden. Das ist unser Grunddilemma: Wir sind immer sowohl das Ganze als etwas vollständig davon Getrenntes. Eine Welt des totalen Mitgefühls oder der vollkommenen Symbiose zu denken, geht nicht, weil wir gleichzeitig immer auch Individuen sind. Und Individualität stellt sich gegen den Anderen. Wir sind eine Art Kontinuum und müssen in diesen Gegensätzen leben und irgendwie Position beziehen, und zwar so, dass sowohl die Individualität als auch das Ganze, dessen Teil wir sind, existieren kann. Es ist ein dauernder schmerzhafter Kompromiss.

Welche Funktion hat die Ratio?

Funktion ist in dieser Hinsicht kein passender Begriff. Sowohl was unsere Vorstellung von Rationalität als auch die von Gefühlen angeht. Zuerst zu

den Gefühlen. Diese haben keine Funktion, sondern sind die Grundverfasstheit von allem, was lebt. In ihnen zeigt sich die Erfahrung unseres Seins. Wir können gar nicht anders als zu fühlen. Das Gefühl ist nicht wie eine Software, die dafür sorgt, dass die Maschine funktioniert. WIR SIND GEFÜHL. Die Erfahrung unserer Existenz ist unsere Natur. Der Verstand kategorisiert und systematisiert. So lange diese beiden Ebenen aneinander gekoppelt sind, ist das Denken nichts anderes als eine Konkretion fühlender Existenz. Koppelt es sich ab und sagt: So, jetzt wollen wir aber mal rational sein, dann wird es zu einer der Wirklichkeit widersprechenden Fiktion.

Brauchen wir nicht Begriffe, um über Gefühle sprechen zu können oder um sie handhaben zu können? Sie haben in ihrem Buch ja genau das getan: Sie haben eine Sprache gefunden – oder genau genommen erfunden – die uns einen Zugang zu dieser Welt ermöglicht.

Wir brauchen keine Worte, um zu fühlen. Fühlen hat etwas mit Körper zu tun und mit dem Austausch, in dem dieser Körper steht. Wenn wir anfangen, über unsere Empfindungen nachzudenken, suchen wir nach Begriffen und Kategorien. Der Hund hat keinen Begriff vom Stuhl, aber vom Sitzen. Wenn man ihm das Wort Stuhl beibringt, wird er mit diesem Begriff alle Erfahrungen verbinden, die mit Sitzen zu tun haben. Sein Begriff ist ganz und gar an seine körperliche Existenz gebunden. Wir Menschen sind begriffsversessen. Aber vielleicht funktionieren wir ja auch viel verkörperter, als es den Anschein hat. Ich denke, wir müssen uns auf diese Dinge zurückbesinnen. Deshalb spreche ich auch davon, dass wir nicht so sehr auf Empirie beruhende begriffliche Objektivität brauchen, sondern so etwas wie eine poetische Objektivität. Eine Objektivität, die sich allen Wesen, die einen Körper haben und die miteinander in Verbindung stehen, vermittelt. Es ist aber tatsächlich so, dass man auch dafür Worte finden muss. Weil diese Worte nicht feststehen. Wir sind in Bezug auf diese Art von Welterfahrung in der Situation eines Kindes, das anfängt die Sprache zu benutzen, um seine Bedürfnisse und Erfahrungen mitzuteilen. Kinder tun das anfangs auf eine extrem kreative Art und Weise. Diese Kreativität wird ihnen dann Stück für Stück aberzogen. Andererseits ist es ja auch wichtig, dieselben Begriffe zu verwenden, damit wir uns verstehen. Gleichzeitig wird so die Illusion erzeugt, dass Sprache ein objektivierendes Gerüst sein kann. Das kann sie aber nur teilweise. Sie hat darüber hinaus immer auch eine eigene kreative Dimension, was bedeutet, dass wir immer wieder neu um Ausdrücke ringen müssen. In meinem Buch „Alles fühlt“ war es mir wichtig, eine sehr eindringliche Sprache zu sprechen. Sprache ist kein Instrument der Kontrolle. Sprache ist selbst Wildnis. Eine Karte der Welt. So gesehen sind Begriffe wichtig und führen auch ein Eigenleben.

Ist das ein konstruktivistischer Gedanke?

Ja, auf jeden Fall. Ich habe ja auch bei einem Ex-Konstruktivisten in Paris studiert. Aber konstruktivistisch ist nur der Rahmen. Deshalb nenne ich es Bio-Poetik. So heißt übrigens auch das nächste Buch, das ich schreibe. Ich denke, es gibt eine Wirklichkeit. Aber sie lässt sich nur erfahren, indem wir sie erfinden. Dennoch ist es die Wirklichkeit und eben keine bloße Erfindung. Das gilt nicht nur für unsere Weltkonzepte sondern auch für alle Arten von Lebensvollzügen. Jedes Ökosystem ist die kollektive Erfindung seiner Teilnehmer.

Wir leben aber nicht nur in einer Welt, in der alle alles fühlen. Gibt es nicht auch Teilwelten, in denen Dinge geschehen, weil wir nicht mit-fühlend sind?

Ja. Das ist die Banalität des Bösen. Wir können uns gegen das Mitfühlen wappnen. Das ist das faszinierende an uns Menschen, dass wir uns einreden können, dass etwas anders ist, als wir es eigentlich wahrnehmen. Und dann kann man sich entsprechend verhalten. Das tun wir alle, mehr oder weniger. Wir sehen viele Dinge, vor denen wir die Augen verschließen. Manche mehr, manche weniger. Und manche sagen sogar, sie sind immun. Das sind die Söldner des Betriebes. Das kann man machen. Aber es funktioniert nicht 100 %ig. Es hinterlässt Spuren. Die Übergänge in diesem Bereich sind fließend.

Kennen Sie das Brecht Gedicht „Ein Pferd klagt an“? Dort ist es ein Pferd, das Mitgefühl mit den gefühllosen Menschen entwickelt. Müssen wir uns nicht gegen das Mitfühlen abgrenzen, wenn es zu viel Leid gibt? Müssen wir es dann nicht abspalten, weil wir sonst nicht leben können? Aber ist es nicht auch so, dass gerade diese abgespaltenen Anteile dennoch sehr mächtig sind?

Ich stimme zu: Wir müssen erkennen, dass wir in einer falschen Wirklichkeit leben. Zu dieser gehört, dass strukturelle Gewalt erlaubt ist. Damit meine ich nicht, dass wir als Lebewesen so verfasst sind, dass wir uns von anderen Lebewesen ernähren müssen. Das ist eine Realität, mit der wir auch leben müssen. Aber zu akzeptieren, dass wir uns von Lebewesen ernähren müssen, ist eine Sache. Eine andere, und eben gewalttätige, ist die Art von Schlachthöfen, die es heute gibt.

Wir haben uns ein Weltbild gemacht, das davon ausgeht, dass die Welt ein System aus lauter funktionalen, toten Einzelteilen ist und dass diese Maschine immer effizienter und produktiver funktionieren kann und muss. Dafür ist uns jedes Mittel recht. Und das wirkt sich auf die Gesellschaft und auf die Erziehung aus und spiegelbildlich auf unseren Umgang mit Leben. Ich halte dies für einen gravierenden Irrtum über die Wirklichkeit. Aber man kann sich über die Wirklichkeit irren. Das ist möglich. Vor allem, wenn alle anderen sich mit irren. Und wenn wir in diesem Irrtum leben, dann gibt es manche Dinge nicht mehr, z.B. bestimmte Formen der Selbstverständlichkeit, der Leichtigkeit und des heiteren Selbstvertrauens, wie sie manch anderen Kulturen oder Kindern noch zu Eigen sind. Das ist dann verloren. Wir haben es hier mit einer Zombie-Gesellschaft emotional schwer gestörter Individuen zu tun, die versuchen, diese Störung irgendwie zu kompensieren, in dem sie z.B. immer neue Dinge kaufen. Bis die Unterschiede zwischen denen, die sich ständig neue Dinge leisten können, und den anderen, die sie sich nicht leisten können, so groß sind, dass die einen die anderen totschiessen. Ich denke, man muss an dem Konzept von Wirklichkeit ansetzen, das wir seit 2000 Jahren haben. Denn es ist ein Konzept, das sich in einem profunden Irrtum über

den Charakter dieser Wirklichkeit befindet. Und weil wir die Welt so behandeln, wie wir irrtümlicherweise glauben, dass sie sei, machen wir die Welt kaputt. Das ist immer so: Wenn man nicht weiß, wie etwas funktioniert, dann läuft man Gefahr, es unwissentlich zu zerstören. Daran kann man verzweifeln, muss es aber nicht. Denn es gibt auf der anderen Seite auch sehr viel, das aus sich selbst heraus schöpferisch und produktiv ist. Und es ist uns ja auch einiges gelungen. Gewalt zum Beispiel ist sanktioniert. Aber wir haben uns zu sehr auf den engen Bereich der persönlichen Entfaltung konzentriert. Doch darum alleine kann es nicht gehen.

Ist nicht das Gebot „Du darfst nicht fühlen“ heute sehr dominant? Ist Nichtfühlen nicht die neue Normalität? Was lernen wir daraus für unser Leben? Wie sollen wir leben?

Lassen Sie mich das anders formulieren. Der Begriff „sollen“ ist nicht gewaltfrei. Und wenn wir ihn durch „möchten“ ersetzen, dann ist es auch nicht gewaltfrei, weil es einfach nur eine Reaktion

auf das Sollen ist und oft in so einer Art hedonistischem Überschießen mündet. Dann landet man bei weißen Ledergarnituren mit lauter neuen Apple-Erzeugnissen drumherum.

Aber es gibt etwas anderes Wichtiges in uns allen. Ein Gefühl dafür, ob wir uns in einem produktiven, schöpferischen Geben und Nehmen mit der Welt befinden oder nicht. Die Erfahrung von Lebendigkeit. Leider kann man hier jedoch nicht einfach sagen: Du hast diese Großzügigkeit für das Leben, du spürst, ob etwas lebensfördernd oder zerstörerisch ist, drum schalt diesen Radar einfach ein, der Rest kommt von selbst. So einfach ist das leider nicht. Wir haben eine innere Stimme, die uns sagt, ob wir so handeln, dass Lebendigkeit sei, aber diese innere Stimme lässt sich leicht übertönen. Oder einschüchtern. Wir müssen sie darum schützen und pflegen, wie Eltern. Denn wenn man gelernt hat, dass Gewalt legitim ist, und vor allem die Gewalt gegen sich selbst, dann verliert man diese Fähigkeit, die Verbindung zum Lebendigen, und muss sie erst wieder entwickeln. Womit wir wieder am Ausgangspunkt sind. Ich weiß, dass andere Lebewesen uns bei dieser Suche helfen können. Lebewesen, die uns nicht beurteilen, nicht verurteilen und in denen sich die ganze Emotionalität alles Lebendigen spiegelt. Sie helfen uns dabei. Wir sind in der Lage, Lebendigkeit zuzulassen oder sein zu lassen. Das ist nicht trivial. Aber wir haben dafür einen Sinn, eine feine innere Stimme, die uns führen kann, der man aber zuwiderhandeln kann, weil sie so fein ist. Sie macht eine Art von Einklang, Gleichgewicht und Austausch möglich. Nur erlauben wir uns das oft nicht. Denn wenn wir Lebendigkeit wagen, müssen wir manchmal große Wagnisse auf uns nehmen. Wenn wir z.B. in einem Job feststellen, dass die Arbeit uns in eine Mumie verwandelt oder in einen Zombie, dann ist die einzige lebendige Konsequenz eben, dass wir uns mit Vorgesetzten streiten, ein bisschen mehr Courage zeigen und am Ende sogar vielleicht kündigen, um das zu ändern, was uns tötet. Und das ist nicht trivial. Es gibt kein einfaches Rezept. Wenn man so lebt, dass man Lebendigkeit steigert, bei sich selbst und anderen, dann kann man wenig falsch machen. Mehr Lebendigkeit ist immer besser als weniger. Man kann so an Landschaften herangehen, indem man hinschaut, wie lebendig ist die Landschaft? Oder wie lebendig ist das Familien-Mittagessen? Natürlich könnte man auch viele Kriterien aufschreiben, aber ich bin der Überzeugung, man hat dafür auch ein Gefühl.

Das Interview (hier leicht gekürzt) erschien bei der Internetzeitung N21.press aus Österreich – damit das Richtige wächst; einem sehr kreativem Team. Es lohnt sich, hereinzuschauen: <http://n21.press>

Enlivenment.

Eine Kultur des Lebens: Versuch einer Poetik für das Anthropozän



‘Enlivenment’ ist der Versuch einer grundsätzlich neuen Sichtweise auf das Zusammenspiel von Natur, Mensch und Ökonomie. Ziel dieses Essays ist ein neues Verständnis der vielfältigen ökonomischen, ökologischen und sozialen Krisen, mit denen wir uns konfrontiert sehen. Dabei

geht Andreas Weber von der Tatsache aus, dass der Mensch heute die Natur zwar zutiefst erfasst und beeinflusst, aber zugleich selbst von Natur und dem ‚Wilden‘ durchdrungen ist und von ihm bestimmt wird. Im Sinne der Aufklärung implementiert er daher in den philosophischen Diskurs die Kategorie der ‚Lebendigkeit‘ als fundamentale Kategorie des Denkens. Nur wenn man lernt, nicht von ‚Kontrolle‘ zu sprechen, sondern von ‚Teilhabe‘, sobald man vom Verhältnis Mensch/Natur spricht, ist der Boden für eine neue Ökonomie und eine wirkungsvolle Form der Krisenbewältigung geschaffen.

Matthes & Seitz, Berlin 2016



Dr. Andreas Weber, geb. 1967, studierte Biologie und Philosophie. Er ist als Politikberater, Dozent und Journalist tätig, vor allem für GEO, Die Zeit, Green-peace Magazin und andere Medien. Der preisgekrönte Autor mehrerer Bücher, unter anderem des Erfolgstitels Alles fühlt. Mensch, Natur und die Revolution der Lebenswissenschaften, lebt mit seinen zwei Kindern in Berlin und Italien. www.autor-andreas-weber.de

Das Thema des gewaltfreien und wertschätzenden Kommunizierens



begleitet mich sowohl im Privaten, als auch im Beruflichen seit vielen Jahren. Ein wertschätzender Umgang mit meinen Mitmenschen ist mir nicht nur wichtig sondern es gibt mir auch sehr viel Positives.

In meiner Arbeit mit psychisch Erkrankten war es einfach ein gutes Gefühl, festzustellen, dass der wertschätzende Umgang mit den Erkrankten eine therapeutische Wirkung mit sich zog. Ich erkannte, dass eine beständige, wertschätzende Haltung es den Erkrankten ermöglichte, Vertrauen zu gewinnen, sich zu öffnen, sich anzuvertrauen – dauerhaft. Aber nicht nur für die Erkrankten war der wertschätzende Umgang hilfreich. Auch im Kollegenteam entstand dadurch ein harmonischeres Arbeitsklima.

Für mich persönlich blieb es allerdings schwer, „herauszufinden“, was mein Gegenüber mir vermitteln möchte. In meiner späteren Arbeit als Dozentin mit bis zu 26 Kursteilnehmern stellte ich fest, dass ein wertschätzender Umgang ein generelles Thema ist. Bereits die alltägliche Kommunikation ist unbewusst oft alles andere als wertschätzend. Ich beobachtete in Kursen ein zunächst merkwürdiges Phänomen. Ich erfuhr durch Kursteilnehmer immer Wertschätzung. Aber warum schätzen die Kursteilnehmer sich untereinander nicht genauso?

Ich erkannte, dass der Schlüssel die eigene Wertschätzung ist. Ich selbst schätze mich, Ich darf Fehler machen und ich verurteile mich nicht. Diese Wertschätzung zieht Wertschätzung an. Bei den Kursteilnehmern untereinander gab es oft ein Defizit der Selbstwertschätzung und das wirkte auf die Kommunikation zurück.

Meine Erfahrung wird von der Wissenschaft bestätigt: es gibt eine Korrelation zwischen Wertschätzung und Selbstwert. So wird jemand der wertschätzt selber auch wertgeschätzt – wer wertgeschätzt wird, erhöht sein Selbstwertgefühl – wer ein gutes Selbstwertgefühl hat ist beliebt – wer beliebt ist hat ein hohes Selbstwertgefühl – wer ein hohes Selbstwertgefühl hat ist eher wertschätzend. Aus all diesen Erkenntnissen entwickelte ich die **karl-Kommunikation**. Kritik, Aufforderung, Reaktion und Lob **wertschätzend zu transportieren**.

Bei der karl-Kommunikation geht es um mich. Es geht darum, meinem Gegenüber mitzuteilen, was in mir vorgeht, meine Gefühle wahrzunehmen und mitzuteilen. Mitzuteilen was ich mir wünsche. Es geht um das Differenzieren zwischen „Sein“ und „Tun“.

Wertschätzung ist mehr als nur ein Wort, es kann zu einer positiven Lebenseinstellung werden. Dass es bei der wertschätzenden Kommunikation um weit mehr geht als nur mal zwischendurch ein Lob auszusprechen oder freundlich zu sein, dass sogar Kritik wertschätzend möglich ist und dass wertschätzende Kommunikation das Selbstwertgefühl stärken kann, ist Vielen nicht bekannt.

Die karl-Kommunikation kann das eigene Selbstwertgefühl stärken, den Mut fördern, Vertrauen schaffen, Schuldgefühle mindern und das innere Gleichgewicht fördern. Es geht unter Anderem auch um das Erkennen, dass unsere „normale Kommunikation“ selten gewaltfrei ist. Es geht um das Verständnis, dass jeder so wie er ist richtig ist und es geht darum, das Selbstwertgefühl zu stärken. In praktischen Übungen werden „Alltagsformulierungen“ wertschätzend umformuliert. Außerdem geht es bei der karl-Kommunikation darum mein eigenes Gefühl wahrzunehmen, es mitzuteilen, einen Wunsch oder eine Bitte zu formulieren und auf diesem Wege Kritik, Aufforderungen oder Reaktionen wertschätzend zu transportieren. Ohne schlechtes Gewissen, ohne für das schlechte

Gefühl des Anderen verantwortlich zu sein.

Wenn ich die karl-Kommunikation unterrichtete, bekomme ich viel Feedback. Die Teilnehmer sind erstaunt, erschrocken und dankbar. Ihnen wird bewusst, dass es in ihrer Kommunikation oft um das Erfüllen der Erwartung der Anderen geht, um nicht wahrgenommen werden, um Verurteilen und Schuldgefühle. Sie sind erstaunt über die Aussage „Eigenlob stimmt“ – kennen sie doch bisher nur die Aussage „Eigenlob stinkt“.

Eine meiner Schülerinnen erzählte im Unterricht mal eine kleine Geschichte der Wertschätzung, die sie selbst erlebt hat:

Sie war Kassiererin in einem Supermarkt. Alle paar Tage kam ein Kunde zu ihr an das Laufband, packte seine Sachen darauf und war immer motzig und unfreundlich. Meckerte, dass die Sachen hier viel zu teuer wären und man würde sowieso nicht alles finden. Immer wieder.

Die Kassiererin blieb unbeirrt freundlich. Sie lächelte den Kunden trotzdem an, erklärte ihm freundlich, dass sie die Preise ja nicht machen würde, fragte ob er alles gefunden hätte und wünschte ihm einen schönen Tag. So machte sie es immer. Nach ca. fünf Wochen kam plötzlich die Wende. Der Kunde meckerte nicht, war freundlich und wünschte der Kassiererin auch einen schönen Tag. Die Kursteilnehmerin erkannte erst später, dass es ihre Selbstwertschätzung für sich selbst war, die es ihr ermöglichte, dem Kunden etwas zu geben, was sie schließlich an Freundlichkeit zurück bekam.

Jeder der es schafft, diese Art der Kommunikation für sich zur „Ichsache“ zu erklären, der erkennt „ICH bin wichtig“, der dadurch sein Selbstwertgefühl stärkt und dadurch Eigenverantwortung für sich „tragbar“ macht, kann sein seelisches Wohlbefinden stärken.



Heidi Jürgensen

Inhaberin fopsy Fortbildung
Jahrgang 1967, Freiberufliche
Dozentin, Heilpraktikerin für
Psychotherapie, Bürokauffrau,
zertifizierte Profil-PASS-Beraterin
www.fopsy.de

Kinder im zweiten Weltkrieg

- Spuren ins Heute

Textfassung eines Vortrages von Ilona Steinert im Rahmen einer Veranstaltungsreihe im März 2014 in Freiburg. Das Thema hat heute auch dadurch eine besondere Relevanz, weil wir mit den Flüchtlingen, dem Schrecken und der Traumatisierung tausender von Menschen wieder verstärkt begegnen.

Das Thema ‚Kriegsenkel‘ ist für mich in der Praxis als Familientherapeutin und als Betroffene von großer Bedeutung. Bis zu der Erkenntnis der eigenen Betroffenheit, war es allerdings ein langer Weg, ein Weg auch der Anklage meiner Eltern und auch eines inneren und äußeren Umschwungs, der erst in der Lebensmitte gelang. Ich orientiere mich heute an dem kleinen Wort **und**.

Ich habe liebevolles Verständnis für das Leiden der Eltern **und** ich unterstütze deren Söhne **und** Töchter, ihre eigenes Leiden zu überwinden.

Ich begleite meine Klienten darin, Mitgefühl für die traumatisierte Elterngeneration zu haben und ich unterstütze sie in ihrem Mitgefühl für sich selbst.

Dieses Mitgefühl für die eigene Person, habe ich selbst auch erst spät gelernt: Geboren wurde ich 1952 in Hamburg in einer Baracke, in der zuvor Zwangsarbeiter mehr gehaust als gelebt hatten. In meiner Kindheit spielte ich noch in Ruinen und alten Bunkern, sah viele Arm oder Beinamputierte auf der Straße und das Wort „Krieg“ hörte ich recht oft. Dieses Wort war eine dunkle Bedrohung in meinem Kinderleben das mir sehr viel Angst gemacht hat. Ich war der festen Überzeugung er würde wiederkommen, dieser Krieg ...

Mein Vater sprach viel über seine Erlebnisse als 16 bis 20 jähriger, er wurde 1923 geboren, er gehörte zu den Jahrgängen mit den höchsten Todesraten. Erst später verstummte er oder erfand Geschichten um seine Erlebnisse herum. Was mir schon damals auffiel, war das mein Vater anderen Menschen lästig und sehr unangenehm war, er fragte sie zu viel über ihre Erlebnisse während des Krieges aus und so konnte er jeden Besuch bei Bekannten „verderben“. Oft mussten wir früher aufbrechen, weil Streit oder eisiges Schweigen ausbrach. Heute weiß ich, dass er sein Leben lang unter einer Posttraumatischen Belastungsstörung gelitten hat.

Traumatisierte Gesellschaft

Nachdem viele Jahre in Deutschland niemand das Thema Kriegskinder oder gar Kriegsenkel berühren wollte, ist es heute nicht nur in der Psychologie oder in der Altenpflege sinnvoll, sondern hat auch gesellschaftliche Bedeutung.

Deutschland war nach 1945 eine traumatisierte Gesellschaft. Zwei von drei Menschen der Kriegs-

generation erlebten traumatisierte Erfahrungen, die Hälfte von ihnen mehrmals. Als Kinder oder Kleinkinder, als unmittelbar Betroffene und auch als Zeugen, was genauso traumatisieren kann, wie wenn man unmittelbar Opfer wurde.

Und 1945 waren die traumatischen Ereignisse nicht vorbei:

Der Hungerwinter 1945/46 wirkte auf viele Kinder und Jugendliche ebenfalls traumatisch. Vertreibungen und Flucht gingen bis 1947/48 weiter. Viele Kriegsgefangene kamen erst Anfang der 1950 ziger Jahre zurück. Wir können also für die folgenden Jahrzehnte von einer großen Mehrheit der Bevölkerung ausgehen, die traumatische Erfahrungen durchlebt hat. Viele Auswirkungen eines Traumas haben sich verfestigt und die Betroffenen jahrzehntelang begleitet.



Bundesarchiv Bild 183-B0527-0001-753, Krefeld, Hungerwinter, Demonstration.jpg Erstellt: 31. März 1947, CC-BY-SA 3.0

Inzwischen wuchs eine sogenannte „zweite“ Generation heran, von denen wir heute wissen, dass sie an den Folgen nicht unmittelbar selbst erlebter Traumata leiden.

Ich meine Menschen, die die verschwiegene, emotional verdrängte Traumata der vorherigen Generation übernommen haben, ich möchte sogar sagen sich „einverleibt“ haben.

Wie das geschieht und welche Folgen das auf die Entwicklung der Identität und der Bindungsfähigkeit haben kann, werde ich noch näher erläutern, auch die Gründe warum viele Angehörige der „zweiten Generation“, also der Kriegsenkel ähnliche Symptome wie traumatisierte Menschen der ersten Generation haben.

Zuerst möchte ich auf die Tatsache eingehen, dass die meisten Opfer traumatischer Erlebnisse darüber schweigen, die meisten bis zu ihrem Tod. Denken wir uns zurück in die Nachkriegsjahre. Wenn dann mehrere Generationen in einem Haushalt zusammenlebten, was in den 50 und

60ziger Jahren noch häufig der Fall war, ballte sich das Schweigen der Mütter und Väter, der Omas und Opas, Onkel und Tanten manchmal in einer Konzentration zusammen, die vielleicht heute schwer vorstellbar ist, aber die darin aufwachsenden Kinder der nächsten Generation energetisch stark geprägt hat.

Wobei ich nicht den Eindruck erwecken möchte, dass es nicht auch das Gegenteil des Schweigens gab, das Überschütten kleiner Kinder mit grausamen Kriegserinnerungen, die dadurch überfordert und belastet werden. So wie ich es mit meinem Vater erlebt habe. Ich stelle diesen Aspekt hier zur Seite, um mich dem häufigeren Schweigen und seinen Auswirkungen zu widmen.

Der Schrecken hat keine Worte, oft deshalb, weil der Schmerz zu groß war.

Und auch wenn Schweigen eine menschlich verständliche Bewältigungsstrategie des Schreckens ist, so sorgt gerade das Schweigen dafür, dass die Traumata an die nächste Generation mit nachhaltigen Folgen weitergegeben werden.

Das Schweigen über etwas, das offensichtlich eine große Bedeutung hatte, ist ein grundlegender Bestandteil der Lebenserfahrung der zweiten Generation... und es ist ansteckend. Es führt zu einer Einschränkung der Ausdrucks- und der Kommunikationsfähigkeit, zumindest zu einer Zurückhaltung in spontanen Äußerungen.

Der Schrecken findet keine Worte und verwandelt sich in Leere zwischen den Menschen und zu einer Leere in den Ausdrucks- und Kommunikationsmöglichkeiten.

Es gibt noch eine zweite Art und Weise, nicht über die traumatischen Erfahrungen zu sprechen. Diese besteht darin, dass immer wieder und immer das Gleiche darüber erzählt wird. Ein Kriegsabenteuer wird immer und immer wieder erzählt, als würde eine alte Schallplatte spielen,



Rückführung deutscher Kinder aus Polen. Bundesarchiv, Bild 183-2003-0703-500 / CC-BY-SA 3.0

die einen Sprung hat. Man glaubt, die betreffende Person erzähle hier etwas über Ihre emotionalen Erfahrungen. Doch wenn man genau hinhört, dann stellt man fest, dass zumeist nichts über die Gefühlsseite berichtet wird, sondern nur über einige Teile des Ereignisses.

An entscheidender Stelle, wenn es um den Schrecken, um die Not, um die Angst, um die Trauer und den Schmerz geht, an dieser Stelle hört die Geschichte auf...

Hinter vielen Worten kann sich die traumatische Erfahrung verbergen, auch sie sind eine Form des Schweigens.

Symptome der Traumatisierung

Die langfristigen Auswirkungen traumatischer Erfahrungen sind so unterschiedlich, wie die Persönlichkeit und die Lebensumstände der Betroffenen.

Aber **4 Symptome** sind Phänomene, die bei vielen traumatisierten Menschen anzutreffen sind und das ist wichtig, ebenso häufig auch bei Menschen der nächsten Generation:

Die vier Symptome sind:

- sogenannte Flashbacks, das heißt, das innere Bild einer Szene flammt wie ein Blitzlicht auf.
- Erregung und Anspannung
- Vermeidungsverhalten
- Emotionale Abflachung und Ängste

Flashbacks erlebte mein Vater oft nachts, wenn er plötzlich aus dem Fenster im 4. Stock steigen wollte und meine Mutter und ich ihn kaum zurückhalten konnten.

Erregung und Anspannung

Erregung und Anspannung sind ursprünglich ein Schutzmechanismus, der helfen soll, die bedrohliche traumatische Situation zu überleben. Die Blutzirkulation wird angeregt und der Herzschlag erhöht, die Muskeln werden angespannt.

Später wissen die Betroffenen, dass die Bedrohung vorbei ist, aber im Körper ist der Schrecken dieser Stunden eingefroren.

Manchmal ist diese Daueranspannung oder Erregung äußerlich sichtbar, oft aber lauert sie unter der Oberfläche und entlädt sich bei unterschiedlichen, manchmal auch zufälligen Ereignissen, „in denen das Fass überläuft“

Gemeinsam ist den Menschen mit traumatischen Erfahrungen häufig die Erwartung, dass jederzeit etwas Schlimmes geschehen könne, oft gerade dann, wenn sie sich sicher fühlen und sie es sich



Hamburg.- Arbeitsloser mit Schild um den Hals „Kraftfahrer sucht Arbeit“ Foto: Bundesarchiv, Bild 183-R77582 / CC-BY-SA 3.0

gut gehen lassen.. Manche haben dies auch in Worten als Lebensweisheit an ihre Kinder weitergegeben:

„Lass es dir ja nicht zu gut gehen, dann steht das Unglück vor der Tür!“ oder poetischer
 „Den frühen Vogel fängt die Katze“

Viele traumatisierte Menschen suchen Wege, wie sie mit ihrer Erregung und Anspannung umgehen können. Diejenigen, die den Krieg durchleben mussten, haben in der Nachkriegszeit und in den 50ziger Jahren oft 12 oder 16 Stunden am Tag gearbeitet. Meine Mutter berichtete stolz davon, dass mein Vater sogenannte Doppelschichten auf der Werft klaglos angenommen hätte. Und das nicht nur ein/zwei Tage hinter einander, sondern auch wochenweise.

Das hat nicht nur mein Vater so gemacht, sondern ich höre von Klienten ähnliches, denn dieses Verhalten galt nicht nur dem Wiederaufbau nach dem Krieg, sondern hatte auch den Sinn, mit der Erregung umgehen zu können. Sie versuchten so, die innere Anspannung zu lösen. Schlimm wurde es für diese Menschen am Sonntag, wenn nichts zu tun war. Da entlud sich die Anspannung oft gegen die Partnerin, die Kinder und andere Menschen.

Viele Kriegsenkel zeigen ebenfalls dieses Symptom, obwohl sie selbst keine traumatischen Erfahrungen durchlitten haben.

Ein Klient erzählte:

„Ich bin immer auf dem Sprung, ich muss jetzt erst mühselig lernen, wie man zur Ruhe kommt!“

oder

„So richtig loslassen kann ich nie, wenn ich was erreicht habe, dann muss ich schon an das Nächste denken, was noch kommt, was ich noch vor mir habe ...“

Ich selbst konnte ohne zu essen und zu trinken in Hochform stundenlang mehrere Dinge gleichzeitig erledigen, um dann irgendwann völlig fertig zusammen zu klappen.

Vermeidungsverhalten

Situationen, in denen sich Menschen bedroht fühlen, zu vermeiden gehört zu den Strategien des Überlebens. Zum Problem wird diese an sich sinnvolle Reaktion, wenn Menschen unter den Folgen des Vermeidungsverhaltens leiden.

Auf der einen Seite möchten die Betroffenen unbedingt alle Situationen vermeiden, die den traumatisierenden Ereignissen auch nur ähneln, auf der anderen Seite haben sie eine derart starke „Hab-Acht-Haltung“ entwickelt, dass ihre Sinne hoch sensibilisiert sind. Das führt zu einer chronischen Reizüberflutung.

Über kriegstraumatisierte Väter wird häufig erzählt, dass sie nicht nur sehr unruhig waren, sondern auch cholerische Attacken an Kindern, Partnerinnen oder Nachbarn auslebten, immer beleidigt und überempfindlich waren.

Alkoholismus sind dann oft Versuche, das Vermeidungsverhalten auf dem Boden einer erhöhten Reizbarkeit umzusetzen.

Andere Menschen, die unter vielen traumatisierenden Verlusten litten, vermieden später alles was eine Trennung von Partnern hätte herbeiführen können. Nur nicht noch mal jemanden verlieren, das war das Motto, das sie an Menschen kettete, die sie nicht oder nicht mehr liebten, die sie verletzten, ja die ihnen manchmal das Leben zur Hölle machten.

Auch dies ist eine verstecktere Form des Vermeidungsverhaltens auf dem Hintergrund chronifizierter traumatischer Erfahrungen.

Emotionale Abflachung und Ängstlichkeit

Angst ist normal und gesund, denn sie schützt davor, sich in bedrohliche Situationen zu begeben. Zum Leiden führt die Angst, wenn sie durch alle Ritzen des Lebens und des Erlebens sickert, wenn die Ängstlichkeit zu einem Grundgestimmtheit der Persönlichkeit wird.

Eine Form der Angst ist auch die völlige Furchtlosigkeit.

Die Angst ist so groß und so allgegenwärtig, dass sie irgendwann nicht mehr wahrgenommen wird. Man begibt sich in die gefährlichsten Situationen, ohne dass man das Gefühl hat, dafür Mut zu benötigen.

Die Angst wird so sehr Thema das sie kein Thema mehr ist

Chronische Ängste werden oft begleitet von emotionaler Abflachung. Das gesamte Gefühlsleben ist stumpf, die emotionalen Spitzen sind geglättet, auch dies ist ein Ausdruck von Angst und Hilflosigkeit. Wenn das tatsächlich Geschehene zu brutal, zu unaushaltbar, zu schambesetzt, zu schrecklich war, um sich dem stellen zu können oder zu wollen, dann ist die emotionale Abstumpfung eine individuelle Reaktion, die zu einer Reaktion einer ganzen Generation wurde.

Hannah Arendt beschrieb in ihrem Tagebuch 1950 auf Seite 24 während eines Besuches in Deutschland folgendes:

„In mitten der Ruinen schreiben die Deutschen einander Ansichtskarten von Kirchen und Marktplätzen, die es gar nicht mehr gibt Und die Gleichgültigkeit, mit der sie sich durch die Trümmer begeben, findet

ihre Entsprechung darin, dass niemand um die Toten trauert...“

Oft ist die emotionale Abflachung so selbstverständlich geworden, dass sie wie ein Teil der Persönlichkeit wirkt.

Wie werden posttraumatische Belastungen weitergegeben?

Alle vier besprochenen Kernsymptome des Posttraumatischen Stresssyndroms treten auch bei den Angehörigen der zweiten Generation auf. Aber wie erklären sich die Gemeinsamkeiten? Wie können diese Symptome als Folgen traumatischer Erfahrungen an Menschen weitergegeben werden, die diese Erfahrungen nicht selbst gemacht haben?

Ein Hinweis bietet die neurobiologische Entdeckung der Spiegelneuronen. Spiegelneuronen sind Nervenzellen mit einer Doppelfunktion: Einerseits sind sie an den motorischen Funktionen des Gehirnes beteiligt. Andererseits spiegeln sie Vorgänge, die wir in unserer Umgebung beobachten. Spiegelneuronen sind die biologisch-neuronale Basis dafür, dass sich Menschen in andere Menschen hineinversetzen. Ich nenne das gern Resonanz, vom lateinischen „resonare“ das „miteinander schwingen“. Offensichtlich versetzen sich Kinder in ihre Eltern hinein und spüren das, worüber diese gerade nicht erzählen, was sie aber innerlich doch erleben, also auch ihre Ängste, ihre Erregung, ihr Vermeidungsverhalten. Momentan ist dies die neurowissenschaftliche Erklärung dafür, dass Menschen leiden, ohne zu wissen warum.

Die Systemische Familientherapie drückt es etwas anders aus: sie sagt: Gefühle können sich nicht auflösen, auch wenn sie unterdrückt werden. Gefühle, die Familienangehörige nicht leben nicht zu leben wagen, schweben wie Teilchen im Familiensystem „herum“.

Kinder sind voller Liebe für ihre Eltern, sie ziehen diese Gefühle an und leben dieses für ihre Eltern aus. Dabei haben sie keinerlei Wertung für die verschiedenen Gefühle, sie nehmen auf sich, was ihre Eltern im Untergrund halten.

Besonders häufig sehe ich das Phänomen bei der Scham, der Angst und der Trauer. Wenn in einem Familiensystem die Trauer nicht gelebt worden ist, kann es vorkommen dass ein Kind die Trauer zum „Liebungsgefühl“ erhebt und gar nicht mehr von ihr loskommt.

Der entscheidende Unterschied zwischen den Erfahrungen der ersten und der zweiten Generation liegt darin, dass die Angehörigen der ersten Generation ahnen können, dass diese Symptome Folgen ihrer traumatischen Erfahrungen sein könnten. Ich formuliere das mal ganz vorsichtig. Die Angehörigen der zweiten Generation spüren Symptome und leiden unter ihnen, ohne eine Quelle in ihrem Leben zu finden, die sie für das Entstehen solcher Symptome verantwortlich machen können. Leiden ohne zu wissen warum, das könnte die Überschrift über die Erfahrungen der indirekt traumatisierten Menschen sein.

Nicht trauern zu können setzt sich über Generationen fort

Wer im Krieg traumatische Erfahrungen gemacht hat, der hat etwas verloren. Vielleicht Angehörige, die Gesundheit, die Heimat. Das Gefühl des Loslassens braucht die Trauer, doch um zu trauern brauchen Menschen Raum und Zeit für die Trauer und sie brauchen andere Menschen, die mit ihnen trauern. In der Nachkriegszeit waren die meisten mit Überleben beschäftigt. Für das Trauern blieb kein oder kaum Raum.

Nicht trauern zu können, heißt, den Schmerz nicht teilen zu können. Nicht trauern zu können, heißt dann auch, von etwas nicht loslassen zu können. Was nicht betrauert wird setzt sich fest, denn: Loslassen ohne Trauer heisst, dass das Losgelassene wiederkehrt.

Viele Kriegsenkel erzählen das es Trauer oder Traurigkeit bei ihren Eltern nicht gab.

Wenn das Vorbild zu trauern fehlt, ja wenn Trauern verboten und abgewehrt wird („Du Heulst“), dann tritt an die Stelle eines wichtigen, eines lebensnotwendigen Gefühls eine Leerstelle, ein schwarzes Loch.

Viele Angehörige der zweiten Generation versuchen, ähnlich wie ihre Eltern, durch Ablenkung das Nicht-Trauern und Nicht-Fühlen durchzuhalten.

Ein Beispiel aus der Praxis, eine Klientin erzählt:

„Als mein Mann sich von mir trennte, war ich eigentlich am Boden zerstört, aber ich redete mir ein, dass es doch gar nicht so schlimm ist. Wozu brauchte ich einen so doofen Kerl? Aber je mehr ich merkte wie sehr ich eigentlich nicht klar kam, desto mehr stürzte ich mich in die Arbeit“

Leistung statt Trauer

Leistung statt trauern, Arbeiten statt loslassen, mit Schmerzen alleine klarkommen, „Zähne zu-



Zwei typische Trümmerfrauen in Berlin circa 1947, Foto: Privat, Frau Janczikowsky

sammen beißen und durch“-das waren und sind Leitmotive vieler Angehöriger der zweiten Generation. Leitmotive, die oft zu tiefen Leiden führen. Statt zu klagen haben unsere Eltern gearbeitet und, wenn es nicht anders ging, getrunken. Dabei haben sie bewundernswerte Leistungen vollbracht. Diese Arbeitsintensität und der Arbeitsumfang waren aber auch eine Strategie zur Bewältigung der Schmerzen, die keinen Trost gefunden hatten. Der Preis war hoch. Er wurde mit einer hohen Anstrengung und mit Härte gegen sich selbst bezahlt.

Wir Kriegsenkel erlebten meistens fleißige Eltern, die es vielleicht zu etwas gebracht haben und deren Kinder es mal besser haben sollten.

„Du hast doch alles“, hörte ich von meiner Mutter wieder und wieder und ich fühlte mich so entsetzlich leer wenn sie es sagte.

Manche von uns übernahmen diese Leistungsorientierung, andere lehnten sich dagegen auf, wieder andere taten beides, übernahmen sich und lehnten sich auf.

Viele von uns respektieren oder bewundern oft die Lebensleistung der Eltern, aber wir spürten auch dass „da etwas nicht stimmt!“

Andere der zweiten Generation übernahmen von den Angehörigen der traumatisierten ersten Generation das Verhalten, Schmerzen und Verwundungen geduldig und ergeben zu ertragen, statt zu klagen und das noch für selbstverständlich zu halten.

Kinder lernen über Vorbilder, also lernen sie, dass Schmerz keinen Trost braucht oder das nur die Leistung zählt.

In unseren Familientherapie Kursen fragen wir manchmal nach dem Leitsatz der wohl über der Tür des Eltern Hauses hätte hängen können. Dann höre ich selbstverständlich vorgebrachte Leitsätze die sich dramatisch auswirken können:

„Die Meiers weinen nicht „

„Gefühle gibt es bei den Nachbarn, aber nicht bei uns“

„Diese Schmuserei haben wir doch nicht nötig!“

Anwältin für Zusammenhänge

Wie merke ich als Therapeutin, dass ein Klient oder eine Klientin unter den Folgen transgenerativer Trauma Weitergabe leidet?

Diese Frage ist schwer zu beantworten und ich kann nicht so tun als könnte ich etwas einfaches oder eindeutiges vorstellen. Ich kann aber von meinen Wegen des Herantastens und Suchens erzählen:

Das Thema, die Wunden, die Quellen des Leidens sind nicht schnell greifbar. Es bedarf meistens einer langsamen Annäherung, einer inneren Suchbewegung. Wenn im Familiensystem etwas verschwiegen wird, dann zeigt sich das in vielen Phänomenen des Erlebens und des Lebens der Klienten, die diese oft für „selbstverständlich“ oder „Kleinigkeiten“ halten. Unter einem enormen Druck zu stehen, ohne zu wissen wo er herkommt, ist für viele zu einer zweiten Natur geworden. Deshalb werde ich im Gespräch eine ‚Anwältin der Zusammenhänge‘:

Klienten kommen meist nicht von selbst auf die Idee, dass ihr Leiden etwas mit den traumatischen Erfahrungen der Väter und Mütter zu tun haben. Also stelle ich Fragen nach der Familiengeschichte und formuliere Zusammenhänge die sich ergeben.

Es geht nicht darum, solche Zusammenhänge zu unterstellen oder zu behaupten, sondern dass wir ihre Möglichkeiten z.B. in der Stammbauarbeit detektivisch erforschen.

Dazu möchte ich von der Beschäftigung mit dem inneren Kern des Menschen berichten. Der innere Kern oder der Wesenskern eines Menschen ist weder auf dem Röntgenschild noch im Blutbild zu erkennen, aber er ist ein innerer Ort, den Menschen erleben. Egal wie er bezeichnet wird, immer ist er von besonderer Bedeutung dafür, wie Menschen sich und ihre Welt erleben.

Menschen mit traumatischen Erfahrungen sind in ihrem inneren Kern oft sehr verunsichert, verletzt, manchmal wird er als ruiniert und kaum noch zugänglich erlebt. Ich arbeite in der Therapie immer daran ihn zu finden und zu stärken. Er braucht Nahrung, er braucht Bestätigung, er braucht Spielraum, muss wachsen und sich ausprobieren können im geschützten Rahmen der Einzel und Gruppentherapie.

Verletzungen des inneren Kerns finde ich bei Menschen, die traumatisiert sind und bei Kindern traumatisierter Eltern. Sie leiden, an einem geringen Selbstwertgefühl und haben oft rigide Bewertungssysteme der Eltern und Großeltern generation erfahren.

Wenn strenge Werte einem Menschen übergestülpt werden, dann hat der innere Kern wenig Raum, eigene Werte zu entwickeln. Die Arbeit am inneren Kern zieht sich deshalb wie ein roter Faden durch die familientherapeutische Praxis.

Auf meinem eigenen therapeutischen Weg bin ich meiner Innenwelt, den Einschränkungen meiner Lebendigkeit und meiner Trauer begegnet. Ich gehöre, wie oben erwähnt, zur zweiten Generation als Tochter der Kriegsgeneration und ich habe wieder eine Tochter und zwei erwachsene Söhne. Die Auseinandersetzung mit mir selbst als Kriegsenkel und die Erkenntnis „was von was“ kommt, haben Erschütterungen und auch Erleichterung ausgelöst.

Es bleibt immer wieder eine individuelle, im Moment zu fallende Entscheidung, wie man mit den eigenen Kindern spricht, ohne zu verschweigen, aber auch, ohne zu überfordern. Es ist immer wieder eine Suche, den richtigen Zeitpunkt zu finden, gewichtiges Erleben mitzuteilen. Allzu oft verpassen sollte man die Gelegenheiten zum Erzählen allerdings nicht, denn dann werden sie immer schwieriger.



Ilona Steinert

Regionalstelle Freiburg

Tel.: 0761/381357

E-mail: iosteinert@aol.com

www.dgam-freiburg.de

www.ilona-steinert.de

Gesundheitspraktiker/in ^{BfG} für Sexualität

Von Inari Hanel

Auf dem Weg in eine neue Sexualkultur, die sich vom körperfeindlichen Ballast der Vergangenheit befreit und bewusst und achtsam Schritte nach vorne macht, sind viele kreative und sinnvolle Ansätze nötig und möglich. Menschen, denen ein zeitgemäßer Umgang mit dem Thema Sexualität, Lust und Sinnlichkeit am Herzen liegt und die ihr Wissen in diesem Bereich weitergeben möchten, ist das von der DGAM geschaffene Berufsbild des Gesundheitspraktikers für Sexualität eine schöne und erfüllende Möglichkeit.



Gesundheitspraktiker

Die DGAM (Deutsche Gesellschaft für Alternative Medizin) ist ein Dachverband für Heilkunst und Gesundheitskultur mit Sitz in Hannover. In ihm sind Heilpraktiker/innen, HPs für Psychotherapie und der Berufsverband der Gesundheitspraktiker/innen BfG gemeinsam aktiv vertreten. Im Unterschied zum Heilpraktiker sind Gesundheitspraktiker weder diagnostisch noch therapeutisch tätig. Sie begleiten Menschen zu mehr Wohlbefinden, Vitalität und Lebensfreude. Ziel der Ausbildung ist eine ganzheitliche Gesundheitskompetenz.

Spezialbereich Sexualkultur

Im Methodenbereich Sexualkultur sind Gesundheitspraktiker/innen für Sexualität tätig, die viele Methoden aus der humanistischen Psychologie und der tantrischen Körperarbeit anwenden – von der beratenden Gesprächsführung bis hin zu Atemtechniken und verschiedenen Massageformen, wie auch der Intimmassage. Dabei liegt der Schwerpunkt im Begleiten und Unterstützen, im Vermitteln von Wissen und in der Einladung, eigene Erfahrungen für eine authentische und lustvolle Sexualität zu machen. Also ein interessantes Berufsbild, auch in der Außenwirkung. Gesprächskompetenz ist dabei unerlässlich. Sie kann in Aufbaukursen bei der DGAM nachträglich erworben werden.

Der Zertifizierungskurs

Die Voraussetzung für eine Zulassung zur Zertifizierung Gesundheitspraktiker/ in für Sexualität ist eine abgeschlossene Ausbildung bei einem der unten genannten Kooperations-Institute der DGAM oder eine ähnliche Ausbildung wie zum Beispiel Sexological Bodywork oder Sexocorporel. Inhalte des Zertifizierungskurses sind die Vermittlung von rechtlichem, steuerlichem und versicherungstechnischem Basiswissen für die freiberufliche Arbeit, Grundlagen für eine seriöse Werbung und Öffentlichkeitsarbeit sowie Kommunikationstechniken für die gesundheitspraktische Gesprächsführung. Dies sind die Fundamente für eine erfolgreiche Praxis. Für sie ist keine Heilerlaubnis notwendig. Das Motto der DGAM ist »Gesundheit beginnt mit Genießen«.

Damit bietet die DGAM einen gut passenden, sinnvollen Rahmen für die Tätigkeit im Bereich von Sexualität, Lust und Sinnlichkeit.

Weitere Infos zum Berufsbild Gesundheitspraktiker/in ^{BfG} für Sexualität unter www.dgam.de und und Inari H. Hanel, inari.info@web.de

Die Kooperations-Institute

Kooperations-Institute der DGAM im Praxisfeld Sexualität sind:

- Nhangha Ch. Grunow mit
»Das Perlentor – Ausbildung in Frauenmassage und Sexualcoaching« www.perlentor.com
- Das Institut Schoßraum von Tatjana Bach,
www.schooss-raum.de
- Die Zinnoberschule von Pamela Behnke
www.zinnoberschule.de



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

Wenn Kinder flügge werden

bekommen Eltern Flügel

von Margrit Schafranek

Noch ist nicht Frühling.

Noch haben wir nicht die Vogelkonzerte am Morgen. Aber wenn das beginnt und wenn dann ein Vogelpaar sich aufmacht, ein Nest zu bauen für die Brut, dann wird es geschäftig. Und nach der Ruhe des Brütens wird es nicht nur geschäftig, sondern auch stressig und es wird laut.

Kaum verlassen die Vögel Eltern das Nest für die Futtersuche, hört man die hungrigen Stimmen der Vogelkinder. Dann im Anflug auf das Nest, wird es lauter und fordernder. Es gibt viel Erwartungsstress bei den Vogelkindern, satt zu werden und bei den Eltern, diesen Hunger zu stillen.

Später dann wird der Suchweg der Eltern weiter und es dauert länger, bis der Hunger gestillt wird. Dann kommen die kleinen Vogelkinder schon mal an den Rand des Nestes, verlassen sogar das Nest, um selbst Futter zu suchen.

Spatzen sind darin sehr geschickt.

Dann sieht man schon mal kleine Spatzenkinder eigenständig auf Futtersuche, linksch vielleicht noch und etwas unbeholfen, aber durchaus pfündig werdend. Kaum fliegt dann aber die Vogel-mutter in die Nähe, sperren sie reflexartig den Schnabel auf und die Mutter füttert dieses eben noch selbstständige Vogelkind.

Aber irgendwann ist das Nest leer.

Die Vogelkinder sind ausgeflogen und gehen nun selbst auf Nahrungssuche oder beginnen später mit dem Nestbau.

Das hat die Natur gut eingerichtet.

Alles verläuft in wachsenden Entwicklungen. Also auch das.

Das sollten wir im Hinterkopf behalten, dass die Natur ihre Rhythmen hat, denen auch wir Menschen angeschlossen sind.

Wenn Kinder flügge werden ...

Denn auch wir als Eltern haben die Phase des Nestbaus. Auch wir werden dann geschäftig und es beginnt sich der Wunsch zu formen, ein gemeinsames Kind zu haben.

Die Geburt eines Kindes ist die größte Veränderung im Leben eines Paares. War man sich nahe als Einzelperson, hatte viel Zeit für sich und miteinander, so beginnt jetzt eine neue höchst aufregende Zeit des Zusammenlebens.



Wir werden „**Mutter**“ und „**Vater**“.

Wir werden vom Leben in eine Rolle gestellt, in der wir Verantwortung für ein kleines hilfloses Wesen übernehmen sollen. Nun gut, die Natur stattet uns auch mit Hormonen aus, die es uns leicht machen. Jede Mutter ist erst einmal in ihr neugeborenes Kind verliebt, jeder Vater ist stolz auf diese neue Aufgabe.

Die **Rollen** haben wir also schon übertragen bekommen, aber können wir auch den **Text**? Vollständig?

Wie oft kommen in dieser Zeit die Fragen auf:

Bin ich eine gute Mutter?

Machen wir als Eltern alles richtig?

Übersehen wir wichtige Dinge, die sich nie wieder gutmachen lassen?

Das Gute ist, wenn man eine Rolle regelmäßig spielt, also täglich, dann prägt sich auch bald der Text ein. Man steht immer an derselben Stelle auf der Bühne, man findet dort auch mit der Zeit immer wieder seinen Text. Und so ist es auch im Leben als Eltern.

Die Sicherheit wächst, die Selbstverständlichkeiten stellen sich ein. Die Frage nach der eigenen Identität gerät in den Hintergrund, denn vor allem muss man jetzt „überleben“.

Vielleicht kommen noch weitere Kinder, die Mäuler wollen gestopft werden - bleiben wir im Vogelvergleich.

Es entstehen Rhythmen und Rituale aus der ganz eigenen Lebensform heraus. Jedes Paar ist anders. Jede Familie eine Originalität.

Man gewöhnt sich dann auch an die ganz eigene Lebensform.

Es gibt familieninterne Riten, Spezialitäten, es gibt Sprüche und Anekdoten, die kennen nur „wir“.

„**Wir**“ wird ein Zuhause, eine Insel.

Anfangs sind die Kinder ganz nah bei den Eltern. Hilflos und abhängig brauchen sie die Eltern zum Überleben. Mit der Zeit verändert sich der Radius der Lebensbewegung. Die Kinder gehen hinaus in andere Familien, in den Kindergarten, in die Schule, Vereine und Gruppen.

Der feste Punkt bleibt jedoch noch die Familie. Vater und Mutter stehen

für diese Form. Bewahren sie. Das schafft die Sicherheit für die Kinder. Das feste Ritual des Essens, des Gutenachtsagens, der Geburtstagsfeiern usw. Das gibt Boden, das gibt Halt.

Und das ermöglicht den Kindern auch, sich fast federnd von diesem festen Boden abzustößeln und den Sprung in ihre eigenen Lebensräume zu wagen. Nicht nur den Radius zu erweitern, sondern ihn auch zu verlassen. Auslandsaufenthalte, Praktika, Urlaube ohne die Eltern. Aufbruch in weite Ferne und Rückkehr in den Hafen der Familie, in das vertraute „Wir“.

Irgendwann dann nach der Schule oder einer Ausbildungszeit kommt der Abschied für länger und keine selbstverständliche Rückkehr mehr ins „Nest“.

Und dann ist das „Nest“ leer.

Gelingen könnte man sagen. Wie schön, die Aufzucht ist gelungen, die Kinder sind ausgeflogen. Aber wir vergessen die beiden Rollenträger auf der **Familienbühne**: Mutter und Vater, Mama und Papa. Sind sie auch mit ausgeflogen und haben sich neue Ziele gesteckt? Haben sie auch ihren Radius erweitert oder sogar verlassen und sind in Fremdes aufgebrochen? Wenn nicht, dann wird es jetzt schwierig werden. Dann stehen sie immer noch auf der Bühne, sprechen ihren Text und vollziehen ihre Wege und wundern sich über das fehlende Echo. Denn es läuft nicht mehr wie früher.

Vielleicht kommen die Kinder mal nach Hause, genießen die Familienform, aber nur als Gast, ohne sich einzulassen. Sie kommen und gehen wie Fremde.

Man wird sich fremd. Die Kinder gingen ja auch in die Fremde und so werden sie auch den Eltern fremd.

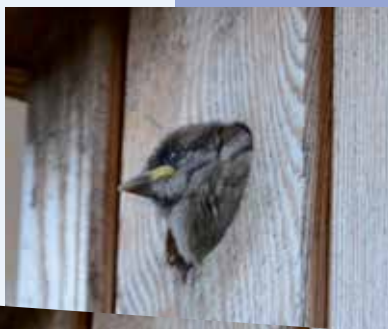
„Ich kenne dich gar nicht wieder.“

„Das hast du doch früher nicht gemocht.“

„Das bist du doch gar nicht.“

Die Eltern, bleiben sie in den alten Rollen, auf der Familienbühne, verstehen die aufgebrochenen Kinder nicht mehr. Und die Kinder? Wenn sie die Eltern lieben, bekommen Schuldgefühle. Sie werden den Eltern nicht mehr gerecht. Sie fahren seltener nach Hause, um sich so zu schützen.

Dies ist eine schwere Zeit für die Eltern. Vor allem für das Elternteil, das sich vornehmlich für die Entwicklung der Kinder im Haus zuständig gefühlt hat, kommt jetzt in die Krise. Man fühlt sich leer und überflüssig.



In der Fachliteratur wird dieses als „**Leeres-Nest-Syndrom**“ bezeichnet.

Was ist ein „Leeres-Nest-Syndrom“?

Die Phase der Mutterschaft oder Elternschaft ist abgeschlossen. Eine ersehnte Situation. Die Kinder sind flügge geworden. Aber nun leidet man unter dem Verlust der alten auch lieb gewonnenen Identität. Man hat die Rollen auch gerne gespielt. Was anfangs noch unbekannt und fremd erschien, wurde zur Gewohnheit, zur Erfüllung. Der Auszug der Kinder wird oft fast erlebt wie ein Trauerfall. Man hat die Kinder verloren.

Jetzt können Sinnfragen auftreten, Selbstzweifel, große Niedergeschlagenheit, Lebensunlustgefühle. Das Leben gerät in die Krise.

... bekommen Eltern Flügel

Denn nach dem Wegzug der Kinder wären die Eltern wieder frei zu fliegen, wohin sie wollen - ohne Rücksicht auf die Kinder.

Aber:

Ohne es zu bemerken haben Eltern das Fliegen verlernt, es gar nicht gewollt in den Jahren. Aber jetzt wäre die Zeit, die Flügel wieder auszubreiten.

Gemeint ist damit sicher nicht, dass wir Eltern zu Engeln werden oder abheben oder in den Himmeln verschwinden. Nein, darum geht es nicht. Flügel sind die Kraft, sich in die Lüfte zu bringen. Dafür braucht es auch den richtigen Wind. Wind ist ja Pneuma, Geist. Sich wieder inspirieren lassen, sich frei bewegen können.

Wenn man Luft unter die Flügel lässt, dann sind das oft verrückte Ideen, Phantasien. Der Wunsch nach mehr Freiheit, Beweglichkeit und Unabhängigkeit. Eltern in der Nestverpflichtung aber sind sorgend, helfend, bewahrend. Alles Tätigkeiten, die auf das Ruhende, Bewahrende abzielen.

Man kümmert sich um die Sicherheit und den Schutz der Kinder. Die Kinder sind Kräfte, die sich in der Entwicklung befinden. Dem geben Eltern Rückendeckung und Hilfestellung. Dabei bleiben meist unbemerkt die Flügel eingefaltet. Denn wenn sie fliegen - die Eltern für sich selbst -, wer sorgt dann für den Lebenserhalt der Kinder?

Nun ja, das ist nicht immer so. Aber es kann so sein. Haben Eltern in der Zeit der Familie nicht immer viel zurückgesteckt, weil es nicht passte? Natürlich aus Liebe. Aber sie haben sich zurückgenommen. Eltern versuchen ihre Kinder in ihren Begabungen zu entdecken und zu fördern. Und die eigenen Begabungen? Haben sie sie gefördert? Sie haben es nicht bemerkt, denn im Zusammenhang mit den Kindern schwingen ja auch unsere eigenen Leidenschaften mit. Da studieren dann die Kinder Musik, Kunst, Sprachen,

Elektrotechnik. Vielleicht war der väterliche Keller so spannend, die Mutter spielte Klavier, man fuhr gerne mit der Familie in den Ferien ins Ausland. Aber Tatsache ist, das Nest ist leer. Die Kinder sind ausgeflogen. Jetzt dürfen wir Eltern nicht an ihnen hängenbleiben!

Dürfen uns nicht durch die Kinder erweitern! Vielleicht sogar noch unsere ungelebten Seiten an sie delegieren. Dann nämlich ist jeder gewonnene Preis, den die Kinder bekommen, unser Triumph. Wir schmücken uns damit.

Wir müssen die Dinge selbst einlösen. Und das ist manchmal schwer, weil wir bei uns selbst beginnen müssen. Und wir stehen am Anfang des Übens. Aber es werden ja Räume frei. Wir bekommen Zeit. Zeit für uns, Zeit für die Beziehung. In dieser Phase des Übergangs kann es passieren, dass die neugewonnenen Zeiten dann übersprungmäßig mit Arbeit gefüllt werden. Der Job wird hochgefahren. Oder man füllt die leeren Räume mit viel Aktivitäten. Man geht auf Reisen, treibt viel Sport, sucht viel Kultur auf. Dennoch kann es sein, dass die Erfüllung ausbleibt.

Abschied von der Elternrolle

Ein erstes Mal mit dem Ehemann allein auf einem Wochenende und dabei ständig die Schuldgefühle, die Kinder schmächtig im Stich gelassen zu haben. Egoistisch nur an mich gedacht.

Nicht ständig zu denken, ob zuhause alles gut läuft oder zur Beruhigung der mütterlichen Schuldgefühle, die permanente Suche nach schönen Mitbringseln für die Kinder. Damit kann ein ganzer Urlaub gefüllt werden.

Da fahren zwei Menschen als Mann und Frau weg vom Nest und sind vor allem „Mutter und Vater“. Das werden sie natürlich auch bleiben. Ihr Leben lang. Aber Eltern werden jetzt in der Phase der Ablösung vom Leben aufgefordert, diese Rolle nur als eine Facette ihres ganzen Personseins zu sehen. Mutter, Ehefrau, Geliebte, Tochter, Gefährtin und Freundin - das ist die Frau auch noch. Vater, Ehemann, Geliebter, Sohn, Partner und Freund - das ist der Mann auch alles.

Um diese Fülle wieder wahrzunehmen, braucht es die Geduld, dass mit dem leeren Nest eine große Chance verbunden ist.

Die Leere ist der Beginn des Neuen

Ein Buchtitel von Jörg Zink drückt das sehr schön aus: Die Mitte der Nacht ist der Anfang des Tages. Es ist schwer, diese Dunkelheit und Leere auszuhalten und wir brauchen das Vertrauen, dass das

Leben immer ein Werdendes in sich trägt. (Rilke, Über die Geduld) Dieses Vertrauen brauchen Eltern in dieser Zeit.

Naturgemäß ist es ja so, dass die Gehenden es besser haben. Sie haben eine neue Aufgabe, betreten neue Räume, in die sie sich einbringen können. Die Zurückgebliebenen hätten das auch, wenn sie sich nicht als die „Verlassenen“ sehen.

Denn bleiben sie „verlassen“, ist das Haus leer.

Keine Bewegung mehr, kein Lärm, kein Stress.

Alles, was vorher auch nervig war, fehlt auf einmal. Es wird still im Haus.

Eine Zeit des Abschieds. Eine Zeit der **Trauer**.

Trauer, die man sich ruhig gestatten darf. Denn wir haben Lebenszeit und Lebenskraft in diese Beziehungen hineinvestiert und es schmerzt, sie zu trennen. Auch wenn das Bewusstsein weiß, dass es gut so ist, leidet das Gefühl. Es zu unterdrücken und zu leugnen, führt unweigerlich zu seelischen Reaktionen. Niedergeschlagenheit und Wehmut machen es den Eltern schwer, alles positiv zu sehen.

Trauerzeiten haben ganz eigene Gesetzmäßigkeiten. Erst ist da einmal der **Schock**. Man will es nicht wahrhaben. „Das kann doch nicht wahr sein“. „Das geht vorüber“. „Das wird alles wieder wie früher.“

Dann folgen **heftige Emotionen** im Guten wie im Bösen. Enttäuschung, Wut, Traurigkeiten wechseln sich ab. „Können die sich denn nicht mal melden“. „Warum sind die nur so undankbar.“ „Was haben wir nicht alles für sie gemacht.“ „Was denken die sich eigentlich dabei.“

Dann die **allmähliche Einsicht**, dass es nicht mehr zurückgeht.

„Das war es also mit dem Familiennest“.

Und schließlich die **Akzeptanz**, dass das alles so, wie es ist, dem natürlichen Lebensfluss entspricht. Man kommt wieder bei sich an und beginnt nun wieder nach sich selbst zu fragen und den eigenen Lebensfaden aufzunehmen. Eltern gehen wieder auf die Suche nach den eigenen Räumen. Und diese Suche ist spannend.

Gehen die Kinder in die Außenräume, in die Welt, so brechen die Eltern in dieser Lebensphase auf in die Innenräume. Die Weltseite haben sie ja entwickelt, jetzt gilt es in der eigenen Seele etwas Neues zu entdecken. Eine Suche nach sich selbst beginnt. C.G.Jung nennt diese Aufbruchszeit eine „Initiation in die innere Wirklichkeit“, die Suche nach der eigenen Ganzheit. Denn letztlich geht es um eine neue Selbstdefinition. Wer bin ich eigentlich? Wer sind wir, wenn wir nicht mehr Mutter und Vater sind? Was haben wir noch vor im Leben? Denn: Unser Leben ist mit dem Auszug der Kinder ja noch nicht zu Ende.

Natürlich können wir auf der alten Bühne der Familie stehenbleiben und auf den nächsten Einsatz als Vater und Mutter warten. Dann warten verlassene Eltern sehnsüchtig auf das erste Enkelkind. Oder man geht in Fürsorgefunktion für die eigenen alternden Eltern. Eltern braucht es immer! Wir müssen uns dann auch nicht neu definieren. Wir dürfen die Alten bleiben.

Für die Beziehung in der Ehe ist das nicht immer förderlich. Es sei denn, beide wollen es so. Dann sprechen sie auch voneinander und miteinander als Mutter und Vater, als Mama und Papa. Dann hat der Archetyp, in den die Natur uns hineingestellt hat, die größere Kraft.

Aber für eine persönliche Entwicklung ist es wichtig, weiterzugehen, einander wieder Partner und Partnerin zu werden.

Selbstständig sich auf den eigenen Weg zu machen - auch um unserer



Bildquelle: aboutpixel.de / Graugänse © Volker Pape

Kinder wollen. Denn die suchen irgendwann Gleichgesinnte, Partner. Ein Gegenüber, das auch aufgebrochen ist, suchend und fragend nach dem eigenen Weg. Somit stehen beide Seiten - Eltern und Kinder - vor dem Aufbruch in eine neue Lebensphase.

Wenn wir mutig sind und die neuen Zeiträume betreten, die uns das Leben schenkt, dann wird es spannend.

Denn erst einmal sind Mütter und Väter geübt in der Selbstlosigkeit. Nicht-Ich galt als Motto. Jetzt Zeit für sich zu haben und auch zu nehmen, das ist zu egoistisch. Das fühlt sich nicht unbedingt gut an. Schuldgefühle tauchen auf. Wir sind es nicht mehr gewohnt, die Dinge für uns zu machen. Aber nehmen wir uns die Zeit, um nach innen zu spüren, lange Gespräche zu führen, Wanderungen zu machen, Dinge zu machen ohne die Absicht von Leistung und Ziel, dann entsteht eine fast meditative Schau auf die Dinge.

*Wir werden ruhiger, achtsamer, leiser.
Wir können zuhören und Anteil nehmen.
Wir haben uns neu gefunden
und können Anderen die Zeit und den Raum geben,
das auch zu üben.*

Sieht sich der Mensch nur biologisch, dann nimmt er mit dem Alter nur ab. Alles wird weniger. Die Sinne, die Kraft, die Konzentration. Sieht er sich aber auch seelisch und geistig so eröffnen sich ihm große Wachstumsmöglichkeiten.

Ein erfahrener, gereifter Mensch sieht die Dinge komplexer, erfasst Situationen ganzheitlicher, er bewahrt sich mehr Abstand von den Dingen. Kann alles gelassener angehen und viel mehr Raum zum Nachdenken geben. Mit dem Älterwerden und dem Bewusstwerden für die Endlichkeit des Lebens, wird auch der Blick auf das Leben ein anderer.

Hat sich das Paar am Beginn der Entwicklung mit den Kindern gefragt:

Sind wir gute Eltern?

So stellt sich jetzt die Frage:

Wer sind wir, wenn wir nicht mehr Eltern sind?

Sollen unsere Kinder unsere Träume verwirklichen oder wagen wir selbst einen neuen Aufbruch?

Erst wenn wir unsere eigenen Träume wieder wahrnehmen und ihre Botschaft verstehen, dann besinnen wir uns auf uns selbst.

Dann ist der Weg von einem kräftigen Flügelschlag nicht mehr weit und wir machen uns auf zu einem Leben, in dem wir auf unsere Seele bezogen noch vieles einlösen dürfen.



Margrit Schafraneck hat zunächst Germanistik, Theologie, Philosophie und Sport studiert und anschließend als Gymnasiallehrerin gearbeitet. Mit ihrer Familie lebte sie einige Jahre in Finnland und Ägypten - ihr Mann war dort als Pastor im kirchlichen Dienst tätig. Frau Schafraneck hat in der Bildungs- und Begegnungsstätte Todtmoos Rütte gearbeitet und ein Studium der Analytischen Psychologie am C G Jung Institut in Zürich abgeschlossen. Seit 1990 arbeitet Frau Schafraneck in eigener Praxis für analytische Psychotherapie in Dorfmark, mit den Schwerpunkten auf Paarberatung, Traumarbeit, Tanz und Bewegung. Ausbildungen in Tanz und Körperausdruck sowie Schauspielseminare am Tschechow Institut in Berlin gehören ebenso zum Lebensweg Margrit Schafranecks wie ein spannendes Miteinander in der Familie - mit Mann, 4 Kindern und 12 Enkeln.

Der Gesundheitskellner

Vorbemerkung:

Die üblichen Rollenbilder für Heil- und Gesundheitsberufe bedienen überwiegend die Erwartung an Macher. Begriffe wie Helfer, Heiler, Heilpraktiker, Arzt, Therapeut, auch Gesundheitspraktiker und die methodenbezogenen Begriffe wie Physiotherapeut, Kinesiologe, Balancetherapeut usw...

Gunther Schmidt hat für seine Art der Arbeit als Therapeut, Coach und Dozent die Selbstdefinition ‚Realitätenkellner‘ gefunden. Ich finde dieses Bild provokativ reizvoll.

Für unser Praxisfeld möchte ich eine kreative Fantasie anregen zum Rollenmodell Gesundheitskellner oder für **Restaurants ‚Zur Gesundheit‘**

Die gesunde Schnellküche

Eine mehr oder weniger reichhaltige Auswahl an Nahrung für Körper, Geist und Psyche. Schnell zubereitet, immer frisch – genau abgeschmeckt auf die Wünsche der Kunden, gut verdaulich. Eventuell mit einigen guten Affirmationen als Beilage; standardmäßig: Achtsamkeit und Zuwendung. Auf Wunsch können auch Rezepte, Zutaten oder kleine Fertiggerichte mit nach Hause genommen werden (Verfallsdatum und Zubereitungshinweise bitte beachten!).

Die gute Schnellküche ist ökonomisch für Kunden, Kellner und Köche. Sie ist auch als Dauerversorgung nicht schädlich, führt aber oft zu ‚Lust auf mehr‘.

Das gute gesunde Restaurant

Standardangebote:

Gesunde Gespräche, gutes Zuhören, Zurückhaltung mit Ratschlägen; empathisches Klima, ein optimistisches gesundes Team; auf Wunsch: Düfte, Farben und Musik nach Wahl und ein Restaurantteam, das ‚gut drauf‘ ist.



Kopfsalat: Erklärungen für fast alles; Fakten, verständlich aufbereitet, Modelle und Theorien als Infotainmentbeilage und auf Wunsch auch Krankheitsmodelle mit Gesundungsvariationen.

Kraftbrühe (normal): Aus gewendeter Konfliktenenergie, Mut-Mix und Urvertrauen.

Kraftbrühe (spezial): Mit den Zutaten aus dem Bio-grafie-Garten der Kunden (Zubereitung kann etwas dauern, aber die Wirkung ist nachhaltig und kann jederzeit zuhause nachgekocht werden).

Zur freien Verfügung gibt es immer: **Achtsamkeitswasser** und **Meditationskekse**, auf Wunsch auch **spirituelle Appetizer und geistige Getränke**.

Spezielle Menüangebote:

Traditionelles 5 Elemente-Menü auf Ying Yang Basis mit täglich wechselnden Wandlungsphasen.

Duftmenü mit und ohne Massage.

Indisch ayurvedisches Genussmenü – Dauer mindestens zwei Stunden, auf Wunsch auch als Tantraversion.

Phantasiereisen (mein Lieblingsangebot) a la carte oder vom Buffet, aus Zutaten des Kunden ganz im Hier und Jetzt komponiert.

Chakrenbalance wahlweise mit aufsteigender Schlangenenergie, mit tiefer Wurzelkraft oder luftiger Highlandbrise

Für stille Genießer: **Farb- oder Klangmenüs** mit Tiefenresonanzen. Manchmal zunächst mild, später oft sehr würzig. Auch beliebt: Berührungsresonanzen craniosacral oder gezupfte Faszien.

Magic find-yourself-meal kann mit Zahlen, Bildern, Worten oder auch Tanz serviert werden. Vielfach gibt es hierfür auch Kochbücher, aber eine gute Begleitung durch erfahrene Kellner können Bücher nie ersetzen!

Sehr zu empfehlen: Kräftigende Move-Meals mit Freudewirkung und hohem Bewusstseinswert. Sie werden oft angeboten als Gruppenessen. ‚Chi‘ und Achtsamkeit ist eine der häufigsten Grundnährmittel.

Gute Beratung inclusive: Wenn der Kunde sich noch nicht entscheiden kann, sind manche Kellner mit Testkompetenzen gerne behilflich. Bei allen Gerichten wird deutlich darauf hingewiesen: Heilwirkungen sind nicht ausgeschlossen!

Fair Trade und ökologische Verantwortung sollten eine Selbstverständlichkeit sein. Aber leider wirken Billigketten mit Zusatzstoffen oder künstlichen Aromazusätzen immer wieder attraktiver.



Die Küche für gehobene Ansprüche

Abenteuerküche, Visionsbar oder Anders-Welt-Reiseküche

Sie zeichnet sich als konsequente Mitmachküche aus. Kellner und Koch präsentieren eine reichhaltige Auswahl an Küchentechnik und Rezeptvorschlägen, selbstverständlich stehen diverse Zutaten parat. Das Meiste allerdings bringt der Kunde selber mit. Das kann frisches Erleben sein, Visionen oder auch altes Eingemachtes, das vorsichtig geöffnet und probiert werden will.

Traditionell bieten Köche und Kellner Selbsterfahrung auf Sicherheitsbasis mit Abenteuer und Überraschung an. Beliebt ist es auch, Reiseproviand für die Zukunft zusammenzustellen, was manche Coachingküche nennen. Besondere Angebote sind solche mit sogenannten Anders-Welt-Erfahrungen. Früher wurden die Gerichte überwiegend von den großen Kirchenketten angeboten, heute eher bekannt als ‚Psych...‘, ‚Trans...‘ oder schamanisch.

Vorsicht ist meines Erachtens geboten, wenn auf der Menükarte vielfach ‚Energie‘ steht. Man sollte nach den Nebenwirkungen und den genauen Zusammensetzungen fragen. Ebenso bin ich persönlich immer skeptisch, wenn die Speisen mit großen Namen angekündigt werden: ‚Heil-suppe a la Paracelsus‘ oder ‚geheime Rezepte für sie entdeckt‘, neuerdings ‚Rundummenü (im Schnellrestaurant) mit Quantenwirkung‘. Sehr oft wird dann mit Hinweisen geworben wie ‚erprobt im All‘, empfohlen von Fachleuten‘ oder auch gerne ‚auf neuester wissenschaftlicher Basis‘.

Missverständnisse und weitere Besonderheiten

gehören zum Alltag der guten Gesundheitsküche. Leider ist der gute Ruf noch vielfach überlagert durch alte Gewohnheiten. Die meisten bevorzugen in unserem Land noch das **Mach-Krankheit-weg- Menü**. Beliebt sind hierfür auch Heil-Imbissketten (Mc Wunderheiler, Hypnoking oder Golden-Affis). Die staatlich gesicherte Versorgung mit Grundheilmahrung und Reparatursets ist attraktiv – allzu oft auch für Gesunde.

Schließlich, und da sollten wir uns nichts vormachen, ist die moderne gesunde Küche für die meisten Kunden ungewohnt. Traditionell wird gegessen, was auf den Tisch kommt, zu festen Tageszeiten; und maximal eine Stunde darf eine Mahlzeit dauern, gewöhnlich 7 Minuten. Denn Vater, Mutter und kompetente Fachkräfte und Spezialisten wissen, was man braucht, wie man es braucht, wann man es braucht und wie viel. Vorteil dieser Tradition ist, dass man nicht selber kochen muss, keine Entscheidungen fällen muss, und wenn man sich an die Tradition gewöhnt hat, dann hat das etwas beruhigend Solides.

Manchmal kommen Kunden, die sehr sensibel sind. Sie dürfen dieses

nicht und jenes nicht; alles muss sehr speziell zubereitet werden. Ich stelle sie dann gerne vor eine Wahl:

- In der teuren Variante bin ich ein Coachkoch, höre mir alles an, spreche dann mit meinen Köchen und entwickle ein sehr individuelles Menü, das dann auch noch in sehr kleinen Gängen serviert wird; bei unangenehmen Reaktionen oder bei Nichtmunden geht der Gang zurück und es wird neu variiert – das ist, wie gesagt recht teuer.
- In der günstigen Variante begleite ich den Kunden in die Küche, zeige ihm alles, lasse ihn selbst auf den Markt gehen und ermögliche ihm so eine individuelle **Selbst-bruzzelküche**

Viele Kunden möchten auch das **Menü: „Ändere die Welt für mich“**, das ich persönlich noch immer nicht anbieten kann. Als Alternative versuche ich als zweite Wahl anzubieten: **Kraftbrühe für Weltveränderer**. Außerdem kann ich nur wärmstens als Grundeinrichtung einer guten Küche empfehlen: Trennkosttechniken und Einstellungswandlungstechniken, um Klagen sich zu Erkenntnissen wandeln, Ängste zu Mut werden und Krisen zu Chancen – kurzum: Die Positivator-Ecke gehört in jede Küche!



Die Kraft der Worte (Teil 1)

Eine neue Serie für mehr kommunikative Kreativität

Wort-Wirk-Proben - Die Wirkung von Worten besteht aus Körperreaktionen, spontanen Assoziationen und Gefühlen. Diese Wirkung wird oft nur dann bewusst, wenn wir uns etwas Zeit nehmen nachzuspüren. Worte wollen dafür gekaut und geschluckt werden, das heißt praktisch, sie mehrfach zu sagen oder laut zu denken, sie in verschiedenen Betonungen zu sagen, sie langsam zu sprechen, um dann zu fragen, welche Assoziationen aufperlen oder wo im Körper es z. B. kälter oder wärmer wird. Die wichtigste Übung aber ist, Unterschiede zwischen verschiedenen Formulierungen zu erspüren. Denn diese Unterschiedserfahrungen eröffnen die Wahlfreiheit. Es geht nicht nur darum, entweder diese oder jene Formulierung zu treffen, sondern zwischen den unterschiedlichen Wirkungen zu wählen.

Beispiele - Welche unterschiedlichen körperlichen Empfindungen, Gefühle und Assoziationen sind verbunden mit:

Ich stehe unter Druck... im Unterschied zu: *Da ist großer Druck und ich kann ihn verteilen und regulieren.*

Ich bin zerstört... im Unterschied zu: *Vieles in mir ist auseinandergefallen und ich werde es (mit Hilfe) wieder neu aufbauen.*

Das bringt mich aus der Balance... im Unterschied zu: *Ich schwanke und ich werde meine neue Balance finden.*

Das wird mir zu viel... im Unterschied zu: *Ich habe sehr viel zu verarbeiten und werde eine Grenze setzen.*

Ich muss eine Grenze setzen... im Unterschied zu: *Ich werde einen Weg finden, Grenzen zu setzen.*

Ich muss abnehmen... im Unterschied zu: *Ich werde Wege finden, meinen Körper besser zu versorgen.*

Ich bin krank... im Unterschied zu: *In mir will etwas geheilt werden.*

Ich habe eine Depression... im Unterschied zu: *Da ist eine Depression und sie ist stark und ich werde mit der Restkraft Hilfe suchen.*

Ich will ja gesund essen, aber immer wieder sündige ich... im Unterschied zu: *Ein Wunsch in mir möchte gesund essen und ein anderer Wunsch setzt sich bisher durch.*

Ich mache einen Befund... im Unterschied zu: *Ich werde herausfinden, was Ihrem Körper fehlt und was er kann und was er braucht.*

Ich werde Sie behandeln... im Unterschied zu: *Ich werde mit Ihnen und Ihrem Körper für Ihre Heilung zusammenarbeiten. Da ist eine Störung und die werden wir beheben...* im Unterschied zu: *Da arbeitet etwas nicht optimal zusammen und wir werden schauen, warum nicht, um dann Ihrem Körper zu helfen, die gute alte Funktion wieder herzustellen.*

Metaphern sind Bilder, in denen zum Ausdruck kommt, mit welchen Modellen unser inneres System Erfahrungen verarbeitet. **Zum Beispiel:** Gewichtsmetaphern geben eine Orientierung zwischen leicht und schwer.

- nur was schwer ist kann man ernst nehmen (hier ist das Schwere positiv)
- der Wunsch es leichter zu haben (es schwer haben ist negativ)
- ich bin seit Wochen überlastet (Last ist negativ, aber nur ab einer Überlast!)
- diese Schuld darf man nicht zu leicht nehmen (hier ist etwas schwer würdigen positiv, Leichtigkeit negativ)

Behälter-Metaphern ordnen die Welt in ein Drinnen und ein Draußen. Der Behälter ist z.B. mein Körper, oder auch das eigene Land (das Schiff, das voll ist...) oder einzelne Organe oder das eigene Haus oder die Beziehung...

- Meine Haut wird zu eng
- Ich bin in einem dunklen Tunnel
- In bin in einer Beziehung – ohne eine Beziehung
- Ich will lernen, mich besser abzugrenzen
- Da muss was aus mir raus
- Du lässt mich nicht an Dich ran (in dich rein, in Dein Herz...)

Wenn man mit Menschen zusammenarbeiten will, kann es sehr hilfreich sein, die eigenen Empfindungen und Angebote in dieser Metapher zu formulieren.

Aussage: Ich stecke da in etwas drin und komme nicht raus. Dies ist eine Raummetapher (Drinne-Draußen).

Angebot: Fühle ich das richtig mit, sie sind in etwas und möchten gleichzeitig raus? Wenn wir gut zusammenarbeiten, dann wäre das Ziel, dass Sie draußen sind oder eher, einfach wählen können, mal drinnen und mal draußen zu sein?

Aussage: Ich komme nicht weiter, ich stecke fest. Dies ist eine Wegmetapher.

Angebot: Ich nehme an, sie wollen weiter kommen, wie auf einem Weg? – und auf diesem Weg haben Sie sich da in etwas verfangen oder etwas von ihnen steckt in etwas fest? Und wenn wir gut zusammenarbeiten, dann können Sie ihren Weg fortsetzen?

Aussage: Es hat mich wieder erwischt.

Eine Täter-Opfer-Metapher – kombiniert mit einer Metapher zum Komplex verbergen (Erwischen kann mit dem Gefühl verbunden zu sein, eigentlich klein und unauffällig zu sein, vielleicht schmutzig oder sündig? Und wie beim Säubern, aufgewischt zu werden. Dann wäre dies auch der Metaphernkomplex: Sauber-Unsauber).

Angebot: Ich nehme an, sie wollten nicht erwischt werden und da war etwas schneller oder besser oder kräftiger? Und bei was soll ich Ihnen behilflich sein, nicht erwischt zu werden oder das, was Sie da erwischt vorher zu erwischen, schneller zu sein? Oder dass es nichts ausmacht, keine unangenehmen Folgen hat, wenn ‚es‘ Sie erwischt?

Weitere Beispiele im Forum: Die Kraft der Worte unter www.dgam.de

„Raus aus dem Hamsterrad!“

Wie bringe ich eine neue Richtung in mein Leben?

1. Kapitel

Ich gehe die Straße entlang.
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.
Ich falle hinein.
Ich bin verloren...Ich bin ohne Hoffnung.
Es ist nicht meine Schuld.
Es dauert endlos, wieder herauszukommen.

2. Kapitel

Ich gehe dieselbe Straße entlang.
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.
Ich tue so, als sähe ich es nicht.
Ich falle wieder hinein.
Ich kann nicht glauben, schon wieder
am selben Ort zu sein.
Aber es ist nicht meine Schuld.
Immer noch dauert es sehr lange, herauszukommen.

3. Kapitel

Ich gehe dieselbe Straße entlang,
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.
Ich sehe es.
Ich falle immer noch hinein.... – aus Gewohnheit.
Meine Augen sind offen, ich weiß, wo ich bin.
Es ist meine eigene Schuld.
Ich komme sofort heraus.

4. Kapitel

Ich gehe dieselbe Straße entlang,
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.
Ich gehe darum herum.

5. Kapitel

Ich gehe eine andere Straße
(Quelle: Das Tibetische Buch vom Leben und Sterben)

Als ich diese kleine Geschichte vor vielen Jahren zum ersten Mal hörte, machte es innerlich „klick“ bei mir. Am eigenen Leib hatte ich viele Male erfahren, wie es sich in den jeweiligen „Löchern“ anfühlte. Anfangen von Ohnmacht und Hilflosigkeit „ich kann ja doch nichts tun, die Umstände sind doch Schuld oder die anderen und müssten etwas oder sich ändern!“ - bis hin zu bestimmten Themen, wo ich mir selber unzählige Male zugeschaut hatte, wie ich immer wieder meine Ehrenrunden gedreht habe, bevor ich eine neue Straße gehen konnte. Aus der Sicht von heute und nach über 25 Jahren Selbsterfahrung und Arbeit mit vielen Menschen ist mir klar, dass in dieser tibetanischen Geschichte das Thema Selbstführungskompetenz steckt. Solange ich andere oder die Umstände für mein Glück oder Unglück verantwortlich mache, werde ich nicht weiterkommen. Erst wenn ich die volle Verantwortung für mein Denken, Handeln und mein Leben übernehme, bekomme ich neue Wahlmöglichkeiten. Es ist normal, wenn ich auf diesem Wege einige „Ehrenrunden“ drehe. Einer meiner wichtigsten Lehrer sagte dazu „eine Runde zur eigenen Ehre“.

Was brauche ich um „eine neue Straße“ gehen zu können? Meiner Erfahrung nach braucht es u.a. folgende Voraussetzungen: • Wahrnehmung • Bewusstsein • Selbstreflexion Wenn ich auf jeden kleinsten Reiz von außen automatisch immer wieder die gleiche spontane Reaktion zeigen, wird

sich mein Verhalten nicht ändern.

Das führt dann zu Ärger, Wut und Frustration – sowohl auf andere, auf die Umstände, das Leben, das Schicksal, auf Gott oder auf mich selber. Die Wende beginnt bei „ich weiß, wo ich bin“ (siehe Kapitel 3 der Geschichte).

Das führt zu der Erkenntnis, dass ich selber wirksam werden kann und erzeugt dann (hoffentlich) den Wunsch und den Antrieb zur Veränderung.

Selbstführungskompetenz gehört im 21. Jahrhundert zu den Schlüsselqualifikationen für wahren Berufserfolg und Lebenserfüllung. Um in dieser schnelllebigen Zeit den Alltag bewältigen zu können, brauchen wir die Fähigkeit, uns selber zu führen. Das gilt sowohl für Schüler und Studenten, wie für Führungskräfte und Top-Manager. Aber nicht nur beruflich, sondern auch privat können wir ohne diese Fähigkeit keine befriedigenden Beziehungen und erfüllten Partnerschaften leben. Es scheint so, als hätten die meisten von uns eine Meisterschaft darin entwickelt, gut zu funktionieren und es anderen recht zu machen. Aber macht uns das langfristig glücklich?

Selbstführungskompetenz entsteht vor allem durch die Entwicklung **erwachsener Fähigkeiten**. Dazu gehören meiner Meinung nach: Selbstregulation & Stressbewältigung, emotionale Kompetenz, gesunde Grenzen und gesunde Beziehungen, Selbstfürsorge & Selbstwahrnehmung, Vergangenheits-, Gegenwarts-, und Zukunftsbewältigung und nicht zuletzt auch die Fähigkeit zur Sinngebung.

Ich bin davon überzeugt, dass Persönlichkeitsentwicklung nur dann wirklich gelingen kann, wenn wir uns als ganzheitliche Wesen betrachten und alle Ebenen in den Veränderungsprozess einbeziehen – Körper, Geist und Seele. Das ist sicherlich keine neue Erkenntnis, jedoch haben sich die Methoden in den letzten Jahren und Jahrzehnten deutlich verändert. Dabei spielen die Erkenntnisse aus der positiven Psychologie, der Neurobiologie, der Energie-Medizin, der Bindungs- und Beziehungsforschung und letztlich den neueren körperorientierten Therapien bis hin zur somatisch orientierten Traumalösung eine immer stärkere Rolle.

Wer neugierig geworden ist und mehr darüber wissen will, was aus meiner Sicht alles zum Thema Selbstführungskompetenz gehört, dem kann ich mein kleines Buch empfehlen: **„Raus aus dem Hamsterrad! Selbstführungskompetenz - der Weg zur inneren Freiheit“** Das Buch ist die Essenz jahrelanger Erfahrungen und Seminare, Es enthält viele praktische Tipps und Übungen.



Ingrid Adamea Scherle, Training & Beratung, Köln
Gesundheitspraktikerin für Persönlichkeitsentwicklung &
ganzheitliches Gesundheitscoaching
www.ingridscherle.com, www.der-kompass.com

Toleranz und die Blütenessenz der Buche

Von Inge Baumgarte

Toleranz, ein bedeutungsvolles Wort – oft benutzt – gerade in unserer heutigen Zeit, die nach Toleranz schreit. Eine Herausforderung für jeden von uns – werden doch unsere tiefsten inneren Ängste berührt. Ein Grund für mich, gerade in dieser Ausgabe die von Dr. Bach bestimmte Blütenessenz vorzustellen, die Gefühlsanteile in uns zum Schwingen bringt, die berührt werden, wenn uns „das oder der Andere“ zu nahe kommt, wir uns bedroht fühlen, uns abgrenzen wollen und mit Intoleranz reagieren. Es ist die Blütenessenz der Buche (Beech), die Dr. Bach uns für diese (innere) Krisensituation zur Verfügung stellt.

Um die Schwingung der Blütenessenz zu verstehen, möchte ich einen Text von Julian Barnard („Das Bachblütenwunder“) weitergeben, der den Zusammenhang zwischen der Buche und dem Menschen in so vortrefflicher Weise schildert, dass jeder Versuch, ihn in eigenen Worten darzustellen, nur unbefriedigend wäre.

Was könnte schöner sein, als ein Buchenwald im Frühling, durch dessen Blätter die Sonne scheint? Was ist schöner als die Herbstfarben der Buche auf den Shiltern Hills? Diese eleganten Wälder lieferten Bach ein Heilmittel für einen Gemütszustand, der kritisch, in-tolerant und kittelnd ist. Es stimmt, dass die Buche ein erhabener und fast vollkommener Baum ist. Er hat eine glatte Rinde, mit einer groben Maserung und ist aus ebenmäßigem Holz, das zu edlem Furnier aufpoliert werden kann. Die jungen Blätter sind mit zarten Härchen bedeckt und in winzige Falten gelegt, von reinstem, blassem, durchsichtigem Grün, ein Wunder der Präzision und Feinheit. Ebenso der Geist des Menschen, der nur den krummen Saum, einen Schmutzfleck und die Unvollkommenheit des Lebens sieht: auch er ist präzise und ausgesprochen verfeinert. Aber wie die Buche bringt eine zu starke Verfeinerung eine kritische und intolerante Geisteshaltung hervor, wenn sie sich negativ entwickelt. In den Buchenwäldern werden keine anderen Bäume oder Sträucher geduldet. Sie werden von einem Teppich toter Blätter und dem dichten Baldachin der Baumkronen ausgeschlossen, die nur wenig Regen oder Licht durchlassen. Wenn Buchen erst einmal die Herrschaft erlangt haben, sind sie die alleinigen Herrscher.

Der kritische Geist findet Fehler bei anderen, um sich selbst zu schützen. Die Intoleranz dient dazu, ein Gefühl der Sicherheit zu erlangen. In Buchenwäldern sind die Bäume tatsächlich schwach und nur in der Erdoberfläche verwurzelt. Wenn sie durch Holzschlag ungeschützt stehen, werden sie vom Sturm entwurzelt. Der Seelenzustand der Buche verrät eine Lebensangst sowie ein Gefühl der Überlegenheit. Die positive Qualität, die dieser Baum verleihen kann, ist daher eine Vision von Schönheit, die Schönheit in anderen erkennen kann, eine Möglichkeit, die Reinheit in allen Dingen wahrzunehmen, eine liebende Akzeptanz des Lebens mit all seinen Unvollkommenheiten und verknitterten Realitäten. In diesem positiven Zustand können wir erkennen, dass es andere Verhaltensmaßstäbe als unsere eigenen gibt, die dieselbe Gültigkeit besitzen und die ebenso berechtigt sind.

Jedes Lebewesen entwickelt sich seiner eigenen Natur gemäß hin zur Vollkommenheit. Doch nicht alle Bäume müssen so wachsen, wie die Buche. Gott sei Dank!

Es ist faszinierend wie die Natur unser menschliches Leben spiegelt

Der Mensch im negativen Beech-Zustand reagiert in (vielen) Situationen überkritisch und intolerant, kann wenig Mitgefühl und Einfühlungsvermögen aufbringen. Hält sich, das was er denkt, tut und verlangt für das allein Richtige. Von daher wirkt er leicht arrogant, stolz und überheblich. Im Extremzustand wird das Bedürfnis nach Distanz, um „etwas Besseres sein zu können“, auf die Spitze getrieben, indem der andere abgewertet, verurteilt und für dumm erklärt wird. Die Intoleranz dient dazu, ein Gefühl der Sicherheit zu erlangen und sich trotz des hohen Selbstanspruchs und dem hintergründigen Wissen darum, nicht vollkommen zu sein, sich „gut“ und sicher zu fühlen. Er hat Angst - Angst sich zu verlieren, nicht genug zu bekommen, sich unterordnen zu müssen, überrannt zu werden.



Foto: New beech leaves, Grib Forest in the northern part of Sealand, Denmark Malene Thyssen
<http://commons.wikimedia.org/wiki/User:Malene>

Folgende Erlebens- und Verhaltensweisen sind Merkmale eines negativen „Beech-Zustandes“:

- Kritiksucht, wobei die Kritik sehr verletzend ausfallen kann
- immer auf die Fehler des anderen schauen und das Gute nicht sehen (können)
- wenig Verständnis und Nachsicht für das Verhalten und Denken anderer
- innerlich „zu Gericht sitzen“ und andere verurteilen
- sich aufregen über die Dummheit anderer
- über die Empfindlichkeit anderer klagen – „sie sollen sich bloß nicht so anstellen“
- negative Erfahrungen generalisieren und verbreiten – für „negative Schlagzeilen“ sorgen
- häufig hinterm Rücken des Betroffenen reden, anstatt in die direkte verbale Auseinandersetzung zu gehen
- sich arrogant über alles hinwegheben
- Ironie und Zynismus
- sich mit seines Gleichen zusammentun (Clique, Bande, Partei) um Andersdenkende abzuwerten und auszugrenzen
- aber auch „isoliertes Überheblichkeitsgefühl“ – „Sich die Hände (und den Geist) nicht dreckig machen wollen“
- einseitiges Denken (z. B. politisch, religiös)
- sich an (kleinen) Gesten, Sprachgewohnheiten, Aussehen anderer (übermäßig) stoßen und darüber lästern
- die Intoleranz nicht wahrhaben wollen – „Es ist doch so!“
- aggressives Verurteilen anderer

Ich denke, allein diese Aufzählung zeigt uns, wie angezeigt die Blütenessenz „Beech“ momentan ist. Vielleicht geht es Dir wie mir, bereits beim Lesen sofort zu wissen, wer diese Blütenessenz dringend braucht. Die ... und der ... und jene ganz besonders!!!! Wie gut, dass Du und ich so anders sind! Wirklich??!



Foto: Willow, Junge Blätter der Rotbuche (*Fagus sylvatica*), Fundort: Lahnberge bei Marburg, Hessen

Und dann gibt es da noch eine „Umkehrung“, auf die besonders Dr. Götz Blome („Das neue Bachblütenbuch“) hinweist. Er spricht davon, dass es im negativen Beech-Zustand zu einer Pervertierung des Toleranz/Intoleranz-Verhältnisses kommen kann. Der Mensch lehnt dann seine eigenen, schützenden Unverträglichkeiten und Abneigungen ab und versucht allem eine unnatürliche

und ungerechtfertigte Toleranz entgegen zu bringen. Die Abwehr geht nicht nach außen, sondern gegen sich selbst. Der Grund kann die Angst vor der Auseinandersetzung sein oder die Idee, alles akzeptieren zu müssen, um anerkannt und geliebt zu werden. Kurz sei darauf hingewiesen, dass Dr. Blome diese geistig/psychische Haltung als möglichen Nährboden für die Entstehung von Allergien sieht.

Weiterhin sagt Dr. Blome, dass die gefühlte Intoleranz, wenn sie innerlich nicht akzeptiert werden kann und darf, eine Neigung hat, durch übertriebene geistige Toleranz nach außen gebracht zu werden. Dann wird in allem nur noch das Positive gesehen, es fehlt die gesunde kritische Haltung. Dann findet der Mensch alles verständlich, duldet zu viel und sucht immer nach einer Entschuldigung für die Meinung und das Verhalten anderer. Die Toleranz erscheint dann übertrieben und unecht. Das Reden und Verhalten kann infantil, weltfremd und abgehoben wir-

ken. Die gespürte Ablehnung wird unterdrückt, die eigene Position verwischt und unklar.

Diese Umkehrung kann ebenso fatal sein wie übertriebene Intoleranz, da jeder Mensch das Recht hat, sich abzugrenzen gegenüber Aussagen und Dingen, die ihm nicht gemäß sind und die ihm nicht gut tun. Wir haben ein Recht auf unsere Meinung und dürfen sie vertreten. Wir haben die Verantwortung für unser Leben, müssen uns schützen und gut für uns sorgen. Auch in diesem Fall der Umkehrung unterstützt uns die Essenz der Buchenblüten. Sie hilft uns zu erkennen, dass unsere individuellen Intoleranzen und Grenzen durchaus einen Sinn haben und die unerlässliche Bedingung unserer persönlichen Selbstverwirklichung sind. Nur so werden wir uns erlauben, all unsere Argumente und Abwehrkräfte zu mobilisieren, um uns eine gesunde, für uns akzeptable Lebensbedingung zu sichern. Lässt diese Haltung im Gegenzug die Bereitschaft zu, anderen das gleiche Recht zuzugestehen und somit kooperativ, verständnisvoll, kompromissbereit und integrativ mit Andersdenkenden umzugehen?

Deutlich spürbar ist, dass es nicht so einfach ist mit der Toleranz – sondern zweifach oder mehrfach? Ein Spiel der Kräfte in uns. Von daher das Gefühl der Zerrissenheit – das in mir zerrt. Eine schwierige innere und äußere Krise, die momentane gesellschaftliche und politische Situation in unserem Land, die genau diese Auseinandersetzung mit uns selbst herausfordert. Ich habe keinen allgemeingültige Lösung – ich kann Dir nur die Bachblütenessenz Buche „ans Herz legen“.

Inge Baumgarte 2015

Ab September 2016 bietet Inge Baumgarte eine Ausbildung zum/r Entspannungspädagogen/in an (mit integrierter Zertifizierung als Gesundheitspraktiker/in) Außerdem Weiterbildungen zur Bachblütenpraxis auch in der Gesundheitspraxis



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

Regionalstelle München mit neuer Kraft in die zweite Hälfte des Jahrzehntes 2010-2020

Michael Zinzen gehört zu den Urgründern der DGAM Bewegung. Über 20 Jahre lang leitete er die Regionalstelle München. Leider muss er der eigenen Gesundheit mehr Raum geben, als ihm und uns lieb ist. Zum großen Glück fand sich schnell ein neues Team für die Region: Daniela Neele Thomasberger wird die direkte Ansprechpartnerin sein, und im Team, mit Christina Karlus, später vermutlich auch mit Martina Hessel, die Regionalstelle leiten.

Daniela Neele Thomasberger.

Ich bin Gesundheitspraktikerin für Gesundheitsvorsorge und Entspannung und seit einigen Jahren aktives Mitglied in der DGAM. Als die Anfrage kam, ob ich in einem Team die Leitung der Regionalstelle übernehmen möchte, sagte ich ohne zögern zu und freue mich auf viele Aktivitäten und Kontakte.



Einige Zeilen zu mir: Ich wohne in Geretsried, bin Jahrgang 1971, seit –tatsächlich– 21 Jahren verheiratet und habe zwei Söhne im Alter von 14 und 16 Jahren. Quantenpuls heißt seit 2006 mein kleines Unternehmen. Meine Ausbildung in Holistic Pulsing war der Startschuss in die Selbstständigkeit. Meine Ausbildungen bilden inzwischen ein breites vielseitiges Fundament. Erarbeitete Kompetenzen mit Bachblüten, Mineralstoffen, Klangschalen, Hot Stone, russischen Heilmethoden und zuletzt mit Aromen und Ölen ermöglichen mir, individuell und ganz auf den Kunden bezogen zu arbeiten. Schließlich erfuhr ich von der DGAM, machte dort die Ausbildung zur Gesundheitspraktikerin und zuletzt die Dialogische Aktive Imagination bei Gerhard Tiemeyer. Für den Menschen in seiner einzigartigen Situation, mit ihm gemeinsam zu entscheiden, welchen Weg wir nehmen, das empfinde ich als sehr spannend. Es erstaunt mich immer wieder, welche Wege sich auftun.

An der Regionalstellenarbeit begeistert mich die Perspektive, regionale Vernetzung anzuregen und regionale, auf die Praxis passende, Weiterbildungen mit zu organisieren. Ich würde mich freuen, wenn es gelingt, die ein oder andere, öffentlichkeitswirksame, Veranstaltung gemeinsam zu gestalten.

Christina Karlus. Als ich aufgefordert wurde, einige Zeilen über mich zu schreiben, habe ich zunächst meinen dicken Ordner geschnappt, der Beweise meines beruflichen, Werdegangs enthält: Zeugnisse, Fortbildungs- und Ausbildungszertifikate. Wow, das tat gut, noch einmal nachzulesen, was ich alles gemacht habe! Irgendwie lebte ich beruflich stets zweigleisig: „Seriöses“ und „Unseriöses“. Zum Beispiel arbeitete ich als Buchhändlerin in diversen Sparten und nebenher, sang ich jeden Abend in einer Band. Letzteres war damals das Unseriösere...



Ich bin Frankfurterin, doch der Liebe wegen zog ich in fremde Städte und wieder zurück. Heirat, Scheidung, neuer Versuch in Mexico, das nicht mein Land war. Berufliche Veränderungen, Rückkehr, Filmproduktionen. Schließlich erneuter Versuch verbunden mit Umzug nach München (1987).

Gemeinsamer Aufbau von Synchronstudios, Selbstständigkeit. Trennung, Lebenskrise mit Schulden, Umdenken, Hilfe annehmen, Chance wahrnehmen, 15 Jahre bis zur Rente (ab diesem Jahr!) Arbeit im Jugendamt München. Im Verlauf meiner Selbstständigkeit interessierte mich mehr und mehr die menschliche Psyche. Folge davon: Ich lernte erstmalig sehr viel über mich. Ausbildungen, NLP, Voice Dialogue, Pädagogische Diagnostik, Hp Psych Prüfungsvorbereitung – und schließlich GP für Persönlichkeitsentfaltung und Selbsterfahrung bei Michael Zinzen und Dialogische Aktive Imagination bei Gerhard Tiemeyer. Auch meine ehrenamtliche Tätigkeit in der Suchtarbeit, verbunden mit Ausbildung und Supervision geht in meine Arbeit als gesundheitspraktische Dozentin und Lebensberaterin ein.

Doch zunächst freue ich mich, dass ich im Team der Regionalstellenleitung mitwirken kann. Ich habe das sichere Gefühl, mit den Mitgliedern hier in unserer schönen Region können wir noch eine Menge Potenzial in Bewegung bringen.

Ich vermute, mit meinen 68 Jahren passt es auch, wenn ich dem Pro-Aging, sich auf ein gutes Älter Werden zu freuen, besonderes Engagement entgegenbringe.

Unsere DGAM Praktikertreffen:

Am 16. April fand unser erstes Regionaltreffen statt. Es war ein engagierter, kreativer Start.

Das nächste DGAM Praktikertreffen findet statt am **11. März 2016; 17 bis ca. 21 Uhr im EineWeltHaus in München**

• Aktives Vernetzen der Gesundheitspraktiker • Praxistipps von Profis für Profis

Franz Kaspar gibt eine Einführung in Selbstschutz – natürlich gesundheitspraktisch!

Anmeldungen sind hilfreich, um Raum und Getränke vorzubereiten. Eine Umlage von 10,- € pro Person rundet alles ab.

Weitere Termine: 13.05. und 08.07.2016 (Mit Gerhard Tiemeyer)

Thema: Konzeption einer neuen Weiterbildung DGAM Gesundheitscoach 30.09. und 11.11.2016

Das Sonnen-Netzwerk in Berlin

Ein Bericht von Dorothea Grey

2013 war die Geburtsstunde des Sonnen-Netzwerks, entsprungen dem Spirit der Gründerinnen Dorothea Grey, Heidi Clemens und Heidrun Fabig. Wir wollten eine Informations- und Kommunikationsebene für Gesundheits-, Heilpraktiker und Gesundheitsinteressierte bieten. Im Februar 2015 bekam unser gemeinsames Kind seinen Namen, das „Sonnen-Netzwerk“

Kurz einige Hinweise zu den Gründerinnen:

Ich bin **Dorothea Grey**, 54 Jahre jung, verheiratet, Mutter von 2 Töchtern und glückliche Oma einer Enkeltochter. Seit 38 Jahren stehe ich mit Hingabe als Physiotherapeutin im Dienste der Gesundheit am Menschen. 1989, mit der Wende, wagte ich das erste Mal, mit Erfolg, den Schritt in die Selbständigkeit einer eigenen Praxis. Sieben Mitarbeiter und ich führten diese 25 Jahre.

Schnell durfte ich lernen, wessen es bedarf marktfähig zu sein und zu bleiben. Alternative Heilmethoden waren für mich der Schlüssel zum Erfolg. Ich machte mich mit Reiki, Yoga, Shiatsu vertraut und gelangte im weiteren Verlauf zu meinem Steckpferd, Fußreflexzonen-Massage und der Arbeit mit Klangschalen.

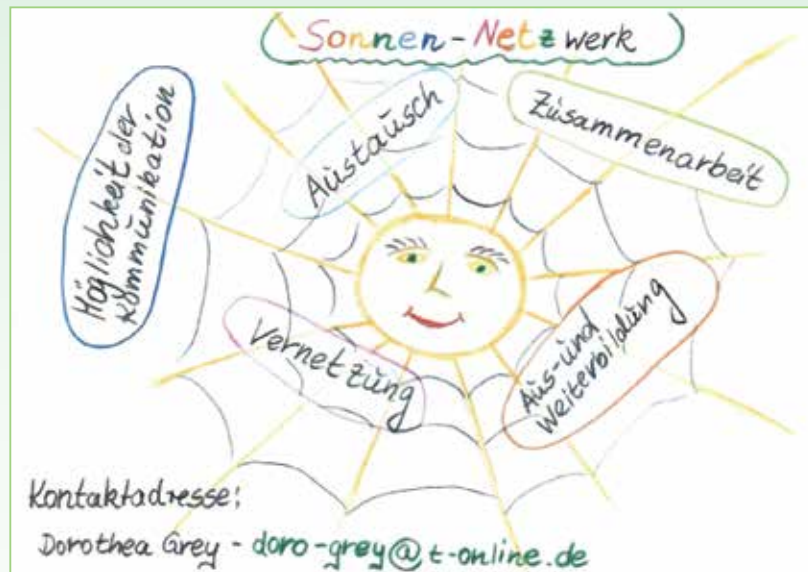
In Verbindung mit Ausbildungen in geistigem Heilen und „Energetischer Medizin“ entwickelte ich meine eigene Kombination der Arbeit an den Füßen und mit den Klangschalen, den Zugang zur ganzheitlichen Sichtweise von Körper, Geist und Seele.

In der körperorientierten Physiotherapie stieß ich nun immer wieder an Grenzen. Auf der Suche nach Alternativen führte mich mein Weg zu meiner Berufung, dem Gesundheitspraktiker. Ich bin endlich angekommen. Seit 2012 arbeite ich als Gesundheitspraktikerin für Entspannung und Vitalität und freue mich, meine Erfahrungen in Seminaren weitergeben zu können. Meine Praxis für Physiotherapie habe ich vor 1½ Jahren aufgegeben um mich intensiver meiner Gesundheitspraxis unter dem Eigennamen Mabéya (Mabéya = Ich Bin – Lassen – Sein) zu widmen.

Heidi Clemens ist Gesundheitspraktikerin. Sie ist mit der Organisationleitung der DGAM Regionstabelle Berlin/ Brandenburg beauftragt. Als DGAM-Ausbildungsdozentin bildet sie Gesundheitspraktiker/Innen (BfG) aus. Ihr Spezialgebiet ist die Kräuterkunde. Im Einklang mit der Natur und den Jahreszeiten zu leben, stellt das Herzstück ihrer gesundheitspraktischen Arbeit dar. Insbesondere zu erwähnen:

Der Kräuterjahreskurs zum Thema Pflanzenseelen; Naturwanderungen, Kräuterkurse und Jahreskreisfeste sowie: Gesundheits- und Ernährungsberatung in Einzel- und Gruppenanwendungen

Heidrun Fabig ist Gesundheitspraktikerin für Entspannung und Vitalität. Schwerpunkt ihrer Arbeit sind Gruppenveranstaltungen mit meditativen Kreistänzen. In der Natur zu tan-



zen, die Bewegung in der Gruppe im Rhythmus der speziellen Musik von Amei Helm u.a. ist ein sehr vitalisierendes und spannendes Erlebnis. Begleitend zu Jahreskreisfesten oder auch als Tanznachmittag treffen wir uns in Oberhavel und Barnim. Ihre gesundheitspraktischen Einzelanwendungen benutzen u.a.: Reiki, Edelsteinanwendung, Klangmassage, Honigmassage.

Was leistet das Sonnen-Netzwerk?

- Ausbildung und Zertifizierung von Gesundheitspraktikern^{BfG}/ DGAM durch Heidi Clemens
- Gesundheitspraktisch anerkannte Ausbildungen durch Dorothea Grey
- Unterstützung für GP und HP die ihre eigene Praxis und ihre Methoden bekannter machen möchten und an einem Austausch interessiert sind
- Unterstützung bei Anfragen über Methoden-Ausbildungen/Seminare
- Aus- und Weiterbildungen
- Recherchen zu unbekannten Methoden, ggf. Vermittlung von Lernstätten
- Entscheidungshilfe z.B. über den Ausbau der eigenen Gesundheitspraxis
- Wegbegleiter für alle die sich beruflich umorientieren möchten
- Menschen begleiten auf dem Weg zur eigenen Gesundheit und der Gesunderhaltung.

Workshops

- „Klientenorientierte Gesprächsführung“ aus zwei verschiedenen Ansätzen Referentinnen: Dorothea Grey, Heidi Clemens
- Ergänzung der Klangschalen- und FRZM-Seminare
- Handreflexzonen-Massage in Kombination mit Hand-Akkupressur
- Aufbau- und Auffrischungseminare

Gesprächskreise

zu je einem bestimmten Thema entsprechend dem Einklang und Wandel der Jahreszeiten an wie

- Frühjahrskuren mit Kräutern, Yoga und meditativem Tanz
- Meditation im Birken- / Lärchenwäldchen – Lebensplan für's Jahr
- Anwendung von Aromaölen
- Entspannt in die Adventszeit mit Kräutern, Klängen und Lichtertänzen.

Unsere Relax- und Austauschstage

Einmal im Quartal „arbeiten“ wir für uns, lassen unsere Seelen streicheln:

Unsere „Relax- und Austauschstage für Praktizierende, Therapeuten aber auch Gesundheitsinteressierte. Hierbei besteht für alle PraktikerInnen die Möglichkeit, ihre Methoden einem breiten Publikum vorzustellen und sich so bekannter zu machen und/oder anderen Praktizierenden einen Anhaltspunkt zu geben, an wen der eine oder andere Klient verweisen könnte, wenn die eigenen Möglichkeiten ausgeschöpft sind bzw. das Thema des Klienten einer anderen Methode bedarf.

Der Höhepunkt des Jahres 2015 war unser erstes Sonnen-Netzwerk-Treffen im Land-Hotel Wensickendorf, um in gemütlicher Runde einander kennenzulernen.

Es trafen sich 21 Brandenburger Angehörige dieses Netzwerks zu einem regen Meinungsaustausch. Kurz- und mittelfristige Ziele wie die Aus- und Weiterbildung, Gesprächskreise und

Workshops, die Kommunikation intern und extern wurden rege diskutiert aber auch ein gemeinsamer Internetauftritt in dem die Leistungen dieser unserer Gruppe vorgestellt werden sollen. Es war ein sehr schöner, kreativer, inspirierender und harmonischer Nachmittag der zeigte, wie bereichernd unser Netzwerk ist und wohin es noch gehen kann.

Am 16.04.2016 steht das Regionaltreffen der DGAM GesundheitspraktikerInnen Berlin/Brandenburg auf dem Plan. Es wird interessante Vorträge und Workshops an diesem Tag geben aber auch genügend Zeit zu regem Austausch bleiben.

Wir freuen uns jetzt schon darauf und wünschen uns zahlreiche Teilnahme.

Dorothea Grey
doro-grey@t-online.de



Dorothea Grey



Heidrun Fabig



Heidi Clemens

2. Langeooger Woche zur gesunden Entwicklung | 5.-9. Juni 2016

Zur Gesundheit auf die Insel!

Die WogE ist offen für engagierte Menschen mit gesundheitsbezogenen Interessen, Erfahrungen und Berufen. Hier sollen auf kreative und kollegial wertschätzende Weise wichtige Themen einer neuen Gesundheitskultur erschlossen und kooperative, zukunftsweisende Perspektiven entwickelt werden.

Infos: Das Programm wird auf der Webseite der GesundheitsAkademie vorgestellt:
www.gesundheits.de/gesundheit/woge-2016

Die WogE wird durch die selbstbestimmten Beiträge der Teilnehmenden ermöglicht.
Anreise, Unterkunft und Verpflegung auf der Insel sind selbst zu organisieren (Infos: www.langeoog.de)

Veranstalter: GesundheitsAkademie e.V. - Forum für sozialökologische Gesundheitspolitik und Lebenskultur e.V.
(www.gesundheits.de)

Näheres bei Gerhard Tiemeyer, Mitglied der WogE 2016 Planungsgruppe
tiemeyer@dgam.de 05139 278101

WogE 2016

Alternative Ausbildungskonzepte

Eine Einladung zum Mitmachen

Wann ist jemand kompetent? Wann ist eine Ausbildung abgeschlossen? Wie kann man ‚Qualität‘ ‚messen‘? Wie können wir dazu beitragen, dass Menschlichkeit und gelebte Toleranz sich mit Fachkompetenzen und technischem Können optimal verbinden?

Meine Überzeugung ist, dass die Beziehungsmodelle des Führens nach und nach nur noch in Ausnahmesituationen gerechtfertigt sind. Auf Augenhöhe Menschen zu begleiten, in verständlicher und transparenter Weise Informationen und Bedingungen zu erläutern und Schritt für Schritt Wahlmöglichkeiten anzubieten, die ernst gemeint sind – das sollte die Zukunft von Heil- und Gesundheitspraxis prägen und auch Kern von Ausbildungen sein.

Das Zählen von Stunden, das Sammeln von Zertifikaten, der Bezug auf den Ruf von Ausbildern, auf Anerkennungen großer Vereine oder auch ‚harte‘ Prüfungen – dies alles hat meines Erachtens Marktbedeutung und ist wichtig, wenn man sich abgrenzen will – aber für die wirkliche Qualifikation sind die Bedeutung ebenso wenig nachgewiesen, wie für den beruflichen Erfolg. Vielmehr weisen Alltagserfahrungen wie auch Studiendien in genau entgegengesetzte Richtung: das Wachsen von realistischer Selbsteinschätzung, der Mut zur stärkenden Selbstreflexion und Selbstkritik und die Begeisterung für Praxis und für darin gelebte Werte bilden die Wirkfaktoren für Kompetenzen und für Erfolg.

Was kann das für unsere Ausbildungen bedeuten? Wir möchten einladen, hierüber in der DGAM zu diskutieren, um eventu-

uell neue Konzepte für Aus- und Weiterbildungen entstehen zu lassen. Aktuell zum Beispiel für die Ausbildung von

DGAM Gesundheitscoach und DGAM Meditationslehrer.

Eine Idee, die ich hier andeuten möchte, ist, dass von Anfang an Anbieter (Dozenten) mit interessierten über die Kompetenzen, die für Praxis notwendig, sinnvoll und hilfreich sein können, so kommunizieren, dass die Auszubildenden in bewusster Selbsteinschätzung ihr Lernen mitgestalten. Die Dozenten stehen in der Pflicht, Ansprüche transparent zu machen und nicht nur Notwendigkeit und Erfolgsgrundlagen zu behaupten. Wer auf dem Weg zu eigener Praxiskompetenz ist, wird in diesem Modell Schritt für Schritt Lernangebote nutzen. Am wichtigsten erscheint mir dann, Formen der Selbstüberprüfung zu finden, wo die Praktiker anhand der durch sie selbst mitentschiedenen Kriterien, ihre Kompetenzen bewerten.

Die DGAM Bildungsakademie und die in ihr zusammenarbeitenden Dozenten würden in diesem Konzept einen fachlichen und vor allem humanistisch gesundheitsbezogenen Rahmen zu entwickeln und dessen Sinnhaftigkeit zu vermitteln.

In Vorfreude auf einen regen Austausch und kreative Entwicklungsarbeit

Gerhard Tiemeyer (tiemeyer@dgam.de)

Aus dem DGAM Servicebüro

Unser Mitglieder Praxis Verzeichnis gehört zu den am meisten angeklickten Seiten auf www.dgam.de! Bis zu 100 Klicks am Tag! . Es macht also Sinn, sich dort einzutragen. Um einen Zugang zu bekommen einfach Service@dgam.de anmailen.

Zeig Dich – lass Dich finden: Das DGAM Sonderangebot für eine Web Präsenz auf der Plattform von www.nova-expert.de besteht weiterhin. Für alle Mitglieder, die einen reduzierten Beitrag zahlen, kostet die Präsenz über die DGAM lediglich 30,- Euro im Jahr, statt ca. 100,-/Jahr als Einzelperson! Mitglieder, die den vollen Beitrag zahlen, haben den Nova-expert service kostenfrei. Einfach bei service@dgam.de ein Formular anfordern

DGAM Foren sind online!

Für alle, die Informationen, Austausch und vor allem auch Anregungen zum Quer und Nach und Vordenken suchen, eröffnen wir drei neue Foren.

Das Diskussionsforum lädt ein, Meinungen, Gedanken und Wissen zu Themen der Zeit auszutauschen, zu Beiträgen aus unserer Zeitung, für Hinweise auf Literatur, Filme usw. .

Das Praxisforum steht für alle Fragen und Ideen zur Verfügung, die sich um die Praxis der Praxis drehen: Recht, Finanzen, Werbung; für Hp, Hp Psych, GP, Kursanbieter und Kursteilnehmer.

Bei diesem Forum sollte es so sein, dass spätestens nach drei Werktagen eine Reaktion seitens des Servicebüros eintrifft. Ansonsten bitten wir um freundliche Anmahnungen.

Beide Foren sind offen für alle. Sie sind eine Art offener DGAM Blog'

Das ‚Worte wirken‘ – Forum wird sich auf Gesprächsführung als Kern alternativer Heilkunst und Gesundheitskultur konzentrieren. Wie kann ich mit welchen Formulierungen gesunde und heilsame Ziele und Veränderungen fördern? Wie können Formulierungen mehr Motivation bewirken? Wie können wir im Gespräch die Sprache der Kunden und Patienten nutzen?

Dieses Forum ist DGAM Mitgliedern vorbehalten. Um einen **Zugang** zu bekommen bedarf es der einmaligen Rückkopplung mit Jörn Hingst aus dem Service: service@dgam.de oder 0511 5349479

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

16. April: **Regionaltreffen** Sonnen-Netzwerk Berlin (siehe Artikel auf Seite 39)

Näheres: doro-grey@t-online.de und Regionalstelle Berlin

Seminare und Einzelveranstaltungen mit

Heidi Clemens: Kräuterjahreskurs: Beginn 21. Mai und dann fortlaufend einmal im Monat an einem Samstag Wanderung im Briesetal: 20. März

Tagesseminar Honigmassage: 9. April 2016

Regionaler Fachaustausch der DGAM Berlin-Brandenburg Termin: 9. April 2016

Freiburg

Buchführung mit Herz und Verstand mit Martina Wassmer 16. und 17. April oder 5. und 6. November

Supervisionstage (BfG) mit Ilona Steinert 25. Juni 2016 oder 29. Dezember 2016

Termine der Regionalstelle bitte erfragen unter losteinert@aol.com oder Tel. 0761 381357.

Hannover

Seminare und Arbeitsangebote mit Gerhard Tiemeyer

Online Training: Die Gesundheit durch Worte ab 8. März jeweils Mittwoch 17.30 bis 18.30

Sonderseminare

Sonntag 3. April Traumdeutung, gesundheitsfördernder Umgang mit Träumen in Alltag und Praxis

Einfache Selbsthypnose lernen

Wochenende 21. und 22. Mai

Für Entspannung, Kraft und Selbstsicherheit

Eigene Trancetexte erarbeiten

Selbsterfahrung mit dem inneren Team

Wochenende 18.,19. Juni

Anwendung der Methoden von Schultz von Thun in Kombination mit dialogischer aktiver Imagination. Schwerpunktthema: Mediation für innere Konflikte

Inge Baumgarte

Neue Ausbildung: Entspannungspädagoge/in

Mit Ausbildung zum/r AT Lehrerin

Und integrierter Zertifizierung als DGAM GesundheitspraktikerIn, 14., 15. September

Infos direkt bei Inge Baumgarte: www.leben-lernen.info

Köln

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

Neue Termine bitte direkt in der Regionalstelle anfragen

Cornelia Promny DGAM Ausbildungsdozentin

Dipl. Oekothrophologin

Kontakt: siehe Regionalstelle Köln

München

DGAM Regionaltreffen im EineWeltHaus

Schwanthalerstr. 80 München; jeweils 17 bis 21 Uhr

11. März (mit Franz Kaspar „Selbstschutz unterwegs“)

13. Mai, 8. Juli (mit Diskussion über DGAM Gesundheitscoach), 30. September und 11. November (u.a. mit Robert Meisner: Lachyoga)

Wochenendseminare

mit Gerhard Tiemeyer

Psychosomatische Metaphern

Wie wir mit Worten Körper und Psyche zu einem gesunden Team vereinen

9. und 10. Juli, EineWeltHaus München

Duftkommunikation

aktive Imagination und Dufterfahrungen

Selbsterleben und Weiterbildung für Duftbegeisterte

8. und 9. Oktober in Geretsried

Kontakt: siehe Regionalstelle München

Saarbrücken

Regionalstelle Saarland - St. Wendel

laufende zertifizierte Ausbildungen zum/r

Gesundheitspraktikerin für Selbsterfahrung

Nähere Infos: siehe Regionalstelle Saarland

Stein (bei Nürnberg)

Sonderseminar „Die Kraft der Worte“

mit Gerhard Tiemeyer am: 16. und 17. April 2016

näheres über DGAM Servicebüro

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.

Klingenthal (Vogtland)

29. April bis 1. Mai

(Anmeldung: Johanna@ramandala.de 037467 – 699988)

mit Gerhard Tiemeyer

Hannover

24. Juni bis 26. Juni mit Gerhard Tiemeyer

Anmeldung: Regionalstelle Hannover

Freiburg

4. März. bis 6. März 2016 mit Ilona Steinert

Anmeldung: Regionalstelle Freiburg

München:

28. -30. Oktober mit Gerhard Tiemeyer

Anmeldung: Regionalstelle München

Stein (bei Nürnberg)

1. bis 3. Juli mit Gerhard Tiemeyer

Anmeldung: 0911 – 2528639

GesundheitspraktikerIn^{BfG/DGAM} für Sexualität

In Köln: mit Cornelia Promny

Teil 1 am 9. und 10. April 2016,

Teil 2 am 7. und 8. Mai 2016

Anmeldung: Regionalstelle Köln

In München: mit Inari H. Hanel

Teil 1 am 22. & 23. Oktober 2016,

Teil 2 am 19. & 20. November 2016

Anmeldung: inari.info@web.de 01715734344

Hinweise von Christine Lamontain:

Praxisfeld Aromakultur

Kongress unseres Kooperationspartners: VAGA Vereinigung für Aromapflege und gewerbliche Aromapraktiker Österreich 23.- 24. April 2016 IV. www.aromapraktiker.eu

Projekte zur Duftpflanze des Jahres 2016 „Lavendel“:
www.thescenteddrops.eu/

4. - 5. Juni 2016 Aromakongress „Heilsame Düfte“

Aroma-Forum-International e.V. im Botanischen Garten in München Nymphenburg.

<http://www.aroma-forum-international>.

Irland: Duft-Erlebnis-Wochen in Ballylickey bei AiDA

Duft Erlebnis Wochen und Seminare in Irland mit und bei Eliane Zimmermann

Alle näheren Informationen über: Regionalstelle Jena

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 Frankfurt

Sabine Vistara Hofmann

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

E-mail: frankfurt@dgam.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 Jena

Christine Lamontain, Büro: Am alten Gut 8,

07646 Schön-gleina, Tel.: 036428 – 389211

E-mail: jena@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

Daniela Neele Thomasberger

Telefon: 08171 3849724 mail: muenchen@dgam.de

Regionalstelle Saarland

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

Tel.: 06854-908149 Fax: 06854-70907284

www.franziskushaus.eu, saarland@dgam.de

Regionalstelle Stuttgart

Peter Gehrke, Bowtech – Gesundheitspraxis

Ziegeleistr. 16, 71384 Weinstadt

Telefon: 07151 – 27 860 27

E-mail: stuttgart@dgam.de

Regionalstelle Vogtland

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

03661 - 45 89 56, greiz@dgam.de



Deutsche Gesellschaft für Alternative Medizin

Unsere Kooperationspartner

Mit bundesweiten Angeboten

Amara Schulen für Naturheilkunde und Heilpraxis

Qualifikationsentwicklung, und Projekte zur Praxisförderung
In Hannover, Hamburg, Bielefeld, Bremen, Wolfenbüttel,
Göttingen, München. Zentral: Lister Meile 33, 30161 Hannover,
Tel.: 0511-3886680, info@amara.de www.amara.de

Bowen Akademie Weiterbildung Bowtech-Gesundheitspraktiker/innen für Entspannung und Vitalität

Bowen Akademie, A-4203 Altenberg Tel.: 0676 6175 813
bowtech@bowen-akademie.com www.bowen-akademie.com

Do it Wellnessakademie International - Jürgen Woldt und Renate Suchy
Gesundheitspraktisch anerkannte Ausbildung, Kooperation für Fitness und
Gesundheitspraxis, Heinrichstraße 10 44623 Herne Tel.: 0 23 23 - 5 48 68
www.bodysense.de info@wellnessakademie.de

Uta Akademie Aus- und Weiterbildungen für Körper, Geist und Seele

Gesundheitspraktische Weiterbildungen, Kooperation in Bezug auf
Praxisberatung und Rechtsfragen, Venloher Strasse 5-7 50672 Köln
Tel.: 0221-57407-30 info@uta-akademie.de, www.uta-akademie.de

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 Geisler
Ausbildung TAO Touch GesundheitspraktikerIn
Markgrafenallee 44 - 95448 Bayreuth

Schule für angewandte Energiearbeit Joachim H. Roth

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

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 Schlage

Steinmetzstr.24; 30163 Hannover
tel/fax 0511 161 42 11
Kooperation zur Praxisberatung; Aus- und Weiterbildungen
sind entsprechend den Richtlinien der DGAM anerkannt
Körperpsychotherapie(DGK/EABP)
Psychosomatik, Schamanische Traumarbeit
Publikationsliste unter www.bernhardschlage.de



Gesundheitspraktikerservice
www.gesundheitspraktikerservice.de

**Der Exklusivservice
für die DGAM**

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

- Gesundheitspraktiker
- Heilpraktiker für Psychotherapie
- Heilpraktiker

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

Ihr Partner der Naturheilkunde

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

**Die
Continental**