

Verbandszeitschrift der
Deutschen Gesellschaft
für Alternative Medizin
und Kooperationspartner

Gesundheit
beginnt mit
Genießen
www.dgam.de

Ausgabe 23
Oktober 2016

Unsere Themen unter anderem:

Ethik und Werte in der Praxis



Lebensthemen und Individuation



Duftkommunikation Bachblüte Kiefer



Aktuelles aus der DGAM



Inhalt:

Ethik und Werte in der Praxis

Gerhard Tiemeyer _____ Seite 4

Lebensthemen und Individuation

Dr. Jörg Rasche _____ Seite 8

Hilfe! Ich falle.

Margrit Schafranek _____ Seite 12

Yin im Manne

Wolfram und Ricarda Geisler _____ Seite 15

Durch Musik zur Sprache

Almut Hesse _____ Seite 16

Wandel-Wundervolles

Kerstin Prüfer _____ Seite 17

Von Phöniziern zu Smartphöniken

Bernhard Schlage _____ Seite 20

Annehmen, was ist

Klaus Peill _____ Seite 24

Lust auf mich

Inari Hanel _____ Seite 26

Frauenpower in der Dorferneuerung

Wolfgang Brauner _____ Seite 28

Damals, heute, übermorgen

Ilona Steinert _____ Seite 29

Die Blütenessenz Pine

Inge Baumgarte _____ Seite 30

Duftkommunikation - ganz praktisch...

Christine Lamontain _____ Seite 32

Jeffrey Zeig - Lehren aus der Hypnose

Susanne Westphal-Gärtner _____ Seite 36

Pädagogisches Eselzentrum

Tabea Andrea Kolling _____ Seite 38

Die Kraft der Jahreskreisfeste

Petra Hinze _____ Seite 40

DGAM-Gesundheitscoach _____ Seite 42

Die Kraft der Worte (2)

Gerhard Tiemeyer _____ Seite 43

Dialogische Aktive Imagination

Gerhard Tiemeyer _____ Seite 44

Aktuelle Kurshinweise _____ Seite 46

Adressen _____ Seite 47



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: Sonja 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,

Differenzierende Gespräche gelten oft als kopflastig und begeistern wenig. Das Sowohl-als-auch, das Aushalten von Ängsten und das Aushalten von Konflikten ist wenig attraktiv. Schlagworte scheinen mehr die Herzen und Bäuche und damit auch die Körper zu bewegen. Politisch wollen ein Zehntel oder vermutlich viel mehr Prozent der Bevölkerung einfache Lösungen, klare Fronten, ein klares Entweder-Oder. Viele, die vom Volk leben wollen (z.B. Politiker und Journalisten), passen sich dieser tendenziellen Mehrheit an, fachen sie an, erweitern sie.

Haben wir in der Heilkunde und Gesundheitspraxis dieses Thema eventuell auch? Dass wir allzu oft zugunsten einer einfachen Verständlichkeit, einer Markt-Popularität differenzierende Sprache vermeiden und mehr große Sonntagsworte benutzen? Methoden und Mittel werben, ohne zu zögern, in der gleichen Sprache, mit den gleichen Grafiktricks wie „alle“? Muten wir unseren Kunden und Patienten vielleicht auch zu oft eben nicht Konflikte, Unterscheidungen zu, sondern lösen sie zu schnell, zu oberflächlich? Heilung auf Events, Löschen negativer Gedanken, Rückbindung an das Ursprüngliche? Anti-Aging und mentale Befreiung?

Angesichts der „Alternative für Deutschland“ kann man ins Grübeln darüber kommen, ob und wie das „A“ in der DGAM politisch sinnvoll ist. Alternativ heißt für uns, mehr Menschlichkeit, mehr Vielheit, mehr Methoden, mehr Nebeneinander statt Ausschluss, Integration statt Rauswurf. Vielleicht aber ist es gerade auch wichtig, darüber zu streiten, was denn heute alternativ ist, in der Politik, ebenso wie in der Heilkunst und Gesundheitskultur.

hr und Euer DGAM Vorstand

Gerhard Tiemeyer

Georg Klaus

amara

BILDUNGS-AKADEMIE

Ausbildungen zum/zur

Heilpraktiker/in

Heilpraktiker/in für Psychotherapie

Teilzeit-, Vollzeit- und Kompaktausbildungen, Fernlehrgänge

Förderung durch die Bundesagentur für Arbeit möglich.

Fachfortbildungen: Klientenzentrierte Gesprächstherapie, Hypnose und Dialogische Aktive Imagination, Systemische Therapie, Kreative Psychotherapiemethoden, Trad. Chinesische Medizin, Kosmetische Akupunktur, Ausleitungsverfahren, Manuelle Therapien

Zertifiziert nach AZAV



Besuchen Sie uns im Internet: **www.amara.de**

amara Bildungsakademie UG (haftungsbeschränkt)

Lister Meile 33 • 30161 Hannover • Tel.: 0511 3886680 • e-mail: hannover@amara.de

amara

FERNLEHRAKADEMIE

**Heilpraktiker-
Fernstudium**

Info: Carina Dahmke
Tel.: 0511 388 66 78

www.fernlehrakademie.de



Ethik und Werte in der Praxis

Gerhard Tiemeyer

Vorbemerkung: Beim Schreiben des folgenden Textes geriet ich immer wieder in Unzufriedenheit.

Erst nach vielen Kreiselgedanken bemerkte ich, dass diese genau zum Thema gehören. Das Ungelöste, die Spannung, das Sowohl-als-auch in den Zwickmühlen der Wahlmöglichkeiten auszuhalten, genau das ist eine Fähigkeit, mindestens wohl ein Merkmal von Ethik, um die es mir geht.

Es gibt zu diesem Thema selbstverständlich viel Literatur. Ich habe wie immer auf Zitate und Querverweise verzichtet, um selber im eigenen Denken zu bleiben und hierzu auch einzuladen. Der für mich zur Zeit anregendste Text zum Thema Ethik ist von Erich Neumann: Tiefenpsychologie und neue Ethik; 2005 (bei opus magnum – frei im Internet unter diesem Stichwort zu erhalten.)



Nach welchen Werten richten wir unsere Praxis aus? Nach welchen Werten beurteilen wir unser Handeln als Heilpraktiker, Gesundheitspraktiker, Dozenten, Berater? Und vor allem, wie können wir diese Werte wahrnehmen, wie sie spüren, wie uns über sie verständigen? Es geht mir bei dieser Frage nicht um Wertelisten oder gute Vorsätze, sondern alltagspraktisch um den Umgang mit konflikthafter Wahlmöglichkeiten. Denn wo es gar keine Wahl gibt, kann es keine Konflikte geben und dann brauche ich auch keine Beziehung zu etwas, das mir hilft, eine gute Wahl zu treffen, dann bedarf es keiner Ethik.

Menschen, die voll und ganz in ihrer Intuition oder in ihrem Glauben oder ihrer Begeisterung oder festen Überzeugung leben – erleben ethische Konflikte erst dann, wenn ihre Sicherheit zerbricht oder zerbrochen wird. In alten Zeiten gab es eine ethische Diskussion nicht, weil der Ethos gleichbedeutend mit der Sitte und dem Gesetz war. Wer sich anders verhielt, wurde ausgeschlossen. Erst mit der klassischen griechischen Philosophie (Sokrates, Aristoteles) wurde die Frage gestellt, ob und wie man im Gespräch miteinander entscheiden könne, was gutes und nicht gutes Handeln sei. Politisch setzt dies Menschen voraus, die relativ frei sind von existentiellen Ängsten. Ethik beginnt erst mit der Möglichkeit der Freiheit. Umgekehrt bedeutet Freiheit aber auch, unter dem Druck zu stehen, die eigene Wahl gegenüber anderen – und sei es sich selbst – zu begründen, das heißt die eigenen Werte offen zu legen. Je mehr Wahlmöglichkeit um so mehr Gesprächsbedarf über Werte!

Die Qual der Wahl – dies ist vielleicht einer der Gründe, warum das Thema Ethik und Werte eher ungern konkret und praktisch besprochen wird. Wenn es so etwas gibt wie eine unbemerkte Selbstschutzeinrichtung vor schwierigen Gesprächen und vor allem vor bewusster Verantwortung, dann müsste jede Art von Wertediskussion zu allererst Konfliktfähigkeit, wenn nicht sogar Konfliktfreude fördern. Konfliktfähigkeit allerdings setzt relative Angstfreiheit voraus. Unter Druck, unter dem Erleben von Angst entsteht selten freies Denken und Fühlen.

Der unfähige oder unwillige Kunde

Der Kunde setzt Verhaltensratschläge, Einnahme von Medikamenten, Übungen und all das, was ihm helfen könnte, nicht angemessen und diszipliniert um. Was tun? Sehr oft wird, zumindest erlebe ich es so, Druck verstärkt: „Wenn Sie gesund werden wollen, dann müssen Sie sich überwinden und Disziplin aufbringen“. Es wird mehr oder weniger erfolgreich einseitige Kraft aufgebaut, im Namen der Gesundheit, im Namen der Moral, im Namen der Normen und so weiter. Damit wird das Risiko akzeptiert, dass der Kunde zu einer Art Spaltung getrieben wird: „Ja, ich werde mich bemühen, weil Sie ‚Recht‘ haben. Ja, und ich muss meinen inneren Schweinehund besiegen, denn der ist böse.“

Wenn ich dieses Risiko verringern will, dann müsste ich mich mit dem Kunden auf die Suche nach den Konflikten begeben, die das als sinnvoll eingesehene Handeln verhindern. Vielleicht ist der Reiz der Gesundheit noch nicht groß genug? Vielleicht hat der Kunde die Wirkungsweise

noch nicht verstanden? Vielleicht gibt es eine Überforderung oder eine Unterforderung? Welche inneren Ängste (Saboteure) verhindern eine Veränderung? Solcherlei Gespräche brauchen Gesprächskompetenz und Zeit. Üblicherweise, so vermute ich, wird das massenhafte Scheitern guter Ratschläge und das ungute Gefühl der Kunden, versagt zu haben, ‚in Kauf‘ genommen. Rationalisierungen für dieses In-Kauf-nehmen des Scheiterns werden genügend angeboten: „Der Leidensdruck ist noch nicht groß genug“, „sekundärer Krankheitsgewinn“, Schicksal, „wer weiß, wofür es gut ist“.

Meines Erachtens würde Ehrlichkeit mit sich selbst zunächst den Konflikt bei den Praktikern akzeptieren müssen: „Weil ich, der Praktiker, noch nicht kommunikativ kompetent genug bin, weil ich mir die Zeit nicht nehmen will, habe ich noch keinen Weg gefunden, dem Kunden effektiv zu helfen und gehe bewusst ein erhöhtes Risiko der Schuldgefühle bei den Kunden ein.“

Zwischen den Fronten

Einmal kam eine Frau sehr verzweifelt zu mir. Sie hatte sich wegen ihres Sohnes an einen Arzt gewandt und der hatte ADSH diagnostiziert und Ritalin verschrieben. Auf ihr Zögern hin sagte er sehr klar: „Wenn Sie die Zukunft Ihres Sohnes nicht verderben wollen, müssen Sie ihm mit dem Mittel helfen“. Sie ließ sich doch durch einen Heilpraktiker beraten und der sagte nach einem kurzem Gespräch: „Wollen Sie Ihren Sohn vergiften!“ Und sie solle für sich ein Mittel nehmen und eine Familienaufstellung machen. Beide Fachleute werden nach bestem Wissen und in gutem Glauben gehandelt haben. Sie werden ihre harte Parteilichkeit sachlich sehr gut begründen können, vielleicht sogar sagen, es gehöre zu ihren Pflichten, der Frau ins Gewissen zu reden? Als dritter Fachmann stellte ich mich selbst auf ‚Allparteilichkeit‘ ein und förderte eine Situation, in der es möglich wurde, dass die Frau in einer gewissen Ruhe und Distanz die Argumente der beiden Fachleute betrachten und verstehen konnte. Sie konnte die Argumente zu ihren Gefühlen in Beziehung setzen, ohne unmittelbar von ihrem Gewissen zerrissen zu werden. Sie fand Zugang zu ‚ihrer Stimme‘, die zwar keine perfekte Lösung, aber einen Weg im Umgehen mit den Konflikten anbieten konnte. Ich war im Begleiten dieser Erfahrung sehr berührt von dem klaren Unterschied zwischen einem ‚Gewissen‘, das deutlich Anspruchs- und Normcharakter hatte und einer ‚Stimme‘, deren Ort sie als ‚die ist da‘ beschrieb.

Aufklärung als Konfliktzumutung

Auf einem Gesundheitstag eines Unternehmens hörte ich in der Cafeteria, wie eine Frau erzählte: „Heute morgen ging es mir richtig gut, ich freute mich auf diese Veranstaltung, aber nun bin ich bei zwei Vorträgen gewesen und ich bin voller Sorgen und denke, dass ich dringend etwas an meinem Leben ändern muss“.

Jede Diagnose, jede Erklärung von etwas, was bedrohlich ist, bei der auf gefährlichen Mangel hingewiesen wird und vor allem jede Aufforderung, etwas zu tun, um Gefahren vorzubeugen oder abzuwehren – macht etwas mit der Stimmung, bewirkt Sorgen und Konflikte. Wenn man nun einige wissenschaftliche Tatsachen, zumindest einige Hinweise hierauf, ernst nimmt, die besagen, dass Sorgen und Ängste und vor allem Vorsätze, die man nicht erfüllen kann, d.h. schlechtes Gewissen, Krankheitsdispositionen in einem statistisch beachtlichem Umfang befördern, dann fördern wir durch manche Art der Aufklärung Krankheitsanfälligkeit. „Muss ich denn alles auf die Goldwaage legen?!“ Vielleicht manchmal ja, manchmal nein und je nachdem, welche Waage und welches Gold?

Wahrheiten tun gut, aber mit Nebenwirkungen

Manchmal wirken Diagnosen und Erklärungen befreiend und ermutigend. „Endlich weiß ich, was ich habe! Jetzt kann ich mein Leiden verstehen! Und sicherlich können Sie nun auch etwas tun.“ Diese Hoffnung gebende Aufklärung funktioniert allerdings nur, wenn der Aufklärer Sicherheit ausstrahlt. Wann ist es verantwortbar, wann ist es vielleicht Pflicht, diese Entschiedenheit und Klarheit zu präsentieren? Wann ist es schlichte Faulheit oder ein Noch-nicht-können, die Relativität der Erkenntnisse mit dem Kunden zu teilen und ihm einen Meinungsbildungsprozess zuzumuten? Wann ist es auch die persönliche Form des Dogmatismus, des erstarrten Glaubens an Wahrheiten.

Woran können wir unter Fachleuten, also auch jeder mit sich selbst, Dogmatismus erkennen? Vielleicht dann, wenn man in Diskussionen unwillig wird, ärgerlich und aggressiv. Wenn man zum Beispiel von einer neuen Methode begeistert ist und zwei Erfolgsberichte so darstellt, als seien das hundert Prozent – und dann kommt jemand und fragt, wie groß die Erfolgsquote wirklich ist und wie sie gemessen wurde. Je größer der Impuls ist, diesen Fragenden, Zweifelnden abzuwerten oder anzugreifen, um so größer, würde ich vermuten, steckt man in Überbegeisterung und, oder Dogmatismus fest. Die eigene Begeisterung ist selbstverständlich von hohem Wert, wenn sie durch Phasen der nüchternen Gespräche begleitet ist. Spätestens dann, wenn man mit sich selbst oder mit anderen in eine Art Talkshow geraten ist, kann man, wie ich meine, sicher sein, in Populismus, das heißt in Vereinfachungen, Frontbildungen, Polarisierungen und Angstmachen gefangen zu werden.

Wenn ich im Praxisalltag die mir bewusste Relativität von Aussagen konsequent nicht erwähne, laufe ich Gefahr, selber an Dinge zu glauben, die es, bei etwas genauerem Denken, nicht gibt. Zum Beispiel an ‚die Weisheit des Körpers‘ oder an ‚Hypnose‘ oder an ‚Depression‘ oder an ‚Gute-Böse-Energie‘. Wie erfrischend war einmal ein Kunde, der nach einer Weile fragte: „Sagen Sie mal, glauben Sie wirklich an das, was Sie da über unbewusste Prozesse erzählen? Ich kann es mir nicht vorstellen und eigentlich sind da doch nur Nervenzellen.“ Mein erster Impuls war, ihm nun die Inhalte des Unbewussten, vor allem seines, zu beweisen. Ich bin stolz, rechtzeitig gemerkt zu haben, dass er natürlich im sachlichen Recht hat. Ich bedankte mich für die Erinnerung daran, dass Modelle nicht die Wirklichkeit sind, sondern Mittel, um Wirklichkeit zu verändern. Für ihn war es dann eine große Hilfe, im Modellmodus zu reden. „Mal angenommen, es gäbe so etwas wie

Unvertrauen, wie würde sich das auf Ihr Erleben, Ihr Denken und Handeln auswirken?“

Ich sage Ihnen nur meine Meinung – was Sie daraus machen ist Ihre Sache

Rechtlich gesehen sind unsere Kunden autonome, selbstbestimmte Bürger. Alles, was wir ihnen sagen sind Angebote, ist Aufklärung, die helfen soll, eine eigene, freie Wahl zu treffen. Vielleicht können wir häufiger uns so verhalten, dass wir dieses Recht auch umsetzen? Oder haben wir als Fachleute, als eine Art Bewusstseinselite das Recht, die Pflicht denen, die noch nicht ‚so weit‘ sind, etwas beizubringen, sie zu führen – auch wenn sie gar nicht darum fragen? Ich erlebe mich selbst und viele Praktiker so, dass wir uns einerseits wie so eine Gesundheits-/Heilkunst-Elite verhalten, gleichzeitig aber die Verantwortung ablehnen oder zumindest über dieses Thema äußerst ungern reden.

Ich habe neulich einen Mitschnitt einer Therapie-sitzung gehört. Ich versuchte in der Sitzung einer Frau klar zu machen, dass ihre Entscheidung, an einer sehr kostenintensiven „Schicksalsauflösung“ teilzunehmen, vielleicht doch eine Art Flucht vor einer mühsamen Lebensveränderung sein könnte. Ich habe mich beim Anhören sehr über mich

geschämt. So ziemlich alle Register der Meinungsmanipulation habe ich gezogen und ich habe nicht einmal versucht, eine Haltung zu realisieren, in der ich ehrlich die Wahlfreiheit der Frau akzeptiert habe. Der Höhepunkt der Peinlichkeit war, zu hören, wie dann, als die Frau meinen ‚Argumenten‘ folgte und nun alle Hoffnung sich auf mich richtete, Rückrudern und Ablehnen der Verantwortung in meinen Worten mitschwang. Mein einziger Trost war, den Mut zu haben, mir diese Tonaufnahme anzuhören und für die Zukunft darauf zu achten, die Interessen und Wünsche, die jemand mit einer Entscheidung verbindet, die ich spontan für ‚falsch‘ halte zu würdigen und mich darauf positiv zu beziehen.

Ich schätze, viele KollegenInnen, ob in der Heil- oder Gesundheitspraxis, kennen diese Erfahrungen. Wir glauben an Diagnosen, an Erklärungen und unsere Ratschläge. Dieser eigene Glaube ist Teil unserer Wirkung! Wie können wir unseren Kunden gegenüber mit Zweifeln, mit umständlichem Abwägen, mit vielleicht und vielleicht auch anders – wie können wir damit etwas bewegen, Vertrauen aufbauen, Hoffnung und Glauben bei den Kunden entfachen? Ohne wissenschaftliche und/oder priesterliche und/oder wunderheilerische Autorität läuft wirklich fast nichts. Fast nichts? Oder ist es eine alte Gewohnheit und schlicht noch nicht gelernt zu haben, mit Kunden demokratischer zu kommunizieren?

Vielleicht kann folgende Unterscheidung zwischen Gesundheits- und Heilpraxis hilfreich sein:

Gesundheitspraktiker gehen von einem Maximum an Selbstbestimmung der Kunden aus. Schritt für Schritt bieten sie Wahlmöglichkeiten an. Die Ziele, eine transparente Einigung auf angestrebte Erfahrungen, bilden kontinuierlich eine Orientierung. Sobald Gespräche oder Handlungen Ängste verstärken oder gar Schmerzen, wird dies zum Anlass genommen, diese anzunehmen und andere Wege, ‚Gesundheit beginnt mit Genießen‘ zu gehen. Es kann durchaus auch geschehen, dass der Auftrag der Kunden darin besteht, ihnen in den Hintern zu treten, d.h. zu mahnen, zu treiben und zur Disziplin zu helfen – dies muss allerdings ein klarer, begrenzter Auftrag sein.

Heilpraktiker hingegen bieten an, für einzelne Themen, für einzelne Erfahrungen und Ziele die Verantwortung zu übernehmen. Aufgrund meines Wissens und Könnens verspreche ich Dir für dieses Leiden Linderung, für diese Krankheiten oder Störungen Heilung. Selbstverständlich unter Bedingungen, die ich aber wahlweise Dir zumute oder auch verschweige, wenn ich der Ansicht bin, dass sie nicht heilungsfördernd sind. Ich bitte um - oder ich verlange - Vertrauen für eine begrenzte Zeit zu einem begrenzten Thema. Bei chirurgischen Eingriffen ist diese Haltung klar erkennbar und wird auch weitestgehend so verstanden. Bei den meisten mir bekannten Heilmethodenausbildungen habe ich von dieser ethischen Fragestellung kaum etwas gehört.

Interessant ist in diesem Zusammenhang die Sichtweise der Rechtsprechung: Das Bundesverfassungsgericht hat im sogenannten Geistheilerurteil angenommen, dass ein mündiger Bürger sehr gut Geistheilen von Heilkunde unterscheiden kann. Es sagt: Wenn der Anbieter klar und deutlich sagt – und sich so verhält – dass seine Arbeit auf Glauben und nicht auf Heilkunde beruht, dann kann er frei werben ohne Heilerlaubnis, dann kann er sogar, so die aktuellen Urteile, sagen: Ich glaube daran, dass schwerste Krankheiten durch immaterielle Kräfte geheilt werden können. Sobald allerdings der Heiler in Wort und Tat den Eindruck erweckt, er sei heilkundig, ist dies im Grunde unlautere Irreführung und auch ein Verstoß gegen das HPG. Sehr ähnlich ist die Rechtspraxis in Bezug auf die Unterscheidung zwischen Wellness und Gesundheitsförderung – oder auch pädagogischer Selbsterfahrung und Training einerseits und Heilkunde andererseits, sei es psychologisch und/oder körperlich.



Kleine Anregung zur begrifflichen Unterscheidung

Um miteinander zu reden, ist es manchmal hilfreich, zu klären, was man mit welchen Worten meint. Ich versuche folgende Unterschiede zu beachten, die nicht wissenschaftlich abgewogen, es gibt Berge von Literatur hierzu, aber praktikabel sind:

Objektive Tatsachen, subjektive Realität und Wahrheit

Objektive Tatsachen sind wissenschaftliche Erkenntnisse. Diese bestehen aus Aussagen, die im Diskurs der Wissenschaftler nach bestimmten, transparenten Regeln aktuell bewiesen sind. Wissenschaftliche Aussagen heute klingen ungefähr so: Die Mehrheit der Studien zeigt, dass – unter Anwendung eines bestimmten Forschungsansatzes – bei einem Raucher mit einem Nikotinkonsum x die Krebswahrscheinlichkeit um y Prozent gegenüber einem Nichtraucher ansteigt. Diese Tatsachen gelten so lange, wie eine Mehrheit der Wissenschaftler dies wiederholt beweist. Es kann auch sein, dass eine Mehrheit der Wissenschaftler feststellt, dass die Art, wie die Studien gemacht wurden, wichtige Kriterien nicht berücksichtigt hat, das hieße dann: Die bisherigen Ergebnisse sind ungenau oder falsch. Die Tatsachen mögen für viele Menschen Wertungen nahelegen, sie sind aber für sich genommen statistische Wahrscheinlichkeiten auf der Basis eines bestimmten Forschungsansatzes.

Subjektive Realität ist das, was der Einzelne für sich **bewusst** erlebt. Dieses Erleben besteht aus Bewertungen dessen, was jemand sinnlich wahrnimmt. Zu dieser Wahrnehmung gehören auch Wissen und Bildung. Es ist also durchaus eine gesundheitsfördernde Realität des Rauchens möglich! Jemand erlebt Rauchen für sich als gesund in seinem Sinne. Diese Realität ist die Orientierung des Einzelnen für sein Verhalten. Die subjektive Realität gehört – sagen viele Wissenschaftler – zur Sicherheitserfahrung der Menschen. Das würde begründen, warum es so schwierig ist, subjektive Realitäten zu verändern.

Wahrheit entsteht, wenn mehrere Menschen sich auf eine Realität in Gestalt von Worten und gemeinsamen Handlungen einigen. Zum Beispiel darauf, dass Rauchen die Gesundheit gefährdet und dass deshalb eine Beschränkung, aber kein Verbot bzw. gesellschaftliche Bestrafung stattfindet – weil andere Werte, die Wahlfreiheit sich zu schädigen, als höherwertig angesehen werden. Die Wahrheit des Rauchens in Europa ist also sehr differenziert, sie ist ein Kompromiss zwischen den Tatsachen, die ein radikales Verbot nahelegen würden, wenn man eine medizinische Gesundheit als hohen Wert ansieht – und dem Wert der individuellen Freiheit.

Wahrheiten, also das, was ein Kollektiv als für viele Menschen geltende Realität herstellt, haben selbstverständlich Einfluss auch auf die Erforschung der Tatsachen. Denn das Kollektiv finanziert in der Regel die Forschung, fördert also auf diese Weise bestimmte Tatsachen und andere nicht. Die Lobby der Pharmaindustrie wäre hier ein Beispiel ebenso wie die Dogmen der Kirche im Mittelalter oder die Neigung jeder ‚Macht‘.



In Kurzform:

- Dass der Apfel vom Baum nach unten fällt, ist eine sehr stabile Tatsache.
- Zur subjektiven Realität wird der Apfel, wenn er fällt, mal etwas zum Essen, mal ein Symbol für Verführung (weil der Baum in Nachbars Garten steht), mal etwas Unbedeutendes, mal ein Beweis für die Zyklen der Natur.
- Wahrheit entsteht z.B. dann, wenn eine ganze Kulturgruppe den Apfel mit Eva und Sünde und Teufel verbindet und jeder fallende Apfel erst gereinigt werden muss. Zur Zeit haben wir überwiegend andere Wahrheiten im Angebot: Fallende Äpfel sind wertloses Fallobst – das ist die Wahrheit für die Mehrheit, eine kleine Minderheit sammelt sie auf und genießt sie...

Unredlich ist derjenige, der Tatsachen, die aus statistischen Wahrscheinlichkeiten und aus bestimmten Bedingungen bestehen, für Wahrheiten erklärt. Undredlich ist auch, wer seine subjektive Realität als Tatsache darstellt. Wahrheiten sind Machtfragen.

Kompliziert? Ja, sehr. Demokratie verlangt unter anderem, Wissenschaft von Glauben unterscheiden zu können. Das bedeutet nicht, dass Wissenschaft höher oder wichtiger ist als Glauben. Genau das wird in vielen Diskussionen praktiziert und führt zu der uralten Machtkampfpraxis: Wissen gegen Glauben. Die andere Frage ist: was bewirkt welcher Glaube und welches Wissen – und dies wiederum zwingt dazu, über Zukunft und Ziele z.B. der praktischen Menschlichkeit zu verhandeln.



Gerhard Tiemeyer

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

Lebensthemen und Individuation

Dr. Jörg Rasche

Vortrag am 22. April 2003 im Rahmen der 53. Lindauer Psychotherapiewochen 2003

Mit freundlicher Genehmigung des Autors.

1. Fragmentarische Annäherungen
2. Individuation als ein natürliches Geschehen - C. G. Jung
3. Es tut weh - Individuation als bewusster Prozess - Hermann Hesse
4. Individuation schließt die Welt ein, nicht aus - Gustav Gräser

1. Fragmentarische Annäherungen

Individuation - Ganzwerdung, Selbstwerdung, Integration der Gegensätze, Mysterium Coniunctionis. Individuation ist ein zentraler Begriff der Analytischen Psychologie.

Ganzwerdung – wie darüber sprechen, ohne vollmundig oder prophetisch zu sein? Die Analytische Psychologie nach C.G. Jung ist keine Religion, keine Mystik, nicht einmal ein System. Jung legte immer Wert darauf, dass er Empirie betreibt, nicht Philosophie, nicht Theologie, und dass er für das Verständnis Begriffe suche, die möglichst gut passen, aber ebenso gut auch anders ausfallen könnten. Ein für unser Thema wichtiger Text von Jung heißt: Zur Empirie des Individuationsprozesses. Es ist eine Bilderserie, gemalt von einer Patientin, die aus dem Unbewussten heraus malte und schnell zu einer Folge von Mandaldarstellungen fand. In diesen Bildern zeigt sie sich auf dem Weg einer Integration von Gegensätzen. „Unsere Bilder schildern ein Anfangsstück des Individuationsweges“, sagt Jung. Über das Ende wisse er nichts, „es hat nie einer den ganzen Weg erzählen können, wenigstens nicht sterblichen Ohren, denn nicht der Erzähler, sondern der Tod spricht das consummatum est“. Die Bilder seien „intuitive Antizipationen zukünftiger Entwicklungen“ und hätten den „allernächsten Zweck, ein gegebenenfalls weit vorausgeeiltes Bewusstsein mit den unbewussten Untergründen, mit denen es verbunden sein sollte, wieder in Berührung zu bringen (...) Dies ist eine Aufgabe, die nicht nur einzelnen Menschen, sondern ganzen Zivilisationen heute gestellt ist.“ [1] Bleiben wir zunächst beim Einzelnen. Mein Referat gliedert sich in vier Teile.

Im 1. versuche ich eine Annäherung an den Begriff der Individuation - in sechs kleinen Bruchstücken. Der 2. Teil heißt, nach einem Zitat von Jung, „Individuation ist ein natürlicher Vorgang“. In ihm geht es um Jungs eigenen Weg und dessen Gestaltung in Jungs Werk.

Im 3. Teil „Es tut weh“ geht es um Individuation als Bewusstwerdungsprozess - und zwar am Beispiel des Dichters Hermann Hesse, der an einem entscheidenden Punkt seines Individuationswe-

ges eine Analyse bei Jung gemacht hat. Der 4. und abschließende Teil heißt, wieder mit einem Jung-Zitat: „Individuation schließt die Welt nicht aus, sondern ein“. Es geht hier um die kulturelle Situation, aus der heraus Jung seinen Begriff des Individuationsweges geschaffen hat. Eine dafür bezeichnende Gestalt ist Gustav Gräser, ein Wanderprediger, dem Hesse damals sehr viel verdankte, und der sich, so wie Jungs Einfluss, in seinem Werk wiederfindet.

Jetzt also 1.: Fragmentarische Annäherung - Sechs kleine Bruchstücke.

Fragment Nr. 1:

Ich kann über Ganzwerdung nicht anders sprechen als ausgehend vom Fragment. Wer bin ich? Wo komme ich her, was sind meine Themen? Was habe ich getan - was ist mit mir geschehen? Gibt es eine verborgene Ordnung - wie kann ich sie finden? Wie kann ich, wenn es sie gibt, ihr Wirken unterstützen?

Individuation ist ein Weg, Fragmentierung zu überwinden, Gegensätze zu verbinden. Es ist eine Tendenz des Lebendigen, die der Entropie, dem Zerfall, der Auflösung in eine chaotische oder amorphe Masse zuwiderläuft. Die Natur strebt, wie Jung einmal schreibt, mit ungeheurem Aufwand das Individuum an [1], sei es bei den Pflanzen, den Tieren oder den Menschen. Für den Menschen bedeutet das zunächst das Hineinwachsen in die kollektiven Normen der Erziehung [2], dann aber den notwendigen Mut zur Unterscheidung. „Individuation kann daher nur einen psychologischen Entwicklungsprozess bedeuten, der die gegebenen individuellen Bestimmungen erfüllt, mit anderen Worten den Menschen zu dem bestimmten Einzelwesen macht, das er nun mal ist“ (ebd.).

Jung hat im Laufe seines Lebens oft von Individuation gesprochen. Er verstand sein ganzes Werk als Ausdruck seines persönlichen Weges. Er hat sich öfter verwundert darüber geäußert, dass andere Menschen sich so für seine Schriften interessierten, und er hat im Alterswerk oft, wie es scheint, ganz für sich selber geschrieben. Auf einen Hinweis von Lesern sogar in Lateinamerika sagte er: „Das erstaunt mich, ist doch mein ganzes Werk eigentlich auf mich selbst bezogen. Meine Bücher sind lediglich Nebenprodukte eines persönlichen Individuationsprozesses, auch wenn sie durch eine unzerreißbare Kette mit der Vergangenheit und wahrscheinlich auch mit der Zukunft verbunden sind“ [3].

In seinem Erinnerungsbuch „Erinnerungen, Träume, Gedanken“ beschreibt er den langen Weg, den Jung gegangen ist von seinen ersten Träumen und Aktiven Imaginationen, insbesondere ab 1912, zu seinen Bildern, Mandalazeichnungen, Skulpturen und Schriften. Jung versuchte, Stufen seiner Erfahrung in Begriffen festzuhalten. Das waren die Begegnung mit dem Schatten (also dem, was einer nicht in seiner offiziellen Person wahrhaben kann oder will) oder die Begegnungen mit weiblichen Personifikationen seines Unbewussten (Gestalten der Anima, des gegengeschlechtlichen Aspekts in seiner männlichen Psyche). Hilfreich

waren für ihn die Bildwelten der Alchemie des ausgehenden Mittelalters, in denen er grundlegende psychische Probleme des modernen Menschen vorgeformt fand. Er verglich oft den Individuationsprozess mit dem alchemistischen opus. Das Gold, um das sich die Alchemisten bemühten, war für ihn ein Symbol jener Ganzheit, um die sich schon die Menschen früherer Zeiten so bemüht hatten. In der Alchemie ging es vor Allem um die Vereinigung von Gegensätzen - trocken und feucht, heiß und kalt, Schwefel und Quecksilber, Sonne und Mond als Symbole für männlich und weiblich. Auch in der analytischen Arbeit sah Jung solche Symbole wirksam werden. Die „Psychologie der Übertragung“ beschrieb er als einen alchemistischen Prozess, in dem beide verwandelt werden, Therapeut und Patient. Er schreibt: „Der bewusste Vollzug der inneren Einigung hält an der menschlichen Beziehung als einer unerlässlichen Bedingung fest, denn ohne bewusste anerkannte und akzeptierte Bezogenheit auf den Nebenmenschen gibt es überhaupt keine Synthese der Persönlichkeit. (...) Das ist der nicht wegzudenkende Kern des Übertragungsphänomens, denn die Beziehung zum Selbst ist zugleich die Beziehung zum Mitmenschen, und keiner hat den Zusammenhang mit diesem, er habe ihn denn zuvor mit sich selbst.“ [4]

Der einzelne Mensch bzw. die therapeutische Beziehung zweier Menschen wird gewissermaßen als alchemistisches Gefäß der Individuation verstanden. Jung sprach hier auch von Inkarnation - ein bislang unbewusster Inhalt will sich inkarnieren. Individuation hat, halten wir es fest, nichts mit Eigenbrötlerei zu tun. Die Beziehung zum Mitmenschen ist zentral wichtig. Individuation schließt die Welt nicht aus, sondern ein.

Fragment Nr. 2:

Individuation lässt sich nicht lehren. Ich zitiere aus einem Roman: „Mögest du mir, o Erhabener, nicht zürnen ... Du hast wahrlich recht, wenig ist an Meinungen gelegen. Aber lass mich dies eine noch sagen: Nicht einen Augenblick habe ich an dir gezweifelt ... Du hast die Erlösung vom Tode gefunden. Sie ist dir geworden aus deinem eigenen Suchen, auf deinem eigenen Wege, durch Gedanken, durch Versenkung, durch Erkenntnis, durch Erleuchtung. Nicht ist sie dir geworden durch Lehre! Und - so ist mein Gedanke, o Erhabener - keinem wird Erlösung teil durch Lehre! Keinem, o Ehrwürdiger, wirst du in Worten und durch Lehre mitteilen und sagen können, was dir geschehen ist in der Stunde der Erleuchtung. Vieles enthält die Lehre des erleuchteten Buddha, viele lehrt sie, rechtschaffen zu leben, Böses zu meiden. Eines aber enthält die so klare, so ehrwürdige Lehre nicht: sie enthält nicht das Geheimnis dessen, was der Erhabene selbst erlebt hat, er allein unter den Hunderttausenden. ... Dies ist es, weswegen ich meine Wanderschaft fortsetze.“

Die Quelle des Zitates ist aus dem Siddharta von Hermann Hesse.

Der erste Teil des Siddharta ist von 1919. Hesse war 1916 in einer langen Psychotherapie bei Dr. Joseph Bernhard Lang in Sonnmatt / Luzern gewesen, war Jung ein erstes Mal begegnet und hatte inzwischen, auch vermittelt durch Dr. Lang, viel von Jung gelesen. Natürlich darf man Kunstwerke, und der Siddharta ist ein literarisches Kunstwerk, nicht in erster Linie nach dem Leben des Künstlers befragen, dem wir sie verdanken. Doch gerade Hesse hat sehr autobiographisch gearbeitet. Sein Siddharta ist, im indischen Gewand, die Parabel einer Individuation. Individuation lässt sich nicht lehren. Als Hesse den ersten Teil zuende geschrieben hatte, in dem zuletzt Siddharta, nach den Jahren der Askese im Wald und nach dem Gespräch mit dem Buddha, dem Erhabenen, allein wieder auf die Wanderschaft geht - als Hesse soweit geschrieben hatte, blieb er stecken und wusste nicht weiter. Hesse ging nach Zürich und machte eine Analyse bei C.G. Jung selber (im Februar und Juni / Juli 1921), und danach konnte er den Siddharta weiter und zu Ende schreiben (Frühjahr 1922). Ich komme darauf zurück.

Fragment Nr. 3:

Ich habe Kollegen gefragt, ob sie individuierte Menschen kennen, und woran sie sie erkennen. Sie sagten: Individuierte Menschen sind authentisch, sie stehen im Leben. Sie sind bescheiden, zeigen ein gewisses understatement. Sie wirken, aber sie wissen, dass sie das nicht aus eigenem Verdienst tun. Und sie können Fehler zugeben, „ja stimmt, da habe ich einen Fehler gemacht“. Sie ruhen in sich. Ein Beispiel sei Josef Felder gewesen, ein sozialdemokratischer Abgeordneter, der gegen die Nazis gestimmt habe und alsbald auf die schwarze Liste kam. Sein Buch „Warum ich nein sagte“ seine Bescheidenheit und Würde. Eine Frau? „Hildegard von Bingen“. Bei der Gelegenheit: ich werde wenig von weiblicher Individuation sagen können, aus Zeitgründen vor allem. Ich möchte aber hinweisen auf wunderbare Texte von Ingrid Riedel (Hildegard von Bingen) und Kathrin Asper (zu Frieda Kahlo). Eine explizite jungianische Arbeit zur Individuation von Frauen mit Kindern kenne ich nicht - ich würde sie für sehr wichtig halten.

Hans Dieckmann in Berlin sagte mir auf meine Frage: „Es sind wenige Patienten, die individuieren. (- individuieren ist ein Tätigkeitswort, oder aber ein passivum wie mutieren! J.R.) Sie verändern sich, bekommen mehr Tiefgang, sie entdecken und entwickeln neue kreative Fähigkeiten. Sie werden anders, sie leben dann auch auf tieferen Ebenen. Manche werden auch religiös.“ Ein Beispiel? „Ich hatte eine Patientin, die fing während der Analyse an, Figuren aus Ton herzustellen. Sie kamen sozusagen aus ihr heraus. Sie hat sich dadurch sehr verändert, ist selbstbewusst geworden und ein ganz anderer Mensch. Sie ruhte dann sehr in sich.“ Ich fragte weiter, welche bekannten Persönlichkeiten er für individuiert halte. Er sagte: „Aristoteles, Augustinus, vielleicht Rilke, und Erich Neumann.“

Wen würde ich für induviduiert halten?

Wenn die Frage so gestellt ist, fallen wenige Namen ein, die beim zweiten Nachdenken bleiben. Meist sind diese Menschen schon gestorben - z.B. mein Großvater, mein großartiger und bescheidener Orgellehrer oder der frühere Regierende Bürgermeister von Berlin Heinrich Albertz. Diese Menschen waren von großer Bescheidenheit, Liebe und Kraft. Wenn es weiter zurück geht, sind es berühmte Namen: Spinoza, Bach, Beethoven, Tolstoi, vielleicht Goethe, Blake, Hildegard von Bingen. Ein Kollege [5] hat einmal scherzhaft gesagt: Individuierte Menschen sind entweder schon lange tot, oder sie wohnen ganz weit weg. Das ist sicher nicht ganz richtig, auch wenn ein abgeschlossenes Leben natürlich eher den Eindruck von Ganzheit machen kann als eines, das noch gelebt wird. Doch an Lebenden spürt man die

Ausstrahlung. Ich denke an zwei Menschen, die ich kenne: den Benediktinerbruder David Steindl-Rast und die Berliner Musiktherapeutin Hildemarie Streich.

Was also macht Individuation aus? Sein Leben in die Hand nehmen, sich unterscheiden, wirken ohne es sich als eigenes Verdienst anzurechnen, sich als etwas Objektives erleben. Individuation ist etwas Natürliches, und etwas um das man sich bemühen muss. Es ist Natur - und etwas sehr persönliches. Ein Paradox, das man von anderen nicht lernen kann.

Fragment Nr. 4:

Etwas persönliches. Ich möchte Ihnen ein Traumbild beschreiben, das ich hatte lange vor meiner Analyse und lange, bevor ich etwas von Jung wusste. Ich sah eine Gestalt, eine menschliche Gestalt mit zwei Köpfen, die wiegte so hin und her und sagte zu mir: „Sei, der du sein willst, und du bist, der du bist.“

Das Bild ist mir später in der Analyse wieder gekommen. Es ist ein Paradox: Ich bin ja immer der, der ich bin. Wenn ich mich aber anstrengte, der zu sein, der ich sein möchte, dann werde ich ja auch zu dem, der ich dann bin. - Oder bin ich eigentlich immer derselbe? Viel später habe ich das Bild des Menschen mit zwei Köpfen übrigens wiedergefunden. Es ist ein alchemistisches Symbol, nämlich der sog. Hermaphrodit. Dieses zweigeschlechtliche Wesen ist ein Bild der coniunctio, der Verbindung der Gegensätze und der gewonnenen Ganzheit am Ende des alchemistischen Opus.

C. G. Jung beschreibt ihn als Symbol des Individuationsprozesses. Bei mir hatte das Wesen mit den zwei Köpfen, wie mir später klar wurde, mit einem inneren Gegensatz und Widerspruch zu tun, den ich von meinem Vater und seinem Schicksal in der Nazizeit übernommen hatte. Es ist nicht ungewöhnlich, dass solche Symbole, die Jung archetypische Bilder nennt, spontan aus dem Unbewussten auftauchen. Sie wirken dann als Symbole, d.h. sie ermöglichen eine bildhafte, teils rationale, teils emotionale Verbindung zu Inhalten, die aus dem Unbewussten aufsteigen. Solche Inhalte sind einerseits Anforderungen des Lebenszyklus (so wie in meinem Fall die damals anstehende Entscheidung zwischen Musik- und Medizinstudium), andererseits Problemstellungen, die uns aus der Umwelt erreichen, z.B. aus der gelebten oder nicht gelebten Geschichte unserer Eltern.

Fragment Nr. 5:

Es gibt einen Film „Mein kleines Kind“, in dem gezeigt wird, wie eine Frau ein Baby austrägt, von dem sie weiß, dass es behindert sein wird. Sie hat schon gesunde Kinder, doch sie entschließt sich, dieses eine, behinderte Kind nicht abzutreiben,

sondern leben zu lassen. Ihr Mann versteht sie nicht. Doch sie spricht zu dem Kind im Bauch: „Du sollst leben können, ich will dich nicht töten.“ Das Kind wird geboren, es wird aufgenommen in den Kreis der Kinder, auch die Oma ist dabei. Das Kind stirbt bald. Das erschütternde an dem Film ist, dass das Kind leben darf, so wie es ist. Es ist ein Dokumentarfilm, dessen Botschaft man sich kaum entziehen kann. Das Leben ist etwas Objektives. Es hat viele Gestalten, es geht durch uns hindurch. Gerade an Behinderten kann man das lernen.

Ich erinnere einen anderen Film, es ist 30 Jahre her. In Italien hatte der Psychiater Basaglia die psychiatrischen Anstalten geöffnet, und in Turin, bei Fiat, hatte eine kommunistische Arbeiterbrigade zwei junge mongoloide Männer aufgenommen. „Nessuno o tutti“, Alle oder Keiner.

Es war ein Modell für die bessere Welt, um die man sich damals so bemühte, es ist auch ein Teil meiner eigenen Geschichte. Erschütternd war, wie die beiden behinderten Menschen mit ihren typischen Gesichtern beschrieben, wie es ihnen bei der Arbeit ging. Sie sagten: „Es ist schön, eine Schraube einzudrehen“. Mehr und anderes konnten sie nicht tun, doch es war wie ein Wunder und die Welt für sie. Der Vorarbeiter der Gruppe sagte dazu: „Wir sind sehr froh, die beiden bei uns zu haben, sie sind prima Genossen, und von ihnen können wir wieder lernen, was es heißt, sich zu freuen.“



„Höllensturz, Altarbild in der Schlosskapelle St. Michael (Tittmoning), Johann Michael Rottmayr

Fragment Nr. 6:

Zum Abschluss des ersten Teils meines Referates möchte ich Ihnen zwei Bilder zeigen. Individuation hat zu tun mit der Integration, mit der Versöhnung von Gegensätzen. Das erste Bild zeigt Ihnen, wie es meistens zugeht:

Der Erzengel Michael stößt den Teufel hinab in die Unterwelt. Das andere, das Dunkle wird verteufelt, und es wird brutal und mit Schmackes bekämpft, gequält, vertrieben oder erschlagen. Das ist die Art und Weise, wie in Offenbarungsreligionen wie der unseren, aber auch dem Islam,

mit dem Schatten umgegangen wird. Diese Haltung bestimmt immer noch unsere Kultur, obwohl doch gerade das Christentum die Vergeltung lehrt. Wer unter euch ohne Fehler ist, der werfe den ersten Stein. Was die Geschichte von Michael und dem Luzifer angeht, so hat Jung darüber geschrieben in „Antwort auf Hiob“ - es ging um einen Machtkomplex. Jachwe konnte keinen neben sich dulden. Seitdem schmort der Teufel im Unbewussten und wartet darauf, wiederheraufzukommen.

Das zweite Bild zeigt eine Alternative. Es ist von M. Escher, 1944 gezeichnet. Der Grafiker M. Escher hatte im von der Wehrmacht besetzten Holland Publikationsverbot, er studierte zuhause Mathematik und machte grafische Experimente. Sie sehen, wie der weiße Mensch und der schwarze Mensch einander bedingen, denn beide kommen aus derselben Ebene. Der lichte Mann und sein Schatten gehören zusammen. Damit beide aber plastisch werden, müssen sie aus der Ebene heraustreten und räumlich werden - sie lösen sich voneinander und kommen nach vorne. Sehr schön und witzig ist, wie der weiße, strahlende Mensch fröhlich und jovial mit der Hand winkt, der schwarze aber geduckt daherkommt und wie beschwörend den Finger hebt. Ein wenig kann man das schlechte Gewissen darin erkennen, das der Preis der Fröhlichkeit des weißen Mannes ist. Und was geschieht? Die Bahn der beiden formt einen Kreis, das Symbol der Ganzheit, und beide geben einander die Hand. Sie schlagen sich nicht tot, der Weiße vertreibt auch nicht den Schwarzen als Sündenbock, sondern sie geben sich die Hand. Das Bild ist von außerordentlich tiefer und witziger Symbolik. Hell und dunkel gehören zusammen. Das ist nicht nur eine moralische oder ethische Maxime des Handelns, sondern eine objektive Tatsache. Ohne Licht gibt es keinen Schatten, und wenn kein Schatten wäre, gäbe es auch kein Licht. Und beide müssen sich erst einmal lösen aus der gemeinsamen Folie und plastisch werden, dreidimensional, um leben zu können und sich bewusst begegnen zu können. Die Trennung in Gegensätze ist Voraussetzung des Lebens, die Versöhnung des Gegensatzes ist Voraussetzung der Individuation.

Das Bild hat auch eine politische Dimension. Die schwarzen Männer mit ihren großen Nasen entsprechen einer Karikatur des jüdischen Menschen, die weißen einer des nichtjüdischen Europäers, vielleicht des Holländers. Sie geben sich die Hand. Ich weiß nicht, ob M. Escher damals in seinem Haus einen jüdischen Mitmenschen versteckt hielt. Es würde mich nicht wundern.

Ich zeige Ihnen dieses Bild als Symbol der Verbindung von Gegensätzen, der coniunctio oppositorum, der Annahme des Schattens, die zum Begriff der Individuation gehören.

Die Sache hat einen Haken. Denken Sie an das erste Bild zurück: Es ist bunt, es ist vital, es ist von bestechendem Schwung. Es ist eindeutig, daraus bezieht es seine Stärke. Es ist ja viel schwieriger, nicht mitzutun, sondern sich zu unterscheiden.

1 GW 9,1 S.367

[1] im Briefwechsel mit E. Neumann

[2] GW 6, § 827, GW 7, § 267 u.a.

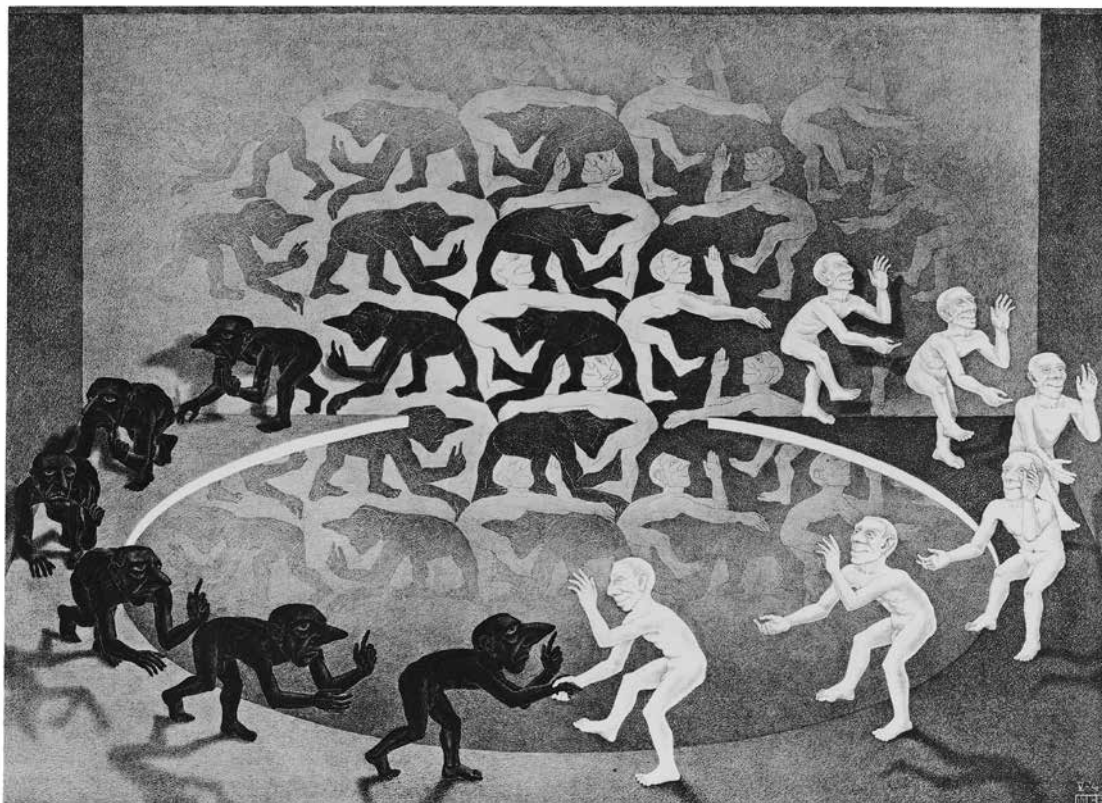
[3] Jung im Gespräch S.252

[4] GW 16, § 444 f.

[5] Uwe Langendorf, Berlin

Den gesamten Text mit allen Teilen finden Sie in im Internet:

www.lptw.de/archiv/vortrag/2003/rasche.pdf
der Mediathek der DGAM oder auf Anfrage
senden wir ihn gerne zu.



M.C. Escher's "Encounter" © 2016 The M.C. Escher Company-The Netherlands. All rights reserved. www.mcescher.com

Hilfe! Ich falle.

Wenn uns das Leben zum Narren hält. Über den Umgang mit Lebenskrisen

Margrit Schafranek

Vielleicht erinnern Sie sich noch an Sommertage im Freibad. Man steht auf dem Sprungbrett. Es wird gedrängelt und geschupst. Man versucht, die Füße fest auf dem Boden zu behalten, will sich auch nicht von der Stelle bewegen. Vielleicht ist auch viel Respekt vor dem kalten Wasser dabei. Und irgendwann- meist überraschend- gibt es den entscheidenden Stoß und dann der Schrei: Hilfe, ich falle!

Das war vielleicht gewollt, aber noch nicht geplant, jedenfalls jetzt noch nicht. Dann ist man im Wasser. Erst einmal tief untergetaucht, aufgetaucht, nach Luft geschnappt und dann hilft nur noch eins: schwimmen. Jetzt muss man schwimmen und selber aktiv werden. Man muss die Richtung finden, um wieder festen Boden unter die Füße zu bekommen.

Wer diese Szene kennt und auch den Zustand der Unfreiwilligkeit dabei, weiß wie erschreckend das sein kann. Manchmal passiert das freiwillig aus dem Spiel heraus. Man fordert es sozusagen heraus. Das trifft uns anders. Aber unfreiwillig sind wir geschockt.

Jetzt nehme ich Sie noch einmal mit in eine andere Landschaft:

Wir besteigen einen Berg. Wir haben einen langen Weg gehabt. Der Aufstieg war nicht ohne. Wir kommen auf dem Gipfel an. Lang ersehnt. Wir stellen uns hin und sagen aus ganzem Herzen: Hurra, ich stehe! Ich bin angekommen, habe das Ziel erreicht. Meine Sehnsucht ist gestillt.



Beide Bilder finden sich symbolisch in unserem Leben wieder. Auf dem Gipfel des Erfolgs zu stehen, am Ziel der Wünsche angekommen zu sein, den schwierigen Aufstieg der Karriere überstanden, den Höhepunkt erreicht zu haben. Und wir kennen auch die andere Seite. Keinen Halt mehr zu finden, aus dem Gleichgewicht zu kommen, den Boden unter den Füßen verloren zu haben. Kennen das Gefühl, wenn die Dinge ins Rutschen geraten sind, total am Schwimmen zu sein. Dann nicht unterzugehen und sich wieder an Land zu bringen. Menschen, die diese Situation im Leben erfahren, kommen dann in die Beratung mit den Sätzen: „Ich weiß nicht mehr, wo ich stehe.“ „Ich habe völlig den Halt verloren.“ „Habe mich selbst verloren.“ „Bin völlig am Schwimmen.“

So formuliert sich eine Krise!

Das Ich- Bewusstsein und die Krise

Wir sind es gewohnt, zu wissen, wo wir stehen. Darauf wurden wir hingeführt. Darin wurden wir ausgebildet. Wir sind alternativ oder konservativ. Wir sind rot, grün oder schwarz. Wir sind provokativ oder liberal. Wir sind in einer Gesellschaft aufgewachsen, die uns geschult hat in Disziplin und Ordnung, Pünktlichkeit und Verlässlichkeit, zielorientiert und leistungsstark zu sein. Darauf baut das System auf und darin bildet es den Bürger/in aus. Wir bilden uns aus im Beruf. Wir legen unsere Lebensform an nach diesen Prinzipien, ob mit oder ohne Familie. Wir laufen in Bahnen, die vorgegeben sind. Prüfungen und Bewertungen zeigen den jeweiligen Stand der Dinge an. Auszeichnungen und Belohnungen festigen die Bahnen.

Das trägt uns. Das sichert uns.

Wir wissen, was oben und unten ist. Anfangs noch etwas überrascht und zugleich beglückt fangen wir aber dann auch an, diese gefundenen Bahnen zu festigen und zu sichern.

So soll es bleiben! So ist es gut!

Alles wird zur Gewohnheit. Der Beruf, der Alltag, das Familienleben. Man beginnt, das Leben zu bewahren.

In Goethes Faust ist das der springende Punkt. Wenn Faust sagen würde: „Oh, Augenblick, verweile doch, du bist so schön.“ hätte er seine Seele dem Mephisto verschrieben. Denn: Das Leben ist immer in Bewegung. Der gesunde Lebensfluss ist niemals starr. Unser Herzschlag ist immer unregelmäßig. Wenn wir also etwas festschreiben für immer, handeln wir gegen das Lebensgesetz. Leben ist Entwicklung, Bewegung und Fließen. Wenn wir das Leben bewahren und halten wollen, werden wir selber starr und unbeweglich. Wir müssen uns anstrengen. Wir schaffen uns Gesetze und Regeln. Zwänge stellen sich ein. Kontrolle wird ausgeübt. Bloß keine Veränderung! Aber das Leben ist Veränderung, ist Entwicklung. Es fängt an, sich zu wehren. Es bringt uns Überraschungen, die nicht geplant sind. Schafft Verwirrungen, die verunsichern.

Es narrt uns!

Der Archetyp des Narren

Früher gab es an den Höfen den Hofnarren. Er diente dem König dazu, nicht zu überheblich zu werden, nicht zu starr zu werden, die eigene Menschlichkeit nicht aus den Augen zu verlieren. Der Hofnarr spiegelte den König, um ihn beweglich zu halten. Er ist sein Gegenüber, sein Gegensatz. Oft ist er auch der gute Berater für den König.

Der Narr ist vom Urbild her der ewige Wanderer. Er ist immer unterwegs. Er ist auf keine Rolle festgelegt. Im Tarot ist er die 0 oder die 22. Er ist der Anfang und das Ende der Figuren. Beim Romme ist er der Joker, der jeden anderen Platz einnehmen kann. Und er ist ein Trumpf. Er ist beweglich, macht seine Sprünge, wie es ihm passt. Er ist farbig gekleidet, hält sich an keine Konventionen. In seiner Begleitung ist oft ein Hund oder ein Affe. Der Narr handelt instinktiv und unmittelbar. Er ist irritierend und ganz ursprünglich. Er ist das Gegenbild des Königs, des herrschenden Prinzips. Für uns symbolisiert der Narr die Qualität des Lebens, die uns überrascht, verrückte Ideen eingibt, inspiriert und auf die Reise schickt. Wenn unser gebildetes Bewusstsein das merkt, sagt es gerne: Jetzt spinnst du ja total! Bist du jetzt verrückt geworden? Wann wirst du endlich vernünftig! Dabei ist es nur gesund, wenn wir diese Seite im Leben zulassen. Der Narr ist ein guter Entwicklungshelfer. Wir werden ihn im Weiteren noch entdecken. Doch erst einmal hat der Narr keinen Platz im gesicherten Leben. Er stört den geordneten Ablauf. Wir als gesicherte Bürger und Bürgerinnen wollen ihn nicht. Schon gar nicht als **Entwicklungshelfer**.

Natürliche Lebenskrisen

Da unser Leben aber auf Entwicklung angewiesen ist, zeichnet sich so die **Krise** ab. Krisen wollen wir nicht und brauchen wir auch nicht. Dabei vergessen wir, dass das menschliche Leben ganz **natürliche Krisenzeiten** hat. Sie gehören zur Entwicklung dazu und wir wären arm dran, wenn die Krisen nicht wären.

Welche Krisen sind das denn?

Erst einmal ist es die **Geburt eines Kindes**. Nach einer Geburt ist nichts mehr wie vorher. Alles scheint gewandelt. Dann ist es die Zeit der **Pubertät**. Aus Kindern werden Leute, ob man will oder nicht. Das macht die Natur. Alte Formen des Zusammenlebens müssen aufgegeben werden, Machtverhältnisse im Familienleben werden aufgelöst.

Die **Wechseljahre** sind auch so eine Krisenzeit. Die Identität mit dem Naturrhythmus wird aufgehoben. Eine neue Identität will gefunden werden. Ebenso ist der **Alterungsprozess** eine natürliche Krise in unserem Leben, die wir bewältigen müssen. Wehren wir uns gegen diese Entwicklungen, stellen sich vermehrt Schwierigkeiten ein.

Hat ein Ehepaar vor der Geburt eines Kindes eine feste gesicherte Lebensform gelebt- finanziell und beruflich- dann provoziert das Kind eine Wandlung dieser Form. Man muss erfinderisch werden, flexibel, sich neu entdecken. Wehrt man das ab und versucht, das Alte zu halten, ist das Leben mit dem Kind nur Belastung und Stress.

Haben Familien vor der Pubertät eine Form gefunden, die nun behauptet werden will, dann wird der Narr hier kräftig herumwirbeln. Alles hatte doch seinen Platz, war geordnet und gesichert. Feste Strukturen herrschen vor. Auch darin, wer hier das Sagen hat.

Nun bricht die Pubertät manchmal leise und manchmal auch sehr polternd da hinein. Hat der Narr schon immer mitgelebt am „Familienhof“, kann es gut gehen, denn jetzt muss viel gesprungen werden im Alltag. Soll aber alles so bleiben wie vorher, ist es „gar nicht mehr schön bei uns“, „tanzen einem die Kinder auf der Nase herum“, „machen lauter Quatsch und sinnloses Zeug“, „machen, was sie wollen“. Besser kann man den Narren gar nicht beschreiben, der ja auch herum tanzt und macht, was er will.

Wenn Eltern in dieser Lebenskrise in die Beratung kommen, können ihre ersten Sätze sein. „Wir wissen nicht mehr, wie das noch weitergehen soll.“ „Das Familienleben ist total kaputt.“ „Es ist wohl besser, wenn er/sie endlich auszieht.“

Das ist dann der Versuch, die Wandlung, die durch die Krise ins Haus gekommen ist und die nach einer neuen Form fragt, diese Wandlung soll abgewehrt werden. Man blendet den Krisenherd aus und möchte alles wieder in den alten Zustand bringen.

Auch die Wechseljahre sind so eine Wandlungszeit mit vorheriger Krise. Naturgemäß bin ich als Frau fruchtbar, kann Mutter werden, habe darin meine Identität. Auch meinen Selbstwert habe ich daraus gewonnen über viele Jahre. Es war immer so.

Der natürliche Einbruch mit den Wechseljahren bedingt die Frage nach einer neu zu findenden Identität: Wer bin ich denn jetzt? Bin ich noch eine ganze Frau? Was macht mein Frausein überhaupt aus? Als letzte natürliche Lebenskrise ist es die Zeit des Älterwerdens. Ohne es zu bemerken, haben wir uns festgezurret in der Jugend, in der ewigen Jugend. Da hinein brechen nun die Zeichen des Alters: Erschöpfungen, Kraftverlust und vieles anderes. Vor allem das Wissen um die eigene Endlichkeit. Mit viel Aufwand versucht der moderne Mensch das aufzuschieben, anzuhalten. Anti-Aging wird zum Trend.

Der Narr als Entwicklungshelfer hätte jetzt den Part des alten gelassenen Weisen. Diesen Aspekt hat der Narr auch. Deshalb verstehen sich die Jugendlichen und die Alten oft sehr gut, weil beide den Narren an ihrer Seite wissen.

Der weise Alte hat die Einsicht in das Lebendige, das nicht an Raum und Zeit gebunden ist. Im Angesicht des Sterbens sich neu zu finden.

Wenn das gelingt, dann kann es eine sehr wichtige Zeit im Leben werden mit einem gesunden Schuss Humor dabei. Alle diese Lebenskrisen sind natürlich bedingt. Sie geschehen uns und wir lernen darin zu bestehen. **Es sind vom Leben aufgetragene Entwicklungszeiten.**

Lebenskrisen widerfahren uns aber genauso im Lebensalltag. Berufskrisen, Beziehungskrisen, Identitätskrisen. Auch hier scheint es vom Leben eine Entwicklungsforderung an uns Menschen zu sein.

Wie zeigt sich eine Krise und wie verläuft sie?

Wir haben gelernt, mit Schwierigkeiten umzugehen. Gelernt, Dinge zu bewältigen. Von einer Krise sprechen wir dann, wenn dieses nicht mehr greift. Wenn wir „nicht mehr aus noch ein wissen“, wenn „wir feststecken“, „keinen Halt mehr haben“. Wenn die **Angst** uns überfällt.

Denn die Angst zeigt an, dass unsere bisherigen Muster nicht mehr greifen, unsere Bahnen zu eng geworden sind und wir nicht wissen, wohin es weitergehen kann. Das kann uns passieren im

Beruf, der zu einseitig geworden ist. Kann uns passieren in der **Beziehung**, in der man ein gemeinsames Wachsen aus den Augen verloren hat. Auf einmal wird deutlich, dass zu vieles schon festgeschrieben war und das Leben fährt dazwischen. Vielleicht mit einer Affäre, einem Ausstieg nach draußen oder mit einer Depression, einem Ausstieg nach innen. Auf beiden Seiten verlässt man die zu eng gewordenen Strukturen in der Beziehung. Auch nach dem **Verlust einer Arbeitsstelle** kann eine Krisenzeit auftauchen. Eine Identität ist aufgelöst. Eine neue noch nicht gefunden. Ängste stellen sich ein.

Ebenso kann eine Krise ausgelöst werden durch eine unerwartete **Krankheitssituation**. Wenn alles beim Alten bleiben soll, wird es schwierig. „Werd bloß bald gesund“, sind abwehrende Haltungen zu der Wandlung, die vom Leben gefordert wird. Die Wandlung wird damit blockiert. Verlieren wir einen geliebten Menschen über **Trennung oder Tod** ist die Krise angezeigt. Über einen Trauerprozess in eine neue Lebenshaltung zu kommen, ist eine große Herausforderung.

Phasen einer Lebenskrise

Immer, wenn wir in Lebensmomenten nicht mit unseren eingeübten Verhaltensmustern reagieren können, tritt **Panik** auf. Wir bekommen **Angst**. Angst, es nicht mehr bewältigen zu können. Die Angst kann uns total lähmen. Wir haben keinen Abstand mehr zum Geschehen. Wir geraten in eine enorme Anspannung. Das zeichnet die erste **Phase** der Krise aus. Die **Spannung** ist groß.

Man denkt alles gleichzeitig, ist innerlich total durcheinander.

Man kann auch das Problem noch nicht richtig formulieren. Man kann es nicht fassen. Steht wie unter Schock. Fragen Sie mal jemanden in einer akuten Krise nach Verlust eines Menschen oder einer Arbeit, was denn los sei. Sie bekommen oft zur Antwort: „Ich weiß es nicht.“ Und diese Antwort entspricht genau dem inneren Zustand. Es gibt keine Orientierung und keine Klarheit mehr. Nach dieser Spannung, die aus dem Schock oder Schreck oder auch schleichend sich eingestellt hat, taucht als **nächste Phase** die **Zeit der Unruhe** auf.

Im Trauerprozess ist das die Phase der chaotischen Gefühle. Man ist frustriert, unruhig, zweifelt an sich selbst, hat kein Vertrauen mehr in die eigene Kompetenz oder in die Kompetenz der Anderen. Das Problem spitzt sich zu. Im kreativen Prozess, der auch einer Krisenzeit gleicht, ist das die **Brütezeit**.

Diese Phase ist die schwierigste, denn alles wartet auf Erlösung, Erleichterung und Entspannung. Diese Phase wird gerne übersprungen oder abgekürzt. Sie ist auch schwer auszuhalten. In Beziehungskrisen sind jetzt Schuldzuweisungen an der Tagesordnung. Man klagt, man jammert. „Warum musste das so kommen?“ „Das hätte nicht passieren dürfen.“

Aber keine Krisenphase darf übersprungen werden. Denn alles hat seine Zeit. Körperlich können sich jetzt Schlafstörungen einstellen und Anfälligkeit für Infekte. Man sitzt im **Stau**.

Um in die dritte Phase zu kommen, braucht es den Moment der **Einsicht**. Wenn es stimmt, dass Krisen zur Entwicklung und zur Reifung des Lebens dazugehören, wäre jetzt der Moment zu sagen: „Es ist, wie es ist und es ist gut so.“ Damit beginnt die **Phase der Einsicht**.

Man lernt den Sinn dieses Einbruchs in das gewohnte Leben zu suchen und zu verstehen. Man wehrt sich nicht mehr gegen die Situation. Es beginnt eine Zeit, das Geschehene anzunehmen. Ohne diese Krise gäbe es keinen neuen Entwicklungsschritt, kein neues Leben.

Es ist ein wenig wie bei der Geburt. Ohne die Wehen, ohne den Schmerz und das Leiden, aber auch ohne das bewusste Zutun der Gebärenden mit dem Impuls „Ja, ich will das,“ gäbe es keinen neuen Lebensimpuls, keine Geburt. So genau ist es auch beim Durchgehen einer Krisenzeit. Es ist die Möglichkeit, eine neue Haltung in und zu den Dingen zu finden, ob in der Beziehung, der Arbeitswelt oder zum eigenen Körper.

Krisen sind Reifungszeiten und Entwicklungsphasen.

Wenn uns der Durchgang durch die Phasen der Spannung, des Staus und der Einsicht gelingt, kann es eine große Erleichterung sein und ein neuer Blick auf das Leben. Zu Beginn haben wir uns die Bilder vom Fallen ins Wasser und dem Stehen auf der Bergspitze angeschaut.

Zum Abschluss gebe ich Ihnen noch ein Bild mit:

Haben Sie schon einmal einem Kind zugeschaut, dass Laufen lernt. Es steht und strahlt, dann schwankt es und fällt. Wenn es weich fällt, strahlt es auch dabei. Denn der nächste Impuls ist wieder aufzustehen und die nächsten Schritte zu tun.

Stehen, Fallen, Aufstehen und Gehen gehören zu einem Bewegungsfluss. In keiner Form bleibt das Kind hängen. Nichts bleibt starr.

Ein schönes Bild für unseren Umgang mit Krisen.

Hinter jeder Krise steht die Wandlung.

Einer Wandlung zuzustimmen, heißt eben auch: Ich akzeptiere die Krisen mit all ihren Phasen von Panik und Angst. Ich komme in eine Spannung, sitze im Stau, im Chaos meiner Gefühle, brüte das Ganze aus, finde den Weg oder Sprung daraus und entbinde etwas Neues.



Margrit Schafrank 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 Schafrank 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 Schafrank 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 Schafranks wie ein spannendes Miteinander in der Familie - mit Mann, 4 Kindern und 12 Enkeln.

Yin im Manne

Wolfram und Ricarda Geisler



Im Unterricht über die 5 Elemente Lehre der chinesischen Medizin war einmal ein Teilnehmer in der Gruppe sehr überrascht. Er hatte etwas erkannt, was er lange Zeit nicht einordnen konnte. Ein Zwiespalt, der sich schließen durfte. Er äußerte das in etwa so: „Mein Körper zeigt alle Merkmale eines Mannes. Doch ich lebe das Leben einer Frau. Ich liebe Heim und Herd, ich bin unglaublich gerne zuhause, koche für mein Leben gern, und es macht mir große Freude, andere zu versorgen. Mich interessieren weder Autos, Rasenmäher, noch Flachbildschirme. Über UEFA Cup-Ergebnisse kann ich nicht mitreden; Zahlen sind mir ohnehin ein Gräuel. In der Adventszeit dekoriere ich die Wohnung mit zunehmender Begeisterung. Mein Kind nennt mich Papa, spricht es aber aus, als meine es Mama. Ich fühle mich wie die geduldige Erde, die auf fruchtbare Impulse wartet. Wenn sie kommen, erwache ich zum Leben. Dann führe ich diese Impulse noch ein wenig weiter, lasse sie dann ausklingen. In diesem Ausklingen bin ich ganz ich. Dann öffnet sich ein Raum, in dem ich mich ausbreite.“

Ein Beispiel:

Jemand – in der Regel meine Frau – sagt zu mir: ‚Komm, wir buchen eine Reise nach Mallorca! Nächste Woche soll es losgehen‘. Nach anfänglichem Zögern bin ich dabei. In meiner passablen Fähigkeit, Abläufe zu organisieren, nehme ich die Reisevorbereitungen in die Hand. Ich muss die Dinge gut planen, damit keine bösen Überraschungen passieren. Unvorhersehbares bereitet mir Unbehagen, mein Magen fängt ein wenig an zu flattern. Ich beruhige mich, indem ich ein paar Worte spanisch repetiere. Flug, Mietwagen, Unterkunft sind penibel abgesprochen. Tickets, Pässe, Reiseführer, Landkarte und Wörterbuch verstaute. Es kann losgehen. Wieder der flatternde Magen – schließlich muss ich ja aus meiner Küche raus, meinen Herd verlassen. Ich muss weg von meinem geliebten Gärtchen mit den Bäumen, die ich alle beim Namen kenne. Ich kann erst mal keine Qi Gong Übungen mehr machen, mein routinierter Tagesablauf kommt ins Wanken. Wieder die Stimme meiner Frau: ‚Wo bleibt dein Abenteuergeist?‘ Ich vermute, dass ich den nicht mitbekommen habe. Aber dann: Es gibt eine Küche in der Ferienwohnung. Ich stelle fest, dass die Menschen in der Nachbarschaft deutsch sprechen. Ein Plätzchen zum Üben findet sich auch. Aber erst nachdem wir im Supermarkt einkaufen waren und die Töpfe und Pfannen der Küche ausprobiert haben, fange ich an, mich ganz wohlfühlen. Jetzt breite ich mich aus und ergreife die (abenteuerliche) Initiative; ich schlage vor, einen Strandspaziergang zu machen . . . „

Warum hat – nennen wir ihn Horst – so eine überraschende Erkenntnis gewonnen? Er hat erkannt, dass Yin und Yang – unsere beiden Pole im Leben – pausenlos miteinander interagieren. Und das müssen sie tun, wollen wir gesund bleiben. Wir können an Horsts Beispiel sehen, dass in einem männlichen Körper (Yang) ein weiblicher Kern (Yin) stecken kann. Sicher, das erzeugt Spannung. In Horsts Erziehung war vielleicht kein Raum für Jungs, die mit Puppen spielen. „Steh deinen Mann“, „genieße deine Freiheit“, „sei zügellos und aggressiv“, „setz dich durch!“ waren die Botschaften, die er in seiner Kindheit und Jugend hörte, und die bis heute in ihm widerhallen. Mit Horsts inneren Voraussetzungen entstand daraus ein wahrer Quell der Unzufriedenheit, aus der rasch ein Gefühl der Unzulänglichkeit erwuchs, gepaart mit der Überzeugung, dass etwas mit ihm nicht in Ordnung wäre. Denn er konnte mit den Anforderungen an ihn eigentlich nichts anfangen. Erst mit weit über 30 ge-

stattete er sich selbst, seiner weiblichen Neigung zu tanzen, nachzugehen. Doch war es nicht das Männliche, das ihm voller Ehrgeiz befahl: Werde ein berühmter Tänzer! Mit dem weiblichen Prinzip geht eher das Zurückhaltende, Nachgiebige einher. Er wollte damit keinen (äußeren) Erfolg. Er wollte sich einfach zweckfrei ausdrücken. Es reichte ihm. Noch später erkannte er die Freude am Kochen: Hier war es der Wunsch, andere zu versorgen, der ihn antrieb, dieser Neigung nachzuspüren.

Aus chinesischer Sicht lebt Horst das Element Erde sehr stark. Es ist der Wert der Güte, den er ganz oben auf seiner Werteskala ansiedelt. Im Erd-Element will mensch für andere da sein, wirkt eher im Hintergrund, sein Ehrgeiz ist unterentwickelt. Er ist ein Mensch, der sich zurückstellt. Er ist gern gesehen, nicht nur weil er immer etwas zu Essen dabei hat. Er kann gut vermitteln, strahlt Harmonie und Zuverlässigkeit aus und ist der lebende Puffer im Streit zwischen zwei Kontrahenten. Doch: Ihm fehlt es an Ego. Ganz leicht kann aus diesem Menschen ein weinerlicher Typ werden, der sich selbst bemitleidet, zur ‚Couch Potato‘ mutiert und seinen Allerwertesten nicht mehr hoch bekommt. Mit seinem gelblichen Teint wird er leicht zum Opfer der Ärzte: Fettsucht, Diabetes und Hämorrhoiden bannen ihn in die Wartezimmer.

Was klar ist: Horst braucht – um gesund zu bleiben – eine Partnerin mit den nötigen männlichen Anteilen, die ihm fehlen. Horst sagte: „Endlich weiß ich, warum sie so ist, wie sie ist. Sie ist mein Gegenstück, die komplementäre Ergänzung. Ohne sie würde meine Erde brach liegen – sie könnte keine Früchte mehr tragen.“

Inzwischen ist Horst dankbar für das unruhige Wesen seiner Frau. Er nennt sie jetzt ‚dynamisch‘ und freut sich daran, dass sie schon wieder einen Urlaubskatalog wälzt. Er weiß inzwischen: So schlimm wird es schon nicht werden mit dem Unbekannten. Denn aus seiner langen Kocherfahrung weiß er: Nichts wird so heiß gegessen, wie es gekocht wird.

August 2016



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

Durch Musik zur Sprache

ein integratives musiktherapeutisches Förderprojekt

Mustafa ist heute der kranke König. Nur Musik kann ihn heilen. Zahra erfindet eine Melodie auf dem Glockenspiel, Ashraf trommelt, Safiye schwenkt einen Schellenkranz, Selda flötet und Nour spielt Xylophon um den König zu heilen. „So werde ich nicht heil“, beklagt sich Mustafa auf seiner Trommel. Jetzt spielen alle Kinder gemeinsam für ihren König und Mustafa erklärt gesund zu sein. Mit einem Repertoire von Spielen können die Kinder

in Kontakt gehen

Gefühle ausdrücken

von sich erzählen

gehört werden

Selbstvertrauen erlangen

Durch Musik zur Sprache ist ein musikalisches Förderangebot für Vorschul- und Grundschulkinder, deren altersgemäße Sprachentwicklung verzögert ist. Die Kinder erhalten eine etwa einjährige Sprachförderung, welche sich auf die emotionalen und kommunikativen Aspekte von Sprachdefiziten konzentriert. Die Kinder lernen achtsamen Umgang miteinander, abwechselnd im Mittelpunkt zu stehen und initiativ zu werden. Sie können sich besser konzentrieren, überwinden Hemmungen und entwickeln Freude am Erforschen und Experimentieren.

Das Konzept wurde im Rahmen eines Pilotprojektes der Universität Münster von Musiktherapeuten entwickelt und erfolgreich in Kindergärten und Grundschulen erprobt. Ein Test zu Beginn und am Ende eines Jahres zeigte eine deutliche Verbesserung der Sprachfähigkeit. Seit Ende 2015 wird das Projekt auch in Braunschweig angeboten. Bei Interesse wenden Sie sich an almuthesse@web.de



Almut Hesse
Heilpraktikerin
für Psychotherapie,
Musiktherapeutin,
Kontakt: almuthesse@web.de

Meine Ethik in der musiktherapeutischen Arbeit mit Kindergruppen

Meine innere Haltung den Kindern gegenüber ist geprägt von meiner langjährigen Arbeit als Suzuki-Violinpädagogin und Suzuki-Teachertrainerin. Der japanische Geiger und Erneuerer der Violinpädagogik Dr. Shinichi Suzuki (1889-1989) hat seinem Buch den Titel gegeben: „Erziehung ist Liebe“.

Jedes Kind ist einmalig und in seiner Einmaligkeit zu würdigen, zu achten und zu fördern. In der Gruppenarbeit ist natürlich wichtig, dass sich jedes Kind entfalten kann und wohl fühlt. Dazu ist gegenseitige Rücksichtnahme wichtig. Die Kinder lernen in meinen Gruppen von Anfang an, dass jedes Kind sein eigenes Lerntempo, seine speziellen Vorlieben und Begabungen hat und haben darf. Jedes Kind ist genau richtig so wie es ist! Ein achtsames Miteinander wird geübt. Dafür gibt es Rituale und auch Regeln, die den Kindern Halt und Orientierung geben.



Foto:
Erika Menebröcker

In den musiktherapeutischen Gruppen bestimmen die Kinder den Stundenverlauf. Sie wünschen sich, was sie spielen wollen. Ich lade sie immer wieder ein, neue Spiele kennen zu lernen und mache ihnen Angebote. Wie lange ein Spiel heilsam für die Kinder ist, wissen diese am besten. Irgendwann ist ein Spiel für sie nicht mehr interessant und ein anderes Spiel steht im Mittelpunkt. Ich habe auch oft erlebt, dass sich die Spiele in einer Gruppe verändern und damit neue Aspekte bekommen. Als Gruppenleiterin bin ich wach, dass es allen Kindern gut geht und dass auch alle ihren Entfaltungsraum bekommen.

Wenn ein Kind ein anderes Kind unbewusst oder mutwillig verletzt, rufe ich die Gruppe zusammen und bestehe darauf, dass sich das Kind entschuldigt und kläre mit allen, wie wichtig es ist, immer achtsam miteinander umzugehen. Oft entsteht gerade in diesen Momenten eine sehr dichte Atmosphäre von Betroffenheit und Aufmerksamkeit. Das verletzte Kind darf sich dann wünschen, was ihm in dem Moment gut tut.

Zum Abschluss der Stunde ist mir immer wichtig, dass die Kinder sich zentrieren und still bei sich ankommen können. Eines meiner Rituale ist, dass im Abschlusskreis jedes Kind einen Ton von meiner Klangschale bekommt für seinen Tag. Es ist erstaunlich, wie ruhig meistens auch die anderen Kinder dann zuhören.

Wandel-Wundervolles, ein Tuschepinsel und die DGAM

Kerstin Prüfer



Die Malunterlage ist ausgerollt, der Wasserbehälter gefüllt, Tusche und Farben sind bereit gestellt. Wie jedes Mal durchzieht mich ein leichter, angenehmer Schauer. Ich schaue auf das Blatt Papier oder das Porzellanstück vor mir und es entsteht die Idee zu dem Motiv, welches ich darauf malen möchte.

Seit einiger Zeit gelingt es mir wieder zu malen, wenn auch in unregelmäßigen und kaum planbaren Zeitabständen, dann aber tatsächlich auch so, wie ich es mir vorgestellt oder gewünscht habe - naja, fast immer.

Zu Beginn atme ich tief durch und genieße den Augenblick, in dem ich den Tuschepinsel in die Hand nehme und mit der Arbeit beginne.

„Gesundheit beginnt mit Genießen“ – auch dieser Satz der DGAM war es, welcher mich vor Jahren bereits zu einer Mitgliedschaft bewegte und mich nun, nach längerer „Auszeit“, meinen Antrag erneuern lässt – auch, weil mir „unterwegs“ bewusst geworden ist, welch ein Geschenk das „Genießen-Können“ ist und wie viel sich für mich dabei mit der DGAM verbindet.

Beinahe 20 Jahre ist es her, dass ich die Möglichkeit bekam, während eines einjährigen Aufenthaltes unserer Familie in Taiwan, die asiatische Tuschemalerei kennenzulernen.

Bereits in der ersten Probe-Kurstunde durchströmte mich ein wohliges, warmes Empfinden beim Zuschauen dabei, wie die Meisterin für uns ein Bild beispielhaft malte und die einzelnen Entstehungsphasen kommentierte. Das ist die Art von Malerei, welche ich scheinbar schon immer gesucht hatte – das kann ich, wusste ich irgendwie tief in meinem Inneren - und erfuhr auch tatsächlich Bestätigung.

Als Schülerin eines Kurses bei einer taiwanesischen Meisterin an der Universität in Hsin Chu, der zweitgrößten Stadt des Landes, lernte ich vieles über unterschiedliche Malstile, spezielle Farben und deren Mischungen oder die Anwendung von Tusche und kam mit der alten, traditionellen asiatischen „Lehre der fünf Elemente“ erstmals durch Farb- und Motivwahl sowie deren Ausdruck auf einem Blatt Seidenpapier in Berührung. Als wichtige Voraussetzung zum Gelingen eines Bildes lernte ich die

wunder des wandels

wärmende sonne

im wechsel mit dunklen wolken
wetternder himmel
spannungsgeladen
warmer regen

und sieh nur den regenbogen
farbenfrohe beruhigende
immer wieder staunen machende schönheit

und trocknet wieder die
weiten wogenden goldenen felder
sonnensüß- warmer duft uns umfängt

ein lächeln steigt auf und wird weit
und verdrängt
das bedrückende

freude und klarheit
spürst du
ein tiefes wissen um alle zeit
um dich

und das wunder des wandels
in allem sein

Bedeutung der eigenen inneren Konzentration vor Beginn der Arbeit durch eine Beruhigung des Atems sowie einer meditativen Einstimmung auf das eigene Motiv kennen und erlebte die Freude und den Genuss vom ersten Pinselstrich bis hin zu einem fertiggestellten Bild.

„Ein Bild wird von mir nur dann signiert werden, wenn es Ihnen gelingt, die entsprechende Farbwahl, die Aufteilung des gemalten Inhaltes auf dem Papier sowie eine gelungene Form und Größe der Details des Motives entsprechend der Lehre nach den fünf Elementen zu gestalten“.

Das waren die Worte unserer Meisterin und jedes Mal, wenn wir Schülerinnen unsere Bilder, welche als „Hausaufgabe“ entstanden waren im Kurs vorlegten, wurde eine angespannte Erwartung und anschließende große Freude in den Gesichtern erkennbar, wenn wir die hochbegehrte Anerkennung in Form einer kalligraphierten Signatur auf unserem Bild platziert bekamen.

Ein Bild, welches als nicht gelungen durch die Meisterin eingeschätzt wurde, wischte sie mit einer schnellen Handbewegung vom Tisch, so

dass dieses auf den Boden fiel und ihr Gesichtsausdruck war dabei gnadenlos hart. Ob es dem Umstand geschuldet war, dass ich, neben einer Schweizerin die einzige Europäerin im Kurs gewesen bin weiß ich nicht, jedenfalls musste ich diese Erfahrung nicht machen.

Deutlichen Respekt vor unserer Meisterin verschaffte uns allerdings nicht nur der genannte Umstand, sondern eher erlebten wir diesen vor ihrer Leistung als bekannte Künstlerin. So war ich, natürlich freudig, überrascht, dass drei meiner Bilder in eine öffentliche Ausstellung der Stadt mit einbezogen wurden.

Aus dem Erleben der anderen Kultur, den vielen,

Die Beschäftigung mit der „Fünf-Elemente-Lehre“ führte mich zu immer neuen und erstaunlichen Erfahrungen in allen Lebensbereichen, ich lernte zu meditieren, erweitere meine „Kochkünste“, erlernte Shiatsu und belegte unterschiedliche heilpraktische Kurse.

Der Wunsch und die Suche nach Weiterbildung und beruflicher Verankerung führten mich, eines wirklich guten Tages, zur DGAM. Hier erlangte ich in einer wohltuend offenen unterstützend-anehmenden Atmosphäre, mit anregender, motivierender und umfänglich fachkompetenter Begleitung meinen Abschluss als Gesundheitspraktikerin.

Nun plante ich gesundheitspraktische Angebote neu und fühlte mich auf meinem Weg immer wieder gut gestärkt und unterstützt auch dabei, eigene Probleme und Konflikte bewältigen zu können und für mich sehr schwierige Lebensphasen zu überwinden.

Vor nunmehr fast sechs Jahren erforderten ganz andere, ungewollte und zunächst „überwältigende“ Umstände von mir eine gravierende Lebensumstellung.

Buchstäblich „über Nacht“ eingetretene akute gesundheitlich bedingte Einschränkungen mit einem späteren chronischen Verlauf führten zu einer Erwerbsunfähigkeit und sehr umfassenden neuen Anforderungen an meine Lebensgestaltung. Die Anbindung an fast alles mir Liebgewordene und Wichtige, so schien es mir für lange Zeit, ging verloren.

Mit chronischen und immer wechselnden Schmerzen und damit verbundenen Einschränkungen umgehen zu lernen war ein erster Schritt auf meinem neuen Weg. Physische und psychische Anforderungen überforderten mich sehr schnell, es gab aktuell keine nachhaltigen Hilfsmöglichkeiten und scheinbar auch nichts von allem bisher Erfahrenen und Erprobten konnte mir hilfreich sein. Versuche beispielsweise dazu, den Tuschepinsel in den schmerzenden Händen zu halten führten dazu, dass sich die Finger verkrampften. Ich war meistens mutlos und verlor mehr und

mehr das Zu-trauen in mich und zu meinen Möglichkeiten. Mit der unausweichlichen Entscheidung, meine berufliche Tätigkeit aufzugeben meinte ich mich endgültig „im Abseits“ einrichten zu müssen und traf deshalb den Entschluss, auch meine Mitgliedschaft in der DGAM zu beenden. Viereinhalb Jahre lang erlebte ich so etwas wie eine schmerzliche „akute Phase“.

Dann auf einmal geschah mir etwas Wundervolles.

In Gedichtform meldeten sich Gedanken, Befürchtungen, Wünsche und Vorstellungen in mir an und flossen förmlich zu Papier, völlig unerwartet und ohne, dass ich mich zuvor je ausführlich mit Gedichten beschäftigt oder mich besonders dafür interessiert hätte.

Wohl angeregt durch die aufgeschriebenen Texte entstanden mehr und mehr schöne, farbenfrohe innere Bilder und ich versuchte mich erstmals wieder mit meinem Tuschepinsel. An den Tagen mit „mäßigeren“ Schmerzen gelangen tatsächlich wieder „kleinere Malereien“. Endlich, nach so langer Zeit, erlebte ich wieder kreativ-freudvolle Lebensmomente und, ich konnte diese wieder genießen.

Es dauerte noch eine Weile bis ich den Mut aufbrachte, die neu entstandenen „Werke“ meinen Kindern und lieben Freundinnen vorzustellen. Sie „schubsten“ mich nun immer wieder einmal sacht an und unterstützten mich kräftig dabei, meinen Gedanken, ein kleines Buch mit den



auch sehr freundschaftlichen, Begegnungen mit Menschen des Landes, erhielt ich unvergessliche Lebens-Anregungen und konnte Teile „alter, traditioneller Lebensweisheit“ direkt erfahren - wir organisierten das tägliche Leben gemeinsam, kochten zusammen, besuchten Museen und historische Orte und Plätze der Stadt und des Landes, philosophierten über „Gott, Götter der asiatischen Tempel und die Welt“, ich erlebte Tee-Zeremonien, Feste und Heilrituale und erhielt damit Einblick in unterschiedliche Bereiche des alltäglichen Lebens.

Wenn ein Reisender nach Hause zurückkehrt soll er nicht die Bräuche seiner Heimat eintauschen gegen die des fremden Landes. Nur einige Blumen, von dem, was er in der Ferne gelernt hat, soll er in die Gewohnheiten seines eigenen Landes einpflanzen. *Francis Bacon (1561-1626)*

In den folgenden Jahren, wieder zuhause, ließen mich all diese Erfahrungen tatsächlich nicht mehr los...

eigenen Texten und Bildern zu entwickeln, in die Tat umzusetzen.
Ein gutes Jahr gemeinsamer Arbeit an dem Büchlein bedeutete viele freudvolle und kraftvolle Stunden. Der Moment, das erste Exemplar in der Hand zu halten war unglaublich schön!

Einmal hörte ich meinen Sohn, begleitet von der Gitarre, ein Lied singen, welches mich sehr berührte. Nach einer Weile des Zuhörens bemerkte ich, dass mir der Text bekannt vorkam...



Er komponierte zu weiteren Texten meines Buches Melodien und so entstand der Gedanke an eine gemeinsame „Lesung mit Liedern“. Sollte ich mich wirklich auf solch eine, noch dazu „öffentliche“ Aktivität einlassen? Würde ich das durchstehen und was würde geschehen, wenn wir damit keinen Anklang fänden, fragte ich mich. Dann kam mir wieder einmal die „alte DGAM-Zeit“ in den Sinn und ich begann „dieses „Szenario“ mit Hilfe der Imagination „durchzuspielen“, hatte ich doch damit „einstmals“ schon erfolgreich gearbeitet.

Für unseren ersten „Leseabend“ wurde auch das Ausstellen der Bilder angefragt. Ja! So gern! tönte es in mir.

Den Raum erfüllte zunehmend ein wohltuendes Flair als diese nach und nach ihren Platz an den Wänden fanden... ich fühlte die „alte Freude“ wieder, welche ich beim Malen immer empfunden hatte.

Ein Duft von Tee stieg mir in die Nase... ja und da war sie, die neue Idee!

Mit asiatischen Motiven bemalten und mit duftendem Tee gefüllten Teeschalen, einem schön gedeckten Tisch, begrüßten wir die Gäste unserer Veranstaltung.



Es wurde ein rundum gelungener Abend mit anschließend vielen guten Gesprächen, tollen Rückmeldungen und einem ganz tiefen herzhaft- genussvollen Durchatmen...

Und auch die DGAM „meldet sich“ seit geraumer Zeit ganz deutlich wieder „bei mir an“, angeregt durch eine liebe Freundin.

Wir beide hatten die Ausbildung zur Gesundheitspraktikerin gemeinsam abgeschlossen. Indem sie mir von ihren unterschiedlichen Erlebnissen auf ihrem „gesundheitspraktischen Weg“ erzählt, erweckt sie damit die Erinnerungen an so viele interessante und freudvolle Erfahrungen auf meinem und unserem bisherigen Weg und löst damit in mir so etwas wie eine anregende Neugier und Vorfreude auf etwas „Neues“ aus.

Ich freue mich auf zukünftige, auch gemeinsame Projekte und mein „Mittun“ in der DGAM und staune über die ...

Wunder des Wandels ...

weiter wagen

es ist wie ein wehen
ein frischer wind
wehen sind es irgendwie
tragend
wogend
doch ohne den schmerz

füllen das herz
mit hoffnung
mut
und klarem sehen

es ist ein verstehen
dass ich es selber bin
die nun weitergeht

so weht nicht mehr nur ahnung
bewußtheit umfängt
und ein neues empfinden lenkt nun
deutlich die gedanken
keine inneren schranken mehr

ein fließen mit jedem lebenstropfen
und spüren können den fluß
auf dem wege zum meer

nicht mehr schwer sind kopf und füße
und bauch
was ich brauche liegt in mir

du warst hier
hast mir zugehört
mit mir gelichtet was verstört oder ungesehen
in der tiefe verborgen lag
so dass ich gestärkt mich nun
weiter
wag



Kerstin Prüfer

Von Phöniziern zu Smartphöniken

Wie Formen des Schreibens unseren Umgang miteinander verändern - von Bernhard Schlage
Vom mittelalterlichen Klosterschreiben zum modernen Smartphöniken

Ob wir nun in die arabische Kultur zurück blicken, wo auf Pergamenten mit Farben aus geriebenem Stein oder Pflanzensäften vor bildhaften Symbolen strotzende Texte entstanden sind, ob wir uns mit der asiatischen Bildzeichenschrift befassen, bei denen bis heute in vielen Fällen zwischen dem Schriftzeichen und seiner Bedeutung ein nachempfindbarer Zusammenhang besteht oder ob wir neumodern auf einem Smartphone-Bildschirm streichen/tippen, manche wollen es bereits „squantschen“ nennen, macht einen Unterschied in der Art und Weise Welt und Wirklichkeit zu verstehen aus.

Vom Malen über das Schreiben zum Tippen

Wenn wir unseren Kindern beim Führen ihrer Buntstifte auf dem Malblock zuschauen, werden wir ZeugInnen der Entstehung einer Kulturfähigkeit, die seit Generationen jedes unserer Kinder wieder neu erlernen muss. Anders als beim Schlucken oder Tönen und Greifen scheint diese Fähigkeit sich noch nicht in unser genetisches Material eingeschrieben zu haben. Wir sehen die Haltung des Stiftes in der kindlichen Hand, das mal mehr zufällige, dann wieder eher beabsichtigte Führen des Stiftes auf dem Papier und wir werden Zeuge einer Willensbildung ganz besonderer Art: Es ist erkennbar, wann der Geist des Kindes anfängt, vom bloßen Bewegen und dem Ausdruck von Farben und Formen überzugehen zu einem willentlichen Wiedergeben, einem Darstellen von etwas...

Das bedeutet nicht, dass in diesem Moment der Vorgang einfacher wird... Frustration der Zeichnenden und die Verzweiflung über das Misslingen ebenso wie die Freude über das Gelingen einer gewünschten Darstellung scheinen essentiell mit diesem Prozess verknüpft zu sein.

Ganz anders und viel komplexer entwickelt sich dieser Prozess dann, wenn wir in der Schule zu schreiben beginnen. Im Unterschied zu japanischen Schulkindern, die am Ende der Grundschule mehrere hundert verschiedene Schriftzeichen schreiben und lesen können, beginnen wir in Europa mit den mehr oder weniger 30 Schriftzeichen des Alphabetes. Und geneigte LeserInnen werden sich vielleicht noch an die Mühen der Darstellung der Kringel des Buchstabens „e“ oder die fein geführte Schlaufe am Ende des „o“ erinnern: Das langsame Nachformen der Linien beim Abmalen von der Tafel und das verkrampfte Halten des Stiftes, damit nur ja alle Zeichen in-

nerhalb der Schriftlinien bleiben. Später die Koordination der Bewegungen insgesamt: Schriftzeichen auf einem Papier ohne Linien zu verteilen oder das Schriftbild selbst verändern zu wollen, wie das bei Mädchen im Schulunterricht weit verbreitet ist und womit sich Schriftbildforscher viel beschäftigen (7). Es ist gerade diese emotionale Verbindung mit der Motorik, die während des „automatischen freien Schreibens“ für therapeutische Wirkungen genutzt wird.

Und während dieses Schreiben-Lernens entstehen soviel verschiedene zusätzliche Fähigkeiten... Manche mögen sich an die verkrampfte Fingerhaltung bei den ersten Schreibübungen erinnern... Andere üben sich noch heute beim Schreiben im Lippen-Zusammenpressen und mit der Zunge um die Lippen spielen während des Schreibens. Auf einer internationalen Tagung saß eine Kollegin neben mir, deren Schreibbewegungen von einer intensiven, nickenden Bewegung des Kopfes, der Halsmuskeln begleitet waren. Ganz offensichtlich erlernt und einfach nicht wieder abgewöhnt in Zeiten des Schreiben-Lernens.

Dann schließlich die erste Schreibmaschine: Das Üben mit dem Einfingersuchsystem auf den Tasten und als ich meine erste Schularbeit darauf schrieb: Das häufige Unterbrechen zum Korrigieren von Tippfehlern... Wie oft haben wir uns nach vorne über das Gerät gebeugt, an geeigneter Stelle den Tipp-Ex-Streifen angehalten und dann mit dem richtigen Druck die Buchstabenkorrektur eingefügt. Noch weit entfernt vom ersten Computer und den Bemühungen sich durch „CD.dir“-Befehle durch zu arbeiten, bis wir eine nahezu schwarze Desktopseite öffnen konnten, auf der grünlich leuchtend Schrift erschien.

Ob das Bedienen einer (virtuellen) Tastatur, das Führen eines Füllfederhalters oder der mittelalterliche Federkiel, das Malen/Schreiben hat immer einen technischen Aspekt, des Bedienens des Schreibgerätes: Wie bringe ich die Farbe auf den Untergrund, wie halte ich das Schreibgerät - oder wie halte ich meine Hände am Computer und welche Nebenwirkung hat das für mein Handgelenk. „Maushand“, heißt das dann, wenn diese Koordination daneben geht.

In der gegenwärtigen Diskussion um die Abschaffung des Schreibschrift-Lernens in den Grundschulen wird die Bedeutung dieser praktisch-technischen Aspekte des Schreibens viel zu wenig gesehen: Ob ich mein Smartphone in der rechten Hand halte, meinen Kopf beim Squantschen/Wischen nach rechts drehe und dabei auf dem rechten Bein stehe, hat eine völlig andere Auswirkung auf die Grundlagen meines denkenden Geistes, als wenn ich aufrecht sitzend vor einem Computer sitze und mit beiden Händen - also beiden Gehirnhälften - Tasten tippend nach Worten suche, oder wenn ich am Boden vor Papierbögen sitze und mit großen Bewegungen meiner Hände Farbe meinen Gefühlen entsprechend auf dem Papier verteile. Das in der Eutonie angewandte bewegungsverbundene Lautieren von Vokalen und das Ertasten sogenannter Buchstabenwürfel beim Schreiben-Lernen, stimuliert ganz andere Bereiche unserer neurologischen Entwicklung und damit unserer zukünftigen Ausdrucksfähigkeiten mit Schrift und Sprache.

Auch wenn in unserer Kultur die Anzahl der Analphabeten nur langsam steigt, so ist die Anzahl der Personen, die schreibend sich selbst zum Ausdruck zu bringen in der Lage sind in den letzten Jahren beständig

gesunken und zeigt sich als Schwierigkeit in vielen Ausbildungsberufen ebenso wie im kommunikativen Geschehen zwischen LiebespartnerInnen.

Das Kamel durchs Nadelöhr bringen - vom (Miss-)Geschick empfinden in schriftlichen Ausdruck zu bringen

Doch neben diesem „wie“ des Schreibens kommt unweigerlich die nächste Möglichkeit: Ich möchte mit der Schrift und durch die Schrift etwas zum Ausdruck bringen, was dann auch andere noch verstehen.

Aufhebung

sein Unglück
ausatmen können
tief ausatmen so dass man wieder einatmen kann
und vielleicht auch sein Unglück
sagen können in Worten
in wirklichen Worten
die zusammenhängen
und Sinn haben
und die man selbst noch
verstehen kann
und die vielleicht sogar
irgendwer sonst versteht
oder verstehen könnte
und weinen können
das wäre schon fast wieder Glück

Erich Fried

Welche LeserInnen erinnert sich noch an die Gefühle des ersten Schulaufsatzes über ‚Mein schönstes Ferienerlebnis‘. Wir konnten als MitschülerInnen doch hören, welche mühsam vorgetragenen Texte der KlassenkameradInnen von ihren Eltern vorformuliert worden waren und in welchen die Freude daran, das persönliche ihrer Erfahrung in Worte gekleidet zu haben, mit geschwungen ist.

Es ist wie beim weiter oben beschriebenen Beispiel vom Malen des Kindes: Wir können bemerken, ab wann ein menschlicher Geist im geschriebenen Text aktiv wird: Der Schreibende selbst nur wiedergibt, was ihm gesagt worden ist, oder bereits als selbst Aktive/r und kreativ Gestaltende/r im Text sich auszudrücken sucht.

In der mündlichen Überlieferung ist es die Betonung und jene die Rezipitation begleitende Mimik und Gestik, die die persönliche Interpretation des Erzählenden ausmacht. Im Bild und in der Zeichnung wird nie nur realistisch dargestellt, was in der Welt zu sehen ist: Das Bild ist immer Interpretation des Künstlers: Im geschriebenen Text ist es die Auswahl der Worte, die Umschreibung, das Finden von bildhaften Metaphern, die häufig mehr als viele Worte sagen, die Beschreibung von Eindrücken anderer Sinneskanäle oder aus der Perspektive anderer Personen in der Geschichte, die das persönliche einer Geschichte zum Ausdruck bringen.

Von altertümlichen handcolorierten chinesischen Wandbildern zu Multimediadokumenten historischer Ereignisse im Internet der Neuzeit

Neben der technischen Bewältigung des Schreibens selbst und der Fähigkeit des Schreibenden, seine persönliche Interpretation oder seinen persönlichen Ausdruck im Schreiben zu finden, ist als drittes zu verstehen, für wen das Dargestellte verfasst worden ist und wie es dann auch auf diese Menschen wirkt.

In einer weitgehend von Analphabeten bestimmten Kultur haben Gemälde ebenso wie beispielsweise die reich gestalteten Kirchenfenster mittelalterlicher Kathedralen eine bedeutende Aufgabe zum Erhalt und zur Überlieferung von menschlichem Wissen, das in den dargestellten Mythen sich wiederfindet.

In einer Schriftkultur hingegen ist immer aufmerksam zu betrachten, wer die Möglichkeiten hat, schreibend zu veröffentlichen und damit Wissen in die Kultur eines Volkes einzuspeisen. Schauen wir also darauf, wer die Möglichkeiten zu freier Meinungsäußerung in einer Kultur hat und wir wissen, wessen Freiheit in dieser Kultur bewahrt bleibt (8).

Was z. B. ist demokratisch an einem Informationssystem, in dem nur Menschen Wissen austauschen können, die über eine Stromversorgung verfügen... Was mal eben für gute 40% der Weltbevölkerung nicht zutrifft (9). Was ist freier Zugang, wenn in immer mehr Ländern bestimmte Funktionen des Internets unterbrochen werden (z. B. das Internet in China, soziale Netze vor den Wahlen in der Türkei...)?

Wir haben mehr Alphabeten in der Weltbevölkerung als im Mittelalter. Also können mehr Menschen am Austausch von Wissen und Informationen teilnehmen. Die sogenannten Multimedia-Dokumente erlauben außer dem Lesen einer Information auch das Hören von - oder das mehrdimensionale Sehen des Objektes unseres Interesses; erlauben also auch einen komplexeren Zugang, als das Blättern in einem Lexikon.

Und täuschen wir uns nicht darin, an welche Informationen wir denn wirklich heran kommen und welche vor uns verborgen werden: Die Nachrichten, die durch den Ex-Geheimdienstler und ‚Whistleblower‘ Edward Snowden 2013 publik geworden sind, lassen mich darüber zögern, wie frei wir am Ende derzeit in unserer Meinungsäußerung eigentlich sind. Es wird immer deutlicher, dass unsere digitalen Gewohnheiten von internationalen Konzernen wie Google & Co zu Marketingzwecken aufgezeichnet werden. Die einen sehen darin eine Unterstützung ihrer Suchabsichten, während andere vor der wachsenden Macht dieser Konzerne, über die uns zur Verfügung stehenden Informationen und damit über unsere Entscheidungen zu haben beginnen.

Die Nutzung von virtuellen Routenfindern macht vielen von uns das Leben und das Reisen leichter, während das Umstellen auf andere Menschen, andere Kulturen und Sprachen im Ausland immer weniger nötig wird. Diese Vereinfachung also hat auch eine Verflachung unserer sozialen Kontakte zur Folge und, wie uns die Neurophysiologen

eindrücklich schildern, bewirkt eine dauerhafte Veränderung der Wahrnehmung von uns selbst in unserer Umgebung (10).

Und schließlich verweilen wir bei jener neuen Art von Nachrichten zwischen Short Message System (sms), Twittern und Emails, die für viele LeserInnen zum täglichen Umgang geworden sind.

Wir haben uns beim Auftauchen dieser Weisen zu schreiben verhalten wie Erstklässler, die einfach loslegen und erst beim Ausprobieren merken, welche Schwierigkeiten der Handhabung zu bewältigen sind. Sie haben sich mit den einfachsten technischen Hindernissen, die diese Art des Schreibens beinhaltet, nicht beschäftigt und formen mit allen anderen die Kultur des Email-Schreibens. In der Schule stand noch als Unterrichtsfach, was eigentlich ein Brief enthalten sollte: Von Briefkopf über Anrede zu Schlussformel und wünschenswert wären Mensch diese Dinge auch fürs Emails Schreiben.

Sie schreiben drauf los und dann fällt ihnen am Ende noch eine ganz andere Sache ein, die eben mit vermerkt wird, aber mit dem Inhalt der Mail gar nichts zu tun hat und wundern sich dann, wenn der Empfänger auf dies', was früher mindestens noch mit einem „p. s.“ markiert war, nie reagieren wird.

Zum Schreiben von Emails haben wir zudem eine unbekannte Anzahl technischer Probleme zu bewältigen, die mit der Arbeitsweise des Computers, Smartphones oder anderem technischen Hilfsgerät zu tun haben und bevor wir eine kurze ‚Info‘ schreiben, müssen die meisten von uns sich durch eine Reihe von „Funktionen“ bewegen, die unsere Konzentration vom eigentlichen Schreiben, vom Sinn und Impuls unseres Schreibens ablenken. Und wer behauptet, an die vielen Bildanimationen bei Online-Email-Programmen würde Mensch sich gewöhnen, sei auf die aktuellen Studien hierzu verwiesen, die bestätigen, dass diese Animationen häufige „User“ in ihrer Konzentration stark beeinträchtigen (11).

Vergegenwärtigen wir uns den Aufwand zum Schreiben eines Briefes im 20. Jahrhundert noch einmal: Vom Herstellen einer Schreibunterlage über das Zurechtlegen der Schreibunterlagen, dem Vorbereiten des Schreibgerätes (anspitzen, Tinte nachfüllen...), dem Schreiben der Linien und den assoziativen Folgen beim Schreiben von Worten, wie sie von Octavio Paz so wunderbar beschrieben wird (12.)

Bis zum Einlegen in das Couvert, dem Anlecken des Klebefilms und dem Adressieren, so können wir daran erkennen, wie viele Sinne daran beteiligt waren. Heute hingegen können wir mit einem technischen Hilfsgerät in nahezu jeder alltäglichen Situation solche Schreiben versenden und auch empfangen. Warum nur ist niemand auf die Idee

gekommen, dass wir dafür auch Zeit brauchen!? Alle schreiben mal eben zwischendurch... Irgendwie und -wo und manches, was uns da an Nachrichten erreicht, wirkt doch sehr durcheinander und hat Folgen für das In-Beziehung-sein, die wir beim Briefe schreiben vermieden hätten. Und manche können noch nachts mit Menschen am anderen Ende der Welt online spielend schreiben, bei denen gerade der Morgen dämmernd. Wir brauchen noch immer Zeit zum Schreiben und manche haben bisher nicht bedacht, dass, so wie früher der Weg zum Briefkasten um die morgendliche Post zu holen ein Ritual gewesen ist, das ritualisierte, regelmäßige Abholen von Emails zu festen Zeiten für das Lesen und Beantworten ganz hilfreich ist (13).

Wenn ich weiter oben geschrieben habe, dass wir am Zeichnen eines Kindes erkennen können, wann der menschliche Geist dazu kommt - das Kind willentlich etwas Bestimmtes zu malen versucht - gilt das auch für das Schreiben in den neuen Medien? Kennen LeserInnen dies Phänomen, während des Lesens einer SMS, Email oder Twitter Botschaft die Stimme der Person zu hören? Wir ergänzen was wir lesen durch unseren Geist und versuchen dadurch wichtige Aspekte der Textnachricht wahrzunehmen: Die Stimmung in der diese Nachricht geschrieben worden ist; die vermutliche Beziehung, die wir zu dieser Person haben; den aktuellen Konflikt und seine Auswirkungen auf unsere Beziehung... All dies ergänzen wir beim Lesen der digitalen Zeichen und - wenn uns nicht der Einsatz einfacher Emoticons dabei hilft - missdeuten, fehlinterpretieren wir Nachrichten dabei, was Kommunikation in Umwege führt... Die irgendwann dann doch eines persönlichen Kontaktes zu ihrer Klärung bedürfen.

Sechs zweifelhafte Umgangsformen mit neuen Medien

Ausgehend von einer in meinem Berufsfeld Kategorisierung möchte ich hier - mit einem humorvollen Auge - verschiedene Umgangsformen mit den modernen Medien exemplarisch schildern (14).

Die **fragmentierten** Nutzer neuer Medien befinden sich manchmal nach einer intensiven Phase von Computerspielen nicht ganz in der allgemeinverbindlichen Welt. Sie wissen nicht zu reagieren auf Menschen, deren Kampfkraft, Sensibilität oder Sprache sie nicht vorher in den Spielregeln haben einstellen können.

Wir erkennen sie auch an der wiederkehrenden sprachlichen Verwechslung technischer mit neurologischen Phänomene: Sie sagen: „Da musst du dich mal umprogrammieren“ und meinen vielleicht: ‚Ändere dein Verhalten‘; oder empfehlen: ‚Das Programm musst du einfach mal löschen‘ während sie sagen könnten: ‚Dein Verhalten passt hier nicht in diese Situation‘ und sagen: „Drück doch mal auf Reset, bevor du hier weiterquasselst“, wenn sie uns zu verstehen geben wollen: ‚Denk doch mal darüber nach, was du gerade sagst‘.

Ganz anders die **bedürftigen** NutzerInnen: Sie hoffen immer bange, dass auch nur irgendjemand auf die vielen ausgesandten Nachrichten antwortet. Sie teilen gerne anderen mit, wo sie sich gerade befinden und was sie empfinden und wünschen sich nichts mehr, als das andere dafür Bewunderung aussprechen... Und teilen auch gerne schnell ihren Ärger, wenn mal wieder niemand reagiert.

Die sogenannten **geschwollenen** oder im Fachjargon auch „psychopathisch“-genannten Nerds drängen darauf, dass alle Kontaktpersonen, auch jene, die ihre Nachrichten nur als ‚Cc‘ kriegen, die Details der Mails inklusive aller Anhänge gelesen und sich zusätzlich auf Abruf gemerkt haben, so dass beim nächsten persönlichen Treffen, auf alle Informationen Bezug genommen werden kann.

Weit entfernt davon dagegen jene NutzerInnen, die früher „masochistisch“ genannt wurden und die heute wegen ihrer auffallenden Körperstruktur als die **komprimierten** Typen gelten: Sie haben grundsätzlich

den Eindruck, dass das benutzte elektronische Gerät ohnehin einen eigenen Willen hat und sie haben kein Bewusstsein darüber, wann sie mit welchem Finger genau welche Taste berühren. LeserInnen werden so oft Ausflüchte über die Probleme mit der Technik hören: ‚Schon wieder die Festplatte komplett abgestürzt‘; oder ‚jetzt gleich werde ich keine Funkverbindung mehr haben‘ und ‚leider konnte ich deine Email nicht umformatieren‘; dass die Häufung technischer Probleme bei diesen Zeitgenossen uns einfach ärgerlich auf diese NutzerInnen werden lässt.

Harte Schale, weicher Kern und vice versa: Die rigiden Typen nutzen dies‘ Medium erklärter Massen nur für den sachlichen und schnellen Informationsaustausch. Nur manchmal bricht plötzlich eine seitenlange Email voller rührender oder wütender Gefühle sich ihre Bahn, und hinterlässt die LeserIn überwältigt. Oder sie nutzen in SMS viele Emoticons für Kurzbeschreibungen emotionaler Zustände, während die folgenden Telefonanrufe von großer emotionaler Distanz und Vernünftigkeit geprägt sind. Zu ihnen gehören auch jene Technikfreaks, die beständig neue Apps downloaden, genau wissen, was man heute grade ‚auf der Festplatte‘ haben muss und wie dumm doch jene sind, die das noch nicht verwenden können.

Und schließlich jene **wechselnden** Typen, die in der alten Nomenklatura ‚hysterisch‘ genannt wurden: Wenn sie eine SMS bekommen, antworten sie per Email; oder wenn er in einem Chatroom eine Frage erhält, spricht er während der folgenden Autofahrt die Antwort auf einen Anrufbeantworter und sie regen sich garantiert fürchterlich darüber auf, wenn nicht sofort eine Antwort kommt.

Wo führt uns das alles hin

Wir erleben die Veränderung der Bedingungen des Schreibens auch als eine Änderung der neurologischen Entwicklung: Wo früher über die Nutzung des Schreibgerätes, der Qualität von Papier und Farbe der sinnliche Eindruck der Schreiberfahrung im Vordergrund stand, wird das Schreiben immer mehr zu einer Aktivität der schnellen Koordination zwischen Finger- und Augenbewegungen. Schon heute werden beispielsweise Zeichentrickfilme produziert, deren Tempo beim Abspielen im Kino breite, ältere Bevölkerungskreise aus den einfachen Gründen vom Genuss ausschließt, dass die visuellen Fähigkeiten der Zuschauer an das Tempo der Bilderwechsel nicht mehr ausreichend angepasst sind.

Würden wir die Arbeitsweise unseres Gehirns bei diesen Tätigkeiten transparent machen können (z. B. mit einem FMRT-Scan), würden wir eine weniger komplexe Verschaltung des Schreibens mit den Arealen für Bewegung und Gedächtnis erkennen und dafür eine viel stärkere Aktivität in der Verbindung zwischen den visuellen Arealen und den weit verteilten Arealen für die Motorik der Hände (16).

Alle Dinge haben zwei Seiten und wir gewinnen aus dem Verlust der sinnlichen Komplexität der Schreiberfahrung die Entstehung eines Bewusstseins, dass sich größerer, globaler Zusammenhänge mehr bewusst ist: Der Verlust ehemals einer privilegierten Kaste vorbehaltenen sinnlich-künstlerischen Ausdrucksformen steht entgegen, dass bei dem großen Erdbeben in Haiti 2010 erstmals anhand der möglichen GPS-Ortung ein-

gehender SMS-Meldungen Menschenleben gerettet werden konnten; steht entgegen, dass in Afrika breite Teile der ländlichen Bevölkerung ihre Geld- und Handelsgeschäfte mittels solarenergiebetriebenen Handys abwickeln können (17); steht entgegen, dass Leihbüchereien in Bangladesh auf der Basis eines handygestützten, digitalen Ausleihsystems die Bildungsbestrebungen in entlegenen Gebieten fördern (18). Das bedeutet eine größere Kontrolle durch international agierende Organisationen, aber auch die Einsicht in Bedingungen, die für alle Menschen an vielen Orten der Welt zu mehr Glück, Harmonie, Gesundheit, Hoffnung und Humor beitragen können.

Literaturangaben

7. Ludwig Klages; Über Graphologie; das große Buch der Graphologie
8. Dieser Absatz entspricht sinngemäß dem Vorspiel zum Song ‚Marianne‘ der Musikkabarettgruppe „Schmetterlinge“ aus der CD „Proletenpassion“, (Punkt 28.42); 1989
9. Stromversorgung der Weltbevölkerung!?(Spektrum der Wissenschaft:6.6.2000: Rund 1,6 Milliarden Menschen leben ohne Strom, das entspricht 30 Prozent der Weltbevölkerung. Wie aus einer Studie des Weltenergieerats CME hervorgeht, ist die Zahl der ans Energienetz angeschlossenen Personen seit 1993 zwar um rund 300 Millionen gestiegen. Für das Jahr 2020 rechnet man aber mit einem Anstieg der ‚stromlosen‘ Weltbevölkerung auf zwei Milliarden. Gleichzeitig werde die Energienachfrage um 40 bis 50 Prozent zunehmen.)
10. Manfred Spitzer; Digitale Demenz; München 2012; S. 41 ff
11. Manfred spitzer; Digitale Demenz; München 2012; S. 222ff
12. in: Adler oder Sonne; Frankfurt am Main 1991; S. 25:
„Es macht die Runde, schleicht sich ein, kommt näher, entfernt sich, kommt auf Zehenspitzen zurück und verschwindet, sowie ich die Hand nach ihm ausstrecke: Ein Wort. Ich kann nur seinen stolzen Kamm erkennen: Cri. Christus, Kristall, Krimi, Krim, Kritik, Christine, Kriterium? Und von meiner Stirn legt eine Piroge ab mit einem speerbewaffneten Mann darin. Das leichte, zerbrechliche Boot durchschneidet schnell die schwarzen Wolken, das Gewoge des schwarzen Blutes meiner Schläfen. Und es entfernt sich nach innen. Der Speerfischer späht in die dunkle, dräuende Wolkenmasse am Horizont, er richtet den scharfen Blick in den grollenden Schaum, spitzt die Ohren, wittert. Bisweilen quert die Dunkelheit ein lebhaftes Flimmern, ein grünschuppiger Flossenschlag. Es ist der Cri, der für einen Augenblick auftaucht, Atem holt und wieder in die unergründlichen Tiefen verschwindet. Der Fischer bläst in das Horn, das ihm von der Brust hängt, aber der klagende Heulton geht in der Wasserrüste unter. Da ist niemand auf dem großen Salzsee. Und sehr fern ist schon der steinige Strand, sehr fern sind die schwachen Lichter der Hütten seiner Gefährten. Von Zeit zu Zeit taucht der Cri erneut auf, zeigt seine unheilbringende Flosse und verschwindet wieder. Der faszinierte Ruderer folgt ihm, nach innen, immer weiter nach innen.“
13. Sherry Turkle; in: Wirtschaftsmagazin Brand Eins; Ausgabe 04/2011
14. Die Typologisierung beruht einem aus der Körperpsychotherapie stammenden Modell: vgl.: Schlage, Bernhard; Die Entdeckung des (un-)Möglichen; Berlin 2008; S. 161 ff
oder Bäurle, Roland; Körpertypen - vom Typentrauma zum Traumtypen; Saarbrücken 1999;
16. vgl. Der „Somatosensorische Homunculus“, in: Charles Hampton-Turner; Modelle des Menschen; Weinheim 1986; S. 75
17. Laurence Allart; smart power - das Handy als politisches Instrument; in: le Monde diplomatique, Berlin, mai 2012
18. Beatrix Schwehm; Erlesene Welten - hungry minds; Dokumentarfilm bei arte, 2013



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

Annehmen, was ist

Bisweilen bietet Dir das Leben Situationen, die Dich vollständig in Widerstand bringen.

„Nein, das will ich jetzt nicht haben!“

„Um Gottes Willen, nicht schon wieder!“

„Das kann ich jetzt gar nicht haben!“

Du stehst vor einer Herausforderung und möchtest am liebsten weglaufen. Vielleicht kennst Du die Situation bereits aus früheren Erlebnissen oder Ereignissen, weil das Leben Dir die Chance, an dieser Herausforderung zu wachsen, immer wieder bietet. Doch etwas in Dir weigert sich immer wieder, diese Herausforderung anzunehmen.

Kennst Du solche Situationen?

Oft sind die Dinge, die Du ablehnst, mit Angst verknüpft. Angst vor der Veränderung, Angst vor Wandlung, Angst vor Wachstum. Doch was würde passieren, wenn Du die Chance, die sich Dir bietet, einfach annehmen würdest? Du erkennst solche Momente sehr genau, denn wenn sie eintreten, zieht sich et-was in Deinem Körper zusammen, vielleicht entsteht irgendwo in Deinem Körper ein Schmerz und erinnert Dich an frühere Ereignisse in Deinem Leben und weckt Emotionen, die unter Umständen gar nichts mit der aktuellen Situation zu tun haben. Oder Dein Atem stockt oder setzt aus – eine Art Totstellreflex! Ich bin nicht da! Das geht mich alles gar nichts an! Natürlich bist Du frei zu entscheiden, welche Situationen Du in Deinem Leben durchleben, welche Erfahrungen Du machen möchtest und welche nicht. Auch das kannst Du annehmen, wie es ist. Du darfst bleiben, wo Du bist. Du darfst Deine Komfortzone jeden Tag aufs Neue so lassen, wie sie ist. Darfst innerhalb Deiner bekannten Grenzen bleiben, wo Du Dich sicher fühlst und vertraut. Und doch stellt das Leben Dir immer wieder die Fragen: „Willst Du dort bleiben, wo Du bist?“ – „Willst Du stehenbleiben oder weitergehen?“ – „Willst Du sterben oder leben?“. Die letzte Frage mag für Dich vielleicht brutal und provokant klingen. Doch was bedeutet „Leben“ wirklich? Leben bedeutet Wachsen, Gedeihen, größer werden und irgendwann natürlich auch wieder Rückzug, Altern und Sterben. Beständig ist nur der Wandel. Das kannst Du täglich in der Natur beobachten. Eine Pflanze wächst aus dem Samen, wird größer, treibt Blätter und Blüten, trägt irgendwann Früchte, die reifen und abfallen, genau wie die Blätter im Herbst.

An welchem Punkt dieser Kette von Veränderungen bist Du? Bist Du noch im Wachstum begriffen, oder bist Du schon auf dem Rückzug hin zum Tod?

Egal an welchem Punkt Du Dich befindest, der Ruf des Lebens möchte Dein „Ja“ zu dem, was ist, Dein „Ja“ zum ständigen Fluss des Lebens, Dein „Ja“ zur Veränderung. Du kannst Dein Leben aktiv in die Hand nehmen und Dich den Chancen und Herausforderungen des Lebens stellen. Du kannst Deine Komfortzone verlassen und Deinen Horizont erweitern, wenn Du auf Widerstände stößt. Wie kannst Du das tun, wo sich doch alles in Dir sträubt, Dich mit dem anzufreunden, was Dir gerade so „gegen den Strich“ geht?

Wenn Du wieder einmal den eingangs beschriebenen Widerstand spürst und lieber weglaufen möchtest – was wäre, wenn Du stattdessen einen tiefen Atemzug nimmst und genau spürst und in Dich hin-ein horchst, was Dich wirklich abhält, da zu bleiben? Vielleicht ist da ein Schmerz. Kannst Du ihn aushalten? Jetzt? Mit Sicherheit kannst Du ihn aushalten, denn Du hast ihn schon einmal erfahren und hast ihn überlebt. Doch jetzt, in diesem Moment, ist der Schmerz nur eine Erinnerung. Jetzt ist er nicht real und hat meist nichts mit der Situation zu tun, in der Du Dich gerade befindest. Willst Du wachsen und Dich erweitern? Hier ist Deine Chance, Deinen Widerstand aufzugeben und mit jeder neuen Herausforderung des Lebens zu lernen, in Liebe anzunehmen, was Dich scheinbar einengen will. Der Zwang, den Du im Außen spürst, ist vielleicht nur eine Projektion Deines eigenen inneren Zwanges, nicht wachsen zu wollen. Zu bleiben wo Du bist. Wie wäre es, wenn Du in einem ersten Schritt liebevoll annimmst, dass „es“ gerade so ist, wie es ist? Und in einem zweiten Schritt der Möglichkeit eine Chance gibst, dass eine Veränderung neue Räume öffnet? Was wäre, wenn Du Deine Angst vor Veränderung an die eine und die Liebe an die andere Hand nehmen und mit beiden zusammen durch die Tür der „Annahme dessen, was ist“ gehen könntest?

Das wäre Dein bedingungsloses „Ja“ zum Leben!



Bewegt ...

Ich sehe die Welt und die Welt sieht mich.
Wie durch ein Fenster sehe ich doch nur einen Teil –
und entdecke, wie sich meine Wahrnehmung erweitert,
sobald ich näher an das Fenster trete.

Und als ich ganz nahe am Fenster stehe,
wird es zu einem Spiegel –
dem Spiegel meiner Selbst und in meinem Spiegelbild
sehe ich das ganze Universum in mir!

Grenzenlos erstreckt sich die Welt vor mir – in mir!
Und ich fühle die Freiheit des So-Seins
Bin ganz bei mir ...
und doch außer mir – vor Freude!

Ich fühle, wie der Strahl meines Bewusstseins jedes Detail
belebt!
In der Weite des Universums und der Weite in mir
erblüht die kleinste Knospe zu ihrer vollen Pracht,
wenn ich sie betrachte.

Gesegnet ist der Moment
in welchem meine Sinne berührt sind
und berühren, verwandeln, erschaffen!
Jetzt ist der Augenblick des lebendigen Seins!

Bewegt von der Fülle des Moments
erwacht in mir eine neue Liebe –
unendlich, absichtslos und alles umfänglich –
und erstirbt das Gestern, das Morgen und jeder Gedanke.

Erfasst bin ich von einer Bewegung im Außen.
Und fühle zur selben Zeit die Bewegung im Innen.
Traute Wärme entsteht, dehnt sich aus
Was in mir wächst ist Vertrauen!

Traum oder Wirklichkeit?
Was wirkt, das zählt!
Und stehe ich in einer Sackgasse,
so wähle ich einen anderen Weg!

© 2016 – Klaus Peill



Klaus Gabriel Peill,

Jahrgang 1961, Tantra- und Reiki-Lehrer, Familiensteller
und spiritueller Wegbegleiter. Seit April 2010 selbständiger
Gesundheitspraktiker (BfG) mit Schwerpunkt Persönlichkeitsbildung
(www.quinta-essentia.de)



Erlesenes

Die Rubrik
zu guten
Leseerfahrungen



Lutz Müller/Dieter Knoll
Ins Innere der Dinge schauen
*Arbeit mit Symbolen
in Alltag und Therapie*

Diese anschaulich geschriebene Einführung zeigt auf, wie die Bildersprache der Symbole zu verstehen ist, in welcher Form Symbole gelebt und erfahren werden können, wie ein Zugang zu ihrem Sinngehalt möglich wird und wie sie sich verwirklichen lassen. Sie vermittelt allen Interessierten konkrete Anleitungen bei Selbsterfahrungsprozessen, bietet Pädagogen Anregungen zu ihrer Arbeit und ermöglicht Therapeuten verschiedener Schulen eine erste Orientierung für den Umgang mit unbewussten Ausdrucksformen, wie z. B. Träumen, Fantasien und Imaginationen.

Lutz Müller und Dieter Knoll zeigen ebenso auf, wie die Identifikation mit Symbolen, die Verwechslung von Symbol und Wirklichkeit, Modell und Realität die heilende und gesunde Funktion symbolischen Denkens ins Gegenteil verwandeln kann.

Pathmos 1998 / opus magnum 2012
Neu oder gebraucht erhältlich.



Lust auf mich

Von Inari Hanel

Die sexuelle Selbstliebe ist ein Thema, das mir ganz besonders am Herzen liegt. Denn für mich ist sie das Fundament für ein erfülltes und lustvolles Sexualleben, sowohl in der Partnerschaft als auch allein.

In der Kindheit wurden wir so gut wie nicht ermuntert, unseren Intimbereich zu berühren und zu erforschen. Bestenfalls wurde es von unserem Umfeld ignoriert, wenn wir dabei beobachtet wurden. Meistens gab es jedoch Verbote. So wurde dieses kitzelige Gefühl zwischen unseren Beinen, das manchmal bis tief in den Bauch hinein strahlte, zu etwas Heimlichen und Verbotenen. Da gab es noch nicht einmal Worte dafür.

Und auch heute wollen schöne Worte für das lustvolle Sein mit mir und meinem Körper erst einmal ganz aktiv gefunden werden. Manchmal wird das Wort „Onanie“ verwendet. (Onan war ein Mann im Alten Testament, der seinen Samen auf die Erde fallen ließ, weil er die Blutslinie seines Bruders nicht weiterführen wollte.) Ein anderer Ausdruck ist Masturbation. Das heißt eigentlich „Unzucht mit der Hand“. Und auch die Bezeichnung „Selbstbefriedigung“ trifft es nicht wirklich. Sie klingt nach einer Ersatzhandlung, die frau/man so schnell wie möglich hinter sich bringt, um dann wieder den Alltagsaktivitäten nachzugehen. Viel schöner hört sich „Selbstbeglückung“ an oder „sich selbst erfreuen“. Und vielleicht findet frau/man noch viel schönere Bezeichnungen für dieses Tun, das unser ganzes Sein mit frischer Energie aufladen kann, uns entspannt und unsere Gefühlswelt neu ausbalancieren kann.

Selbstliebe-Ritual

Viele Frauen und Männer berühren sich auf die immer gleiche Art, so wie es am schnellsten funktioniert. Wir kommen nur selten auf die Idee, andere Spielmöglichkeiten auszuprobieren. Bei einem Selbstliebe-Ritual geht es nicht um möglichst rasche Spannungsentladung, sondern um tieferen Kontakt zu mir selbst und zu meinem Körper. Ich schenke mir selbst die Liebe und Aufmerksamkeit, Wertschätzung und Berührung, die ich oftmals so gerne anderen gebe.

In Vorbereitung für ein Selbstliebe-Ritual Sorge ich dafür, dass ich mindestens eine Stunde ungestört bin, schalte Hausglocke und Handy aus und bereite mir einen wohltemperierten Raum, Sorge

für eine sinnliche Atmosphäre vielleicht mit Blumen, passenden Düften, Kerzen und ansprechender Musik. Vielleicht mag ich erstmal mit mir selbst tanzen, vielleicht habe ich Lust auf anregende erotische Literatur oder mag ich mich mit einem Seidentuch oder mit der Lieblingslotion am ganzen Körper berühren. Es geht darum, in einen sinnlichen Kontakt zu mir selbst zu kommen, meinen Körper und seine Lustzonen ganz neu zu entdecken. Zu erforschen, welche Berührungen ich besonders gerne mag, dabei auch mit dem Druck und mit dem Tempo zu variieren. Wenn ich mich immer mit der rechten Hand streichle, dann mal ganz absichtlich die linke Hand zu nehmen. Und wenn dann die Lust geweckt ist, nehme ich nicht den geraden Weg ins Ziel, sondern lasse mich auf den Wellen mittragen. Mache vielleicht eine kleine Pause und verstreiche die Lustenergie am ganzen Körper, um dann neu zu beginnen. Surfen auf den Wellen der Lust und Sinnlichkeit, Tanzen mit den Erregungskurven. Bis der ganze Körper aufgeladen ist mit prickelnden Empfindungen. Wenn dann der Orgasmus geschehen darf, erfüllt er mich auch in den Tiefen des Seins. Emotionen können gefühlt und ausgedrückt werden, vielleicht mit einem Lachen oder auch mit einigen Tränen des Berührtseins. Ich beende das Selbstliebe-Ritual, indem ich ganz bewusst eine Hand auf meine Yoni und die andere Hand auf den Herzbereich lege und so die Sexualenergie mit der Herzenergie verbinde, die Kraft und die Schönheit dieser beiden Qualitäten in mir wahrnehme und dem nachspüre.

Die zweite Möglichkeit ein Selbstliebe-Ritual zu feiern, ist die Selbstliebe in der Gruppe, für mich im Kreis von Frauen. Was ich an gemeinsamen Selbstliebe-Ritualen so sehr schätze, ist zum einen der rituelle, klare Rahmen, der uns als Gruppe zusammenhält und auch schützt. Und ich kann und darf mich inspirieren und mitreißen lassen von der Kraft und der Lust der anderen Frauen. Ich darf schauen, hören, mich mitfreuen und auch mitschreien. Ich bekomme immer wieder Impulse, auf eine neue Weise in meine Lust zu gehen. Wie würden wir wohl tanzen, wenn wir nie gesehen hätten, wie andere Menschen tanzen? Es ist immer wieder ein Geschenk für mich, wenn ich erleben darf, wie andere Frauen ihre Lust leben.

Zum anderen finden die Selbstliebe-Rituale an ausgewählten Orten statt, wo wir richtig laut sein können. Damit haben wir die Möglichkeit, der wilden, ungezähmten Frau in uns nachzuspüren. Denn wir alle tragen auch das Wissen um eine Zeit in uns, in der die Frau in ihrer Urkraft als Trägerin des Lebens verehrt und geachtet wurde. Als sie sich im tiefen Wissen von zyklischem Werden und Vergehen immer wieder mit der Göttinnen-Kraft verbunden und diese auch verkörpert hat. In wilder, lauter, grenzenloser Lust.

Selbstliebe in der Partnerschaft

Sich selbst zu beglücken, wird oftmals nur dann toleriert, wenn frau/man als Single lebt und keine Sexualkontakte hat. Doch auch in einer funktionierenden Partnerschaft kann es außerordentlich bereichernd sein, auch auf die Möglichkeit, sich selbst zu erfreuen, zurückzugreifen. Denn nicht immer hat der Partner oder die Partnerin Lust oder Zeit, wenn

meine Hormone Salsa tanzen. Und zum anderen kann es die Intimität eines Paares nur vertiefen, wenn beide erlauben, dass der Partner oder die Partnerin bei der Selbstliebe zuschauen darf.

Es gibt im Tantra die Methode des Witnessing. Das heißt „Zeuge sein“: Der aktive Partner stimuliert sich selbst, bringt sich in Lust und Erregung. Das kann bis zum Orgasmus gehen, muss aber nicht. Der passive Partner sitzt ganz nahe dabei, bewegt sich möglichst nicht, schweigt und greift auch nicht ein. Er ist stiller, absichtsloser, präsenter Zeuge. Nach einer verabredeten Zeit von etwa 30-45 min. wird gewechselt. Durch dieses Witnessing kann der alte Schleier von Scham und Heimlichkeit schrittweise abgebaut werden. Es vertieft die Vertrautheit in der Partnerschaft, und der jeweilige Zeuge kann durch das Zuschauen lernen, wie er/sie den Partner noch besser berühren kann.



Selbstliebe als Orgasmustraining

Die körperliche Lust will gelernt werden. Irgendwann zwischen Kindheit und Pubertät haben wir bestimmte Wege gewählt, mit den sexuellen Regungen umzugehen. Diese Wege sind oftmals nur Teilaspekte des ganzen Vermögens an Lust und Ekstase. Hier lässt sich die sexuelle Selbstliebe hervorragend als Trainingsprogramm einsetzen, um den Körper zu lehren, mehr sexuelle Energie aufzubauen und zu halten. Je mehr Lustenergie ich aufbauen kann, desto umfassender und erfüllender kann sie sich im Orgasmus entladen. Für dieses Orgasmustraining werden diverse Atemtechniken mit bioenergetischer Körperarbeit wie etwa der Beckenschaukel und genitaler Selbstberührung kombiniert. Sinnvoll ist in diesem

Zusammenhang, in einem konsequentem täglichem Training über 21 Tage verschiedene Möglichkeiten zu vergleichen. Der vergnügliche Lohn ist die wachsende Fähigkeit, das volle Potenzial der eigenen sexuellen Kraft auszuloten und zuzulassen.

Selbstbeglückung – sich selbst erfreuen – Selbstliebe – sie kann in jedem Alter eine Quelle der Lebensfreude und der Sinnlichkeit sein. Und darüber hinaus ist sie auch Voraussetzung für ein erfülltes Sexualleben zu zweit.

Buchempfehlungen:

Betty Dodson „Sex for One“

Doris Christinger „Auf den Schwingen weiblicher Sexualität“

Saleem Matthias Riek und Rainer Salm „Lustvoll Mann Sein“



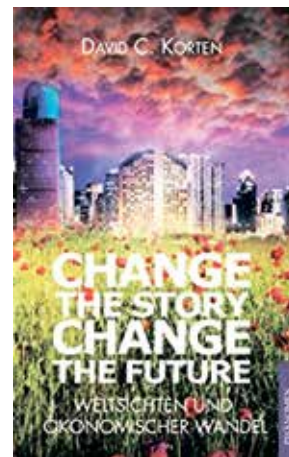
Inari H. Hanel

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



Erlesenes

Die Rubrik
zu guten
Leseerfahrungen



David C. Korten

Change the story Change the Future

Weltsichten und ökonomischer Wandel
Phänomenverlag 2015

The ‚story‘, damit sind die Geschichten gemeint, die wir uns im Alltag und in den Medien erzählen. Geschichten, die und die Welt sinnvoll machen. Zurzeit ist dies weltweit die „Geschichte des heiligen Geldes und heiliger Märkte“. Das Buch ist ein leidenschaftlicher Bericht für den Club of Rome, dessen Mitglied Korten ist. Er ist Wissenschaftler und als dieser argumentiert er sachlich und fundiert für einen Wandel, der die zerstörerische Religion des Geldes ablösen muss. Korten zeigt auch auf, wie dies geschehen kann, wie dies bereits in vielen Bewegungen geschieht. Insofern ist das Buch auch ein Bericht darüber, dass es im Mainstream bereits viele kleine lebendige Geschichten gibt, die es wert sind, immer wieder erzählt zu werden. Nur, wenn wir uns sinnvolle Geschichten erzählen, die einerseits die Lügengeschichten als krankmachende Geschichten entlarven und die zugleich Heilmittel sind für einen Wandel, vermehren sich eben diese Geschichten. Kortes Buch ist eine Anleitung hierfür.

Frauenpower in der Dorferneuerung

Von Wolfgang Brauner

Ich bin Landschaftsplaner und Regionalmanager und entwickle mit engagierten Kollegen in einem gemeinnützigen Verein und mit Interessierten aus allen Dimensionen der Nachhaltigkeits-, Gesundheitsförderungs- und Bildungspolitik, u.a. auch mit der DGAM, ein Projekt zum Aufbau eines Akademien-Netzwerks für Nachhaltige Entwicklung als Teil einer basisgestützten Nachhaltigkeitsstrategie. Von einer meiner wichtigsten, Mut machenden Erfahrungen berichtet folgender Artikel:

Im Jahre 2013 hatte ich den Auftrag bekommen, als moderierender Planer einen Bürgerbeteiligungsprozess zur Vorbereitung der Dorferneuerung in einer Gemeinde im Landkreis Neuburg-Schrobenhausen zu betreuen.

Bei der Moderation von verschiedenen Arbeitskreisen habe ich von Anfang an gespürt, dass es zwar ein bewundernswertes bürgerschaftliches Engagement gab, dass aber zugleich ein wichtiger Aspekt fehlte. Der demografische Wandel und seine Folgen fanden bei den überwiegend männlichen Mitgliedern der Arbeitskreise als Thema keine Motivation.

Für mehr Sicherheit im Dorf, eine lebendige Ortsmitte, Gemeinschaftsleben und Dorfkultur gab es großes Engagement, aber nicht für die Fragen, die durch die wachsende Zahl der Senioren entstanden.

Mir fiel dann auf, dass es, von den übrigen Beteiligten eher unbemerkt, eine Gruppe von Frauen gab, die bereits aktiv waren. Sie organisierten eine Seniorentagesstätte in der alten, leer stehenden Schule. Das ist eine selbstverwaltete Einrichtung, in welche leicht pflegebedürftige Senior/innen, die sonst einsam zu Hause säßen oder vielleicht sogar in ein Heim müssten, morgens gebracht und abends wieder abgeholt werden. Das hat so gut eingeschlagen, dass auch Nachbargemeinden darauf aufmerksam wurden und darum baten, auch ihre Senioren in der alten Schule tagsüber betreuen zu lassen. So plante man bereits eine Ausweitung des Angebots durch einen Ausbau des Obergeschosses und den dafür nötigen Einbau eines Aufzuges.

Diese Frauenpower begeisterte mich und ich lud die engagierten Frauen und die mit ihnen verbundenen Dorfbewohner ein, einen eigenen Arbeitskreis zu bilden mit dem Thema „Sozialleben im Dorf“. Dessen Arbeit führte zu bewundernswerten Ergebnissen.

Eine Wohnanlage für Jung und Alt sollte zum Kern des Dorfes werden. Damit verbunden ein Dorfkaffee und ein Dorfladen – und eine Art Organisationszentrum für das, was es bereits im Dorf im Rahmen von Nachbarschafts- und Verwandtschaftshilfe gab: Betreuung in Notlagen, Organisation von Kinderbetreuung in den Ferien, Fahrgemeinschaften und Fahrdienste zu organisieren und manches mehr, eben eine Anlaufstelle und ein Büro für „Gemeinwesenarbeit“.

Die Frauen, und durch diese dann auch mehr und mehr Männer, konnten für die Realisierbarkeit ein Netzwerk aufbauen, das mir als begleitendem Moderator manchmal den Atem verschlug: Beziehungen zu anderen Gemeinden, selbstverständlich zur Kirche, aber auch zu Unternehmen und Verbänden wurden genutzt und bekamen einen sozialen und praktischen Sinn.

Die aktive Dorfgemeinschaft wurde zum Unternehmer mit der Rechtsform einer Genossenschaft. Die Politik, die Verwaltung, die ortsansässigen Unternehmen unterstützten diese Entwicklung, anstatt, wie bisher üblich, die Aufgabenstellungen selber zu identifizieren, untereinander auszuhandeln und dann im Dorf „umzusetzen“. Einmal in Schwung gekommen stellten sich weitere Möglichkeiten der Förderung durch die EU ein. Im Mittelpunkt stand die Vision der Frauen, die sie in den ersten Treffen ihres Arbeitskreises formuliert hatten, nämlich im Dorf ein soziales, familienfreundliches Umfeld zu schaffen, welches die Generationen miteinander verbindet.

Ich habe in dieser Zeit sehr viel lernen dürfen. Unter anderem diese Erfahrungen haben mich dazu bewogen, Wege zu suchen, wie diese Art der Bürgerbeteiligung auch auf andere gesellschaftliche Zukunftsfelder, wie das der Nachhaltigkeit bei Stadtentwicklung und Mobilität, bei Produktion und Konsumption, bei Erholungsvorsorge und Gesundheitsprävention, bei Bildung und Kultur etc., übertragen werden könnte.

Ein Akademien-Netzwerk Nachhaltige Entwicklung - „ANNE“, baut sich auf, mit vielen Kooperationspartnern, unter anderem der DGAM. Ein Ziel ist, engagierte Bürger dazu zu ermuntern und bei Interesse darin zu schulen, dynamische soziale Prozesse so zu begleiten, dass deren Eigenkraft zu einem selbstorganisierten Gruppen-Unternehmen wird.

Kontakt: brauner.wolfgang@online.de
www.oekoplan-web.de

Lasst uns nutzen
unsre Hirne,
damit wir wissen werden,
wozu wir leben sollen.

Lasst uns fragen
unsre Herzen,
damit wir sicher werden,
was wir hoffen wollen.

Lasst uns regen
unsre Hände,
damit wir lernen werden,
wie wir wirken können.

Das Gedicht entstand beim Schreiben dieses Textes.

Damals, heute, übermorgen.

Das Kinderwohl unter der Lupe

Geh doch mal bewusst in eine Buchhandlung und tauche ein in die kilometerlangen Regale mit Literatur zur kindlichen Entwicklung, Erziehung, Betreuung, Förderung, Gesundheit und Unterhaltung. Vielleicht fällt Dir dabei auf: Im Geschäft nebenan gibt es ein riesiges Angebot von Kinderkleidung zu jedem Anlass und noch etwas weiter die Straße entlang findest Du etagenweise Spielzeug für jedes Alter. So viele Spielsachen, wie ein durchschnittliches Kind heutzutage an nur einem Geburtstag einsackt, hatten frühere Generationen in ihrem ganzen Kinderleben nicht mal vor Augen.

Im Gegensatz zu damals wird in unserer heutigen Gesellschaft den Kindern viel Aufmerksamkeit geschenkt. Keine Fluglinie, die für ihre kleinen Passagiere nicht zumindest Buntstifte und lustige Spielchen parat hält. In fast jedem Restaurant gibt es Kinderteller mit Pippi-Longstrumpf-Spaghetti und Ronja-Räubertochter-Schnitzel. Was soll daran falsch sein, fragst Du Dich? Ist doch alles kinderfreundlich oder nicht?

Doch beim genaueren Hinsehen gleicht das freundliche Lächeln, das unsere Gesellschaft stets für die Kinder bereit hält, mehr dem verschlagenen Grinsen der Hexe im Märchen, mit dem sie die Kleinen in ihr Knusperhäuschen lockt, um sie später zu schlachten und zu verspeisen. Vorsicht! Die rosa und himmelblau glänzende Seifenblase unserer kinderfreundlichen Gesellschaft könnte ganz schnell zerplatzen, wenn wir ihre Oberfläche näher betrachten – denn was bei all dem lautstarken Getue eindeutig fehlt, ist die Würde dieser kleinen Menschen!

Die Entdeckung der Kinder als Begehrlichkeitsträger ist eine schiere Goldgrube und die Liste derer, die an dem Kuchen mitnaschen wollen, ist endlos lang – natürlich immer in der Maske der Kinderfreundlichkeit.

Schnell beginnt die Gesellschaft, dem Kind die allerwichtigste Kompetenz für die Zukunft beizubringen: WERDE EIN GUTER KONSUMENT!

Und so kommt es, dass die Kleinen, kaum dass sie in ihren ersten Markenschühchen durch unsere Supermärkte taumeln, bereits in der Lage sind, ihren Lieblingsjoghurt, ihre Kinderschokolade und ihre besonders gesunden Milchschnitten zu finden – so wie sie es in der kindgerecht produzierten Fernsehwerbung sigmal gesehen und gehört haben.

Schon jetzt in ihrem jungen Kinderleben verzweifeln Kinder an sich und der Welt. Bei einer aktuellen Scheidungsrate von 50% müssen viele Kinder in unserer Gesellschaft mit einer Trennung ihrer Eltern klarkommen. In der Prozessordnung des Scheidungsrichters steht das „Wohl des Kindes“ über allem.

So sorgfältig wird hier manchmal verhandelt und Mütterrechte werden gegen Väterrechte abgewogen, dass der Prozess oft eine halbe Kindheit lang andauert und den kindlichen Lebensalltag zum Kriegszustand erklärt. Der Perspektivenwechsel von den erbittert verfochtenen Rechten der Väter und Mütter hin zu den Rechten der Kinder will nicht so recht gelingen. Wen schert schon das Recht des Kindes auf ungehinderten Zugang zu Elternteilen als Entwicklungsressource? Oder sein Recht auf durchgreifenden sozialen Frieden in seinem Alltag?



Die Erwachsenen sollten im Hinblick auf das Kindeswohl über den eigenen Tellerrand schauen und elterliche Verantwortung vor persönliche Kränkung stellen – doch irgendwie scheinen sie selbst zu Kindern zu werden, allerdings zu solchen, die sie selber als „böse Kinder“ maßregeln würden: irrational, selbst- oder streitsüchtig.

Es ist schon schwierig, als Kind in dieser ‚ach so kinderfreundlichen‘ Umgebung unbeschädigt aufzuwachsen. Die Kinder spüren, dass sie etwas werden sollen, was nicht zu ihnen passt und dass diese leistungs- und konsumorientierte Gesellschaft sie betrügt. Wenn Kinder laut und verhaltensauffällig werden, dann sollte man auch bedenken, was wir ihnen zumuten und dass sie sich vielleicht in ihrer Art zu retten versuchen.

Ältere Menschen hatten eine Kindheit, die von Mangel geprägt war, die nächste Generation sollte es schon besser haben als ihre Eltern, aber wohin hat die gesellschaftliche Entwicklung unsere Kinder jetzt geführt?

Dass ein zukünftiger Lebenserfolg der Kinder nicht durch massiven materiellen Einsatz möglich wird... sondern dass Kinderfreundlichkeit bedeutet, dem Kind in seinem ureigenen Wesen und mit führender Begleitung zu begegnen? Dass wir Licht in unser eigenes Dunkel bringen müssen, dass wir uns führen lernen müssen, um unsere Kinder führen zu können...

Ich mache mir Gedanken, wenn ich die häufigen Nachrichten über gewalttätige Jugendliche lese, um eine Zukunft, in der sie uns als Erwachsene mit einer Kältherzigkeit begegnen werden, die wir mit der ganzen falschen Kinderfreundlichkeit in ihnen gesät haben. Hat diese Zeit nicht bereits begonnen?



Ilona Steinert

Regionalstelle Freiburg
Tel.: 0761/381357
E-mail: iosteinert@aol.com
www.dgam-freiburg.de
www.ilona-steinert.de

Das hätte ich nicht tun dürfen ...

Inge Baumgarte

„Es geht mir gerade sehr schlecht. Ich habe vorhin mit meiner Kollegin telefoniert. Sie bat mich, ihre Schicht am Samstag zu übernehmen, da sie eine Freundin treffen will, die sie schon lange nicht mehr gesehen hat. Ich habe innerlich mit mir gerungen, aber letztendlich habe ich abgelehnt. Schließlich freue ich mich schon so lange auf den freien Tag und den Besuch bei meiner Tochter. Nun habe ich ein schlechtes Gewissen. So egoistisch hätte ich nicht sein dürfen. Ich werde am Samstag gar keine Freude haben, da ich immer an sie denken werde. Ich könnte am besten gleich zu Hause bleiben. Montag wird meine Kollegin bestimmt noch immer verärgert sein – dabei verstehe ich mich eigentlich ganz gut mit ihr.“

Eine für manchen harmlose Situation, die meiner Klientin sehr ans Herz ging. Während sie erzählt, liegt die rechte Hand genau dort, wo es weh tut. „Es zerreißt mir fast das Herz.“, sagt sie, nachdem ich nachfrage. Sie fühlt sich elend und voller Schuldgefühle. In ihrem Kopf ist kein Raum, um an ihrem „eigentlichen“ Thema weiter zu arbeiten. Die Gedanken kreisen nur um die Frage: „Warum war ich so egoistisch.“ Dabei ist sie sich sicher, dass die Kollegin ganz bestimmt eine andere Kollegin bewegen konnte. ihre Schicht zu übernehmen. Die Blütenessenz Pine, in einem Glas Wasser eingerührt, lässt die Gedanken zur Ruhe kommen und die Schmerzen abklingen, so dass wir uns ihre Gedanken und Gefühle anschauen können.

Die meisten Menschen kennen solche Leidsituationen voller Zweifel, Schuldgefühle und Selbstanklagen, das Gefühl, jemandem Unrecht getan oder falsch gehandelt zu haben. Diese Gefühle laufen im Innern von uns ab, sind nicht von der Ratio kontrollierbar und häufig von Außenstehenden nicht einmal nachvollziehbar. „Das ist doch nicht schlimm!“ „Kann ich gar nicht verstehen, dass Du Dir so viele Gedanken darüber machst!“ sind gängige verbale Reaktionen. Dies macht deutlich, dass Schuldgefühle etwas sehr Individuelles, Persönliches sind. Sie entstehen, wenn wir unseren inneren, uns auferlegten und von uns akzeptierten Normen zuwiderhandeln. Die Gedanken zu der Entstehung des inneren Werte- und Normenkodex sind Inhalt der vielfältigen Artikel dieser und der vorherigen Verbandszeitschrift, so dass ich nicht weiter darauf eingehen muss. Gerade diese Artikel haben mich veranlasst, die Blütenessenz vorzustellen, die Dr. Bach bestimmt hat „für all diejenigen, die die Schuld

immer bei sich selbst suchen und ständig meinen, sie hätten es noch besser machen können und müssen. Selbst wenn ein anderer einen Fehler gemacht hat, übernehmen sie die Verantwortung dafür.“ (Twelve Healers) In der letzten Ausgabe habe ich die Blütenessenz Beech besprochen, die hilfreich für Menschen ist, die im Werte-Normen-Konflikt die Schuld im Außen suchen und mit Abwehr und übermäßiger Intoleranz reagieren.

Die Blütenessenz Pine (schottische Kiefer)

Denken wir an meine Klientin. Sie macht sich Vorwürfe, hat ein schlechtes Gewissen, leidet unter Schuldgefühlen. Scheinbar ist es ihr innerlich nicht erlaubt, sich für ihre eigenen Bedürfnisse einzusetzen, sie meint, es immer allen rechtmachen zu müssen und hat Angst vor Auseinandersetzungen und Liebesentzug (Bachblütenessenz Centaury). Ich sehe dahinter das kleine brave Mädchen, dass Mama und Papa nicht belasten oder enttäuschen möchte, da sie – aus welchem Grund auch immer - Angst hat, die Liebe und Unterstützung der Eltern zu verlieren. Kinder verlieren dabei den Bezug zu ihren eigenen Bedürfnissen, zu ihrem Selbst, leben durch die Identifikation mit den Eltern. Menschen mit dieser Grunderfahrung werden häufig ausgenutzt, da mit keinem Widerstand zu rechnen ist. Sind sie mal nicht sofort dienlich, reicht eine kleine enttäuschte oder strafende Geste und schon stellt sich die Gefügigkeit wieder ein. Sie sind leicht manipulierbar, da der Bezug zu den eigenen Bedürfnissen fehlt. Die Blüte Pine - im Entwicklungsverlauf unterstützt durch die Blüte Centaury – ist sehr hilfreich, sich diesen Erkenntnissen zu öffnen und die gewohnten Strukturen weicher und lösbarer zu machen. Es ist gut, in dieser Entwicklung eine Wegbegleitung zu haben.

Wenn ich hier von Schuldgefühlen rede, meine ich die qualvollen Schuldgedanken, die nicht zur Ruhe kommen wollen, die sich steigern, je mehr Gedanken wir uns darüber machen, die nicht nach einer Lösung im Außen suchen, sondern die uns innerlich kleiner und minderwertiger machen. In der Umgangssprache werden Schuldgefühle auch als „Gewissensbisse“ bezeichnet, dadurch kommt sehr gut die Griffigkeit, das Quälende der Schuldgefühle zum Ausdruck.

Schuldgefühle sind eigentlich erst mal keine richtigen Gefühle, sondern eher Gedankengänge, mit der Tendenz, dass „eine Mücke zum Elefanten mutiert“, besonders wenn ein altes Schuldthema „angetriggert“ wird. (Buchempfehlung: „In jeder Mücke steckt ein Elefant“ von E. Hanisch) Daraus resultieren dann meist depressive Gefühle, körperliche Reaktionen, wie Herz- und Bauchschmerzen, und absonderliche Verhaltensweisen. Manchmal sind wir uns der Schuldgefühle gar nicht bewusst. Wir fühlen uns einfach nur schlecht oder stürzen uns ohne Rücksicht in die Arbeit. Manche Menschen kommen wegen einer Dauerspannung der Muskulatur oder wegen Schlafstörungen zu uns in die Praxis und erst im Laufe von Gesprächen erkennen wir, dass die Ursache Schuldgefühle sind. Im Äußeren kann sich der Pinezustand auch durch selbstbestrafende Verhaltensweisen, wie Nägel kauen, häufiges Verletzen, Geiz sich selbst gegenüber, aber auch durch Putz- und Ordnungszwänge zeigen. Manchmal wird das eigene Schuldbewusstsein nach Außen auf andere projiziert und dort verurteilt.

Foto: Pinus sylvestris, Author: treehouse1977, Permission CC by-3.0



Es gibt Menschen, die sich täglich mit Schuldgefühlen plagen bzw. von ihnen geplagt werden. Es scheint so, als ob diese Menschen die Schuld geradezu auf sich ziehen. Sie fühlen sich für alles und jedes schuldig. Sie haben unrealistisch hohe Erwartungen an sich selbst oder versuchen, ihre hohen moralischen Wertvorstellungen zu erfüllen, was nicht immer gelingen kann. Sie leiden stark unter „Verfehlungen“ und können sich nur schwer selbst verzeihen. Ein solches Schuldgefühl kann zur Bürde werden, die lange getragen werden muss. Darum kann sich der leidvolle Pine-Zustand auch durch das Reden von „alter“ Schuld zeigen: „Hätte ich damals nur ...“ - „Ich fühle mich schuldig am Tod meiner Mutter, weil ich damals ...“ - „Ich werde mir nie verzeihen können, dass ...“. Diese Menschen können sich nicht mehr unbefangen freuen, sind nicht in Kontakt mit ihren vitalen Anteilen, wirken oft depressiv und tun sich schwer, Neues zu riskieren und Entscheidungen zu treffen, aus der Angst heraus, damit wieder jemanden zu verletzen oder etwas falsch zu machen. In diesem Zusammenhang sollten zu Pine die Blütenessenzen Gorse und Sweet Chestnut genommen werden, um die innere Last zu erleichtern. Ich erlebe häufig in der Praxis, dass dann ganz langsam der Mut entsteht, die Tür zu der Ursprungssituation behutsam zu öffnen, sie anzuschauen, neu zu bewerten, loszulassen und sich selbst zu vergeben.



Auch Menschen mit vielen Selbstzweifeln und Minderwertigkeitsgefühlen neigen zu Schuldgefühlen und Selbstvorwürfen. Wenn dann noch Kritik geübt wird, sind sie völlig verstört, denn sie empfinden die Kritik als Bestätigung der eigenen negativen Bewertung und als vernichtende Verurteilung. Sie entschuldigen sich, obwohl sie vielleicht im Recht sind oder ihr Verhalten begründbar und nachvollziehbar ist, und nehmen jede Konsequenz klaglos hin. Wir kennen Menschen, die sich sogar für Dinge entschuldigen, für die sie gar nicht verantwortlich sein können. „Entschuldige bitte, dass ich krank bin und nicht helfen kann.“ „Es tut mir leid, dass ich keinen Kuchen gebacken habe, aber ich wusste ja nicht, dass Du kommst.“ Auch für Menschen mit diesen Verhaltensmustern kann die Blütenessenz Pine eine Lockerung bringen. Wichtig ist die zusätzliche Gabe der Essenz Larch und evt. Willow.

Der quälende Pine-Zustand kann auch durch falschverstandene Verantwortung entstehen. Es wird nicht mehr wahrgenommen, was wirklich vor sich geht. „Es wird sich jeder Schuh angezogen, auch wenn er nicht passt oder einem anderen gehört!“ So kann sich die Mutter mit Vorwürfen plagen, wenn das Kind eine schlechte Zensur bekommt, aber auch das Kind kann Schuldgefühle entwickeln, weil die Eltern sich streiten. Diese Menschen haben für sich den Glauben internalisiert, für die Gefühle anderer verantwortlich zu sein, das Ich ist nicht mehr getrennt vom anderen wahrnehmbar. Die gute Gabe des Ein- und Mitfühlens ist grenzenlos geworden. In diesem Zusammenhang empfehle ich zusätzlich zu Pine die Blütenessenz Red Chestnut.

Last but not least ist es mir ein Bedürfnis konkret die Gruppe der jungen Frauen zu erwähnen, die durch die Verantwortlichkeit für Kinder, Partner, Haushalt und Beruf unter ständigen Schuldgefühlen leiden. Kommen Sie in die Praxis sind sie dem Burn-out nahe oder mitten drin. Sie fühlen sich in der Mutterrolle schuldig, weil sie ihr Kind in die Krippe geben, nicht gesund genug kochen, zu wenig mit den Kindern spielen und manchmal ungeduldig sind und schimpfen. Sie bewerten sich als schlechte Mutter und leiden darunter.

Und dann gibt es noch den Partner, der aufgrund von Müdigkeit sexuell nicht ausreichend befriedigt werden kann. In diesem Moment spüre ich die unzulängliche Eva, aufgrund deren Verhaltens die Menschheit aus dem Paradies vertrieben wurde. Die ewige Schuld der Frau! Die jungen Frauen haben das Modell der Mutter verinnerlicht, die sich schuldig fühlte, wenn in der Familie etwas schief lief, weil sie verantwortlich war für Harmonie und Zufriedenheit, Ordnung und Sauberkeit, während der Vater das Geld verdiente. In dieser Überforderungssituation stelle ich die Blütenessenzen Pine, Elm und Olive vor und ich habe noch nie erlebt, dass sich eine Frau damit nicht identifizieren konnte. Erst nach einer „längeren“ Zeit der Einnahme stellt sich dann die Möglichkeit ein, die Situation genauer zu beleuchten, Glaubenssätze zu hinterfragen und nach neuen Wegen zu suchen.

Die Blütenessenz Pine ist mir eine der wichtigsten Bachblüten für mich und meine therapeutische Arbeit geworden. Viele Themen und Probleme sind mit Schuldgefühlen verknüpft, die ein Zulassen, Erkennen oder Lösen verhindern. Ich habe das Empfinden, dass Pine den Kopf und das Herz zur Ruhe kommen lässt, so dass die Liebe zu mir selbst wieder spürbar wird. Ich darf die sein, die ich bin, mit all meinen Werten, Normen und Begrenzungen. Gleichzeitig erlebe ich aber auch, dass die Empathie für den anderen wieder möglich wird, ohne sich darin zu verlieren. Die Verantwortung darf dort sein, wo sie hin-gehört. So kann echtes Mitgefühl entstehen.



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

Duftkommunikation - ganz praktisch...

Also, NEIN, das geht ja gar nicht!

...sprach die Kundin und wandte sich, vom erwartungsvoll (mit Tendenz zu siegessicher), gereichten Duftstreifen empört ab. Mit ihr ihre Nase, die „uns“ zu einer Lösung führen sollte. Dieses „UNS“ war eher ein Singular, denn im Grunde sollte es mich bestätigen. Meine Fachkompetenz und meine Erfahrung. Aus diesem Wissen heraus“ kann ich natürlich ableiten“, dass ICH weiss, welches ÄÖ die Kundin im Sinne ihres Anliegens braucht. Schließlich möchte ich ihr in bester Absicht helfen ... und dieses ÄÖ, tut es, dazu gibt es sogar Studien... So die Ansicht meiner inneren Besserwisslerin.

Nun sind die Düfte der ÄÖ sehr ehrlich im Riechkontakt. Der Duft wird begeistert gemocht oder unmißverständlich abgelehnt, selten ist er „neutral“, sprich, er hebt nicht so an - „Ja, geht schon.“ Die Ablehnung ist meist sehr bestimmt. Manchmal allerdings erfordert es fast schon kriminalistisches Beobachtungsgeschick. Minimalistische physiologische „Zuckungen“, Veränderung der Sitzhaltung, der Stimmlage oder freundlich gesprochene Worte (mit Lächeln!) die so gar nicht zu den beschreibenden Worten und zum „Rest“ passen wollen. Hier helfen Nachfragen weiter. Mir als Begleiterin, um Informationen aus der Welt des Kunden zu erhalten und um meine Vermutungen zurückzufahren und auch dem Kunden, der dadurch seine tatsächliche Ablehnung bewusst wahrnehmen kann.

Manchmal sind „Anstandsregeln“ so gut verankert, daß es schon zur Gewohnheit geworden ist, Unangenehmes mit einem Lächeln zu überspielen.

Das Lächeln

In einer Übungssequenz reichte der Übende (Therapeut) seiner Klientin einen Duft. Sie roch daran, zögerte kurz und meinte dann lächelnd „Ja, er ist angenehm“. Die nächste Frage nach der Bewertungsnote fiel eher schlecht aus (Note 4) und auch die Farbzuordnung mit „dunkelgrau“ war nicht sehr erhebend. Sie lächelte immer noch, gab schnell den Duftstreifen zurück ... und der Übende lächelte mit. Ich unterbrach die Übung und fragte beide, ob ihnen gerade etwas aufgefallen sei. Beide verneinten. Ich erzählte kurz meine Beobachtung (Lächeln, Note, Farbe) und fragte nach, ob die Klientin eine Idee hätte, wie ihr Lächeln und ihre Duftwahrnehmung zusammen-



mengehen könnten. Sie wurde sehr still und nachdenklich und meinte plötzlich, dass sie das immer so machen würde, wenn ihr etwas unangenehm sei, sie aber den Anderen nicht verletzen möchte...

Der Übende erwähnte, dass er mitgelächelt hätte, weil sie lächelte. „Und wie fühlte sich dieses Lächeln an?“ fragte ich. „Nicht rund, nicht stimmig, wenn ich dem genau nachspüre...allerdings mache ich das immer so“, so seine Antwort. Diese Erfahrung war für Beide eindrucksvoll und erkenntnisreich.

Was hab ich falsch gemacht?

Im allgemeinen haben wir einen „winzig kleinen Plan“, was passen könnte. „Blockt“ der Klient/Kunde, gibt es Irritation und in Fragestellen. Eine Aromapraktikerin hatte gemeinsam mit dem Kunden eine, für sein Anliegen, passende ÄÖ- Anwendung erarbeitet. Der Kunde ist zufrieden, die Aromapraktikerin auch. Drei Tage später erfährt sie im vereinbarten Telefonat mit dem Kunden, dass er die Flasche weggestellt hat, weil sie ihm nicht mehr „gut roch“. Die Aromapraktikerin war am Boden zerstört. Das konnte doch nicht sein, sie hatte ihr ganzes Fachwissen hineingegeben. Gedanken wie, was denkt der Kunde nur jetzt von mir, habe ich versagt, wenn sich das herumspricht usw. nahmen Platz in ihrem Kopf. Vielleicht aber ist auch der Kunde Schuld, wer weiß was er gemacht hat...

Die Aromapraktikerin hatte bis zu diesem Zeitpunkt etwas nicht beachtet: ÄÖ bestehen nicht nur aus biochemischen Inhaltsstoffen mit bekannten pharmakologischen Wirkmechanismen, sondern auch aus Duftmolekülen. Diese Duftmoleküle gehen mit dem Menschen in Duftkommunikation, treffen auf Resonanz. Im Sinne von „Oh ja, das brauche ich jetzt, das tut mir gut“ oder sie begegnen dem Wächter des Schadenbereiches und der Duft wird abgelehnt. Die Mischung ÄÖ hat offensichtlich mit dem Kunden „gearbeitet“ und Bereiche angesprochen, die gut bewacht waren. Beide, der Kunde und sie als Fachfrau, hatten nichts falsch gemacht.

Nur den Duftweg über die Psyche ausser acht gelassen.

ÄÖ auf zwei Wegen

Es gibt zwei grundsätzliche Wege, um mit ÄÖ zu arbeiten. Der eine Weg beschreitet die Heilpraxis: Aromatherapie, Psycho-Aromatherapie oder einen Bereich der Aromapflege im Kontext der professionellen Pflege. Der andere Weg führt in die Gesundheitspraxis. Wohlgefühl, sinnliches Erleben, Vitalität oder Duftkommunikation zur Selbsterfahrung, Selbsterkenntnis, Achtsamkeit, Erfahren und Erleben von Selbstkompetenz, Duftcoaching, Selbstpflege (körperliche und seelische), Rückbindung an die Natur und spirituelles Dufterleben.

Ein kleines DuftGespräch® - oder Meine Gedanken über das was gut sein könnte und die Antwort der Nase



Eine Freundin bat mich, doch mit meinem Öle-Köffchen vorbeizukommen. Sie hätte solche Schmerzen und möchte nur etwas zum Riechen, das ihr ein wenig Erleichterung verschaffen könnte. Sie war in ärztlicher Behandlung. Befund abgeklärt.

Meine Gedanken fokussierten sich auf die Zitrusdüfte. Etwas zum Stimmung anheben, wie in der Literatur beschrieben, vielleicht noch etwas Benzoe dazu, das gibt Schutz und Ruhe. Ja und Lavendel natürlich auch, der ist fürs Entspannen bekannt. Auf keinem Fall würde ich Rosengeranie anbieten, denn ihre momentane Situation hatte von Kontakt und DU genug. Geranie ist ein Kontaktdüfter und berührt die Themen Gefühl, Kontakt und Kommunikation mit dem Du, Nähe, Geben und Nehmen usw. So mein Plan.

Das Ergebnis des DuftGespräch®: Es war der Duft der Rosengeranie, der ihr als einziger Duft Erleichterung verschaffte. Ein tiefes Durchatmen, Seufzen und Entspannung im Gesicht waren die sichtbaren Zeichen. Bot ich einen Zitrusduft an oder ihr Lieblingsöl Lavendel, sofort verspannte sie sich wieder, das Gesicht verzog sich schmerzhaft.

Die Weisheit des Körpers hatte gewählt.

Wie ich danach in der Literatur fand, war Geranie ein Duft, der als ÄÖ u.a. bei Gürtelrose (ihre Erkrankung) im Anwendungsspektrum erwähnt wird. Mein Plan ging also nicht auf, ich nahm es nicht persönlich. Die ÄÖ im Dialog hatten mich wieder etwas gelehrt.

Sie behielt das Riechfläschchen bis zur Gesundung und verschaffte sich mit dem Duft der Rosengeranie immer wieder kleine Entspannungspausen.

Duftkommunikation

Als Gesundheitspraktikerin übernehme ich eine Lotsen-Funktion und begleitet den Klienten durch das Erleben und Erfahren der eigenen individuellen Wahrnehmung. Voraussetzung ist, dem Klienten seinen Raum zulassen. Mit Respekt die mir dargebotene Tür zu seiner sinnlichen Wahrnehmung der Welt zu betreten. Das was mir hinter dieser Tür begegnet, muss sich bei weitem nicht mit meiner Erfahrung der Welt decken. Auf dem Weg über die Duft-Brücke in diese, seine Welt, begegne ich staunend und ehrfurchtsvoll seiner „Realität“ Der Klient lässt mich teilhaben an seinen Lebensstrategien zur Meisterung des Lebens.

Der Duft als das Dritte im Bunde, ermöglicht den Raum der Kommunikation, den Raum des Fragenstellens und den Raum der Erkenntnisse und Erfahrungen. Der Duft wird zum Navigator im Sinne des Auftrages des Klienten. Die Kenntnis der „Duftsprache“ der Pflanzen, bildet dabei die Basis für den Dialog über das Medium Duft. Die „Duftantworten“ des Klienten sind sehr, sehr persönlich und bedürfen einer ethischen respektvollen inneren Haltung des Begleiters. Die Duftkommunikation, speziell das DuftGespräch®, kann ein sehr intimes Gespräch sein, das seinen geschützten Raum beansprucht.

Meine Erfahrungen mit der gesundheitspraktischen Duftkommunikation betrachte ich immer wieder als Geschenk.

Wahrzunehmen, wie Augen zu strahlen beginnen beim Duftkontakt, wie Gefühle plötzlich sichtbar werden und die Dankbarkeit des Klienten über dieses Erleben, bereichern. Wenn Menschen die Erfahrung machen...ich weiss ja auch was ... ich kann etwas wahrnehmen ... ich nehme den Unterschiede wahr ... ich kann mir vertrauen ... ich bin ja gar nicht so hilflos ..., das sind die Momente, wo etwas Heiliges in der Begegnung stattfindet.

Anmerkung: DuftGespräch® - Duft und Psyche im Dialog (Methode der Duftkommunikation mit ÄÖ; 2016 Christine Lamontain)



Zurück zum Anfang...

Die Dame, die ihre Nase so empört abwendete, mochte um nichts in der Welt den Duft des Lavendels. Obwohl er doch sooo gut zu ihrem Wunsch, ruhiger in den Schlaf zu kommen gepasst hätte. Im DuftGespräch® zeigte sich eine ganz andere Duftspur, die hinführte zu dem, was ihr ganz offensichtlich die Ruhe nahm. Eine alte „handfeste“ Wut auf ihren Partner, der sie vor vielen Jahren betrogen hatte...

Sie wählte den Duft des Linaloeholzes. Seine Duftinformation: Verarbeiten von altem Frust, der zu Herzen geht.



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>

Lehren aus der Hypnose

Bericht über einen Vortrag von Jeffrey Zeig

Auf der Suche nach Inspiration für meine Arbeit als Heilpraktikerin mit Schwerpunkt Hypnose fand ich im Internet kürzlich einen englischsprachigen Vortrag von Dr. Jeffrey Zeig, aus dem ich gerne einige Passagen vorstellen möchte. Der Vortrag wurde 2010 unter dem Titel „Lehren aus der Hypnose“ im Rahmen der Vortragsreihe „Einführung in die Ericksonianische Therapie“ an der Universität von Kalifornien gehalten.

Dr. Jeffrey K. Zeig (geboren 6. November 1947 in New York City) ist ein US-amerikanischer Psychologe, Psychotherapeut und Familientherapeut. Er ist ein direkter Schüler von Milton H. Erickson. Als Verdienst von Jeffrey Zeig wird in der Fachwelt insbesondere die Erklärung, Systematisierung und Strukturierung der Hypnotherapie von Milton H. Erickson angesehen.

Die Kunst sich zu verändern

Laut Zeig geht es Patienten hauptsächlich darum, ihren Zustand verändern zu können. Meistens geht es weniger darum, bestimmte Gefühle oder Emotionen zu verändern, sondern den eigenen inneren Zustand (engl. state). Therapeuten sind die Experten, die den Patienten zeigen können, wie sie ihren Zustand verändern können.

Hypnose, so Zeig, erlaubt uns, dem Klienten beizubringen, wie er oder sie zum Beispiel von einem Zustand der Schüchternheit oder der inneren Blockade in ein Übergangsstadium wechselt und von hier eventuell weiter zu einem Zustand von Zuversicht und Handlungsfähigkeit wechseln kann. Zeig zieht hier die Parallele zur Kunst, die uns ebenfalls dabei hilft, unseren Zustand zu verändern. Wenn wir ins Theater oder ins Kino gehen, dann geht es uns nicht primär darum, etwas zu lernen, was wir mit der linken Gehirnhälfte verarbeiten, sondern um eine Veränderung unseres Zustandes.

„Künstler haben im Lauf ihrer Karriere gelernt, wie sie ihre Zustände so verändern können, um einen Zustand außergewöhnlichen Könnens zu erreichen. Mich interessiert es, die Struktur oder den Aufbau dieser außergewöhnlichen Kompetenz zu verstehen. Sieh' Dich um und finde etwas Außergewöhnliches, bringe es näher, dann tritt einige Unterscheidungen, um den genauen Aufbau besser zu verstehen und dann tritt hinein. Streife Dir die entsprechenden Fähigkeiten über und sei selbst außergewöhnlich. **Kompetent in etwas zu sein, ist ein Zustand.** Jetzt bin ich selbst in diesem Zustand, denn Kompetenz ist keine Emotion, kein Gefühl.“

Therapie ist Erleben

Als direkter Schüler lernte Zeig von 1973 bis 1980 bei Milton Erickson und übernahm nach Miltons Tod seine Praxis. Im Laufe seiner Karriere setzte er sich mit einer großen Bandbreite therapeutischer Methoden auseinander. Ein Fazit seiner Erfahrung lautet, dass erfolgreiche Therapie ein Ergebnis von persönlich erlebten **Erfahrungen** ist und nicht von linkshemisphärisch gelernten Informationen. Er bezeichnet sich daher auch als Erlebnistherapeuten (engl. experiential therapist). „In meiner Therapie bildet die Information lediglich den Hintergrund, während die Erfahrung im Vordergrund steht.“

Zeig bezeichnet den Einfluss seines Lehrers Milton Erickson auf seine Arbeit als junger, aufstrebender Therapeut als bahnbrechend und unvergleichlich. „Als ich begann mit Erickson zu arbeiten, reichte er mir ein Stück Papier mit drei Linien darauf. Einer horizontalen Linie, einer vertikalen und einer diagonalen. Er fragt mich: Nun, was ist das? Ich wusste es nicht. Er erklärte mir: Du wirst den Patienten zuhören (diagonale Kopfhaltung), nach Bestätigungsmöglichkeiten suchen (nickende Kopfbewegung) und nicht unbedingt alles glauben, was sie Dir erzählen (horizontale Kopfbewegung). Hätte er mir gesagt: Deine Aufgabe als Therapeut ist es, auf minimalste Hinweise zu achten, hätte ich es bestimmt aufgeschrieben, aber nicht unbedingt erinnert. So aber erinnere ich mich nach 30 Jahren noch wie gestern.“

Laut Zeig besteht eines der Kernprobleme der Psychotherapie darin, dass Patienten zwar viel linkshemisphärisches Wissen besitzen, es aber nicht wirklich umsetzen können. Eine der Aufgaben des Therapeuten lautet nun, eine Brücke zwischen dem Land des Wissens (engl. Land of knowing) und dem Land der Verwirklichung (engl. land of realizing) zu errichten. Therapeuten sollten sich also immer fragen: Wie kann ich meinem Patienten da hinüberhelfen? Denn es sind eher gelebte Erfahrungen, die uns dabei helfen, die Brücke zu überqueren, als Informationen, die uns gegeben werden.

Zeig illustriert die Wirksamkeit von Therapie mit Hypnose gerne am Beispiel eines Autos.

Dabei stehen die Vorderräder für 1) Denken und 2) Verhalten, die Hinterräder für 3) Gefühle und 4) Wahrnehmungen oder Zustände. In den meisten Therapieformen geht man von einem Zweirad-Antrieb aus. Wenn der Patient es schafft, sein Denken und Verhalten zu verändern, werden sich auch die Gefühle verändern. Wenn er es schafft, sein Denken und Verhalten zu verändern, verändert sich auch die Physiologie oder der Zustand. Hypnose verändert durch die Veränderung des gesamten Erlebens unmittelbar alle vier Räder. Aus den ersten Erfahrungen berichtet Zeig, wie er einen Therapeuten erlebte, der sich an einen Asthmapatienten unter Hypnose wandte und ihm das Mikrophon direkt an die Brust hielt. Dann suggerierte er ihm, dass er sich in einem Heuhaufen befände. Sofort veränderten sich die Atemgeräusche und



wurden schwer und behindert. Danach suggerierte der Therapeut dem Probanden, er wäre jetzt in einem sehr sauberen Flugzeug hoch oben in der Luft. Und wieder veränderten sich die Atemgeräusche innerhalb von kürzester Zeit und wurden frei und gleichmäßig.

Für jeden Patienten eine einmalige individuelle Therapie erfinden

Das Prinzip der Utilisation besagt, dass Eigenarten, Fähigkeiten und vor allem auch das, was der Patient als Problem erlebt, für neues verändern-des Erleben genutzt werden kann. Statt zu analysieren wird das, was da ist, für gewünschte Veränderungen verwendet. Vielleicht ist Ericksons Talent aus eigener Erfahrung gewachsen. Er wuchs in Phönix Arizona auf und stammte aus einer hart arbeitenden Familie aus dem Mittleren Westen. Der Kaufmannswagen hielt nur einmal im Monat in Phönix und Erickson lernte früh, das Wenige, was zur Verfügung stand, für verschiedenste Gelegenheiten zu nutzen. Diese Not entwickelte er zu einer therapeutischen Tugend.

Ein schönes Beispiel gelungener Utilisation ist für mich das folgende: Erickson arbeitet in einer psychiatrischen Klinik und bekommt den Fall eines schizophrenen Patienten, der sich für Jesus Christus hält. Dieser sorgt im Tagesablauf der Klinik für große Reibungsverluste, da er nur schwer kooperiert. Daraufhin fragt ihn Erickson respektvoll: Mein Herr, können Sie uns bitte helfen? Der Patient: Natürlich, mein Sohn! E: Mein Herr, ich habe gehört, Sie haben Erfahrung als Tischler? P: Ja, das stimmt, mein Sohn! E: Mein Herr, könnten Sie uns dann vielleicht in unserer Holzwerkstatt helfen? P: Aber natürlich, mein Sohn! Daraufhin kann Erickson den Mann nach unten in die Werkstatt führen und ihn zur Zusammenarbeit bewegen.

Erickson hatte einen therapeutischen Ansatz, in dem einfach alles uti-lisiert und damit auch individualisiert wurde. Von Margarete Mead, einer engen Freundin der Ericksons, stammt der Satz:

Erickson habe für jeden Patienten eine neue Form der Therapie ent-wickelt! Eine Schlüsselfähigkeit ist dabei, Sprache nicht so sehr als In-formation, sondern als bewusst und gezielt eingesetztes Medium der Veränderung einzusetzen. Anstatt klar, konkret und direkt zu kommuni-zieren, geht es darum, Bilder und Andeutungen zu entwerfen und den Patienten auf etwas hin auszurichten. Zeig verweist hier wieder auf die Nähe zur Kunst, denn auch in der Kunst würde kein Schauspieler oder Dichter dem Zuhörer jemals klar sagen, was er oder sie zu denken oder zu fühlen habe. Stattdessen wird versucht, das Publikum auf etwas auszurichten. Auch Gedichte mit ihrem Bilderreichtum sagen den Lesern nicht klar, wie sie etwas zu empfinden haben, sondern entwerfen Stim-mungen, die wiederum Gefühle auslösen.

Hypnose ist eine sehr anspruchsvolle therapeutische Kunst. Zeig er-innert sich daran, dass er mit Erickson einmal fünf Stunden lang eine 15-minütige Hypnoseinduktion analysierte im Hinblick auf die Wortwahl, die Betonung, die Wiederholungen, Richtung der Ansprache, Tonfall, Schweigen, Wiederholungen, bewusste Mehrdeutigkeiten etc. Ericksons Art, diese Stilmittel überaus bewusst einzusetzen, führte in der thera-peutischen Situation zu einer Stimmung von großer Wertschätzung und Fürsorglichkeit.

Positive Erwartungen als therapeutisches Prinzip

Ein weiterer wichtiger therapeutischer Aspekt besteht im Erzeugen einer positiven Erwartungshal-tung. Erickson sagte den Patienten immer: Natür-lich können Sie das schaffen! Dies war umso kraft-voller, als die Patienten ja mit jemandem sprachen, der im Rollstuhl saß. Erickson bestätigte ihnen mit seinem eigenen Beispiel, dass sie selbstverständ-lich mit ihren Schmerzen fertig würden und ad-äquate Veränderungen für ihre Lebenssituation finden würden. Diese Zuversicht wirkte laut Zeig wie ein angenehmes Parfüm, das die Person des Therapeuten umgab. Selbstverständlich ist das ‚das‘ nicht ‚alles‘ sondern wird im Gespräch und in der Hypnose realitätsbezogen gefüllt.

„Lösungsorientierter Ansatz“, zu dessen Vätern Erickson nach Zeig gehört, bedeutet, die Tatsache der Möglichkeit von Veränderung als Verände-rungssicht umzusetzen.

Der Ansatz geht davon aus, dass die Pathologie des Patienten wesentlich uninteressanter ist als die Fähigkeiten und ungezählten Möglichkeiten der menschlichen Stärke.

Eine positive Erwartungshaltung, eine Orientie-rung auf Lösungen, auf positive Veränderungen verbinden sich mit einem weiteren zentralen Ele-ment der Hypnose nach Erickson: Das Erzeugen von Reaktionsbereitschaft. Faszinierend fand ich auch die Passage des Vortrags, in der Zeig an der Zuhörerschaft im Auditorium eine hypnotische In-duktion nach Erickson demonstrierte. Im Folgen-den hier der ungekürzte Wortlaut:

Eine Nicht-Gruppen-Induktion:

„Ich werde jetzt mit Ihnen eine Nicht-Gruppen-Induktion machen. Ich werde also eine Nicht-Gruppen-Induktion machen und das bedeutet, Ihre natürliche Reaktion auf eine Nicht-Induktion wird darin bestehen, in eine Nicht-Trance zu ge-hen. Das ergibt in der Tat keinen Nicht-Sinn, denn es wird hier ein Gefühl von Trance geben für all diejenigen, die beschlossen haben, gegen meine Suggestion in eine Nicht-Trance zu gehen, zu re-bellieren und in eine tatsächliche Trance zu gehen. Aber natürlich müssen Sie das nicht tun. Wenn ich hier also mit Ihnen eine Gruppen-Trance induzie-ren würde, würde ich einfach sagen: So wie Sie hier gerade auf dem Stuhl sitzen, können Sie sich einen Moment Zeit nehmen. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um sich auszurichten. Viel-leicht möchten Sie auch Ihre Position nochmals verändern. Nehmen Sie einen leichten Atemzug und richten Sie Ihre Beine nochmals aus, damit



Sie noch bequemer sitzen können. Und nun, während Sie das tun, können Sie vielleicht ganz einfach, langsam, angenehm, aufmerksam, angenehm, aufmerksam erkennen, dass Sie sich erlauben können, sich einfach auf Ihr Inneres einzustellen. Und nun, da Sie sich die Zeit nehmen, sich einfach auf Ihr Inneres einzustellen, macht es plötzlich Sinn für Sie, sich in ein Gefühl einzuklinken, eine Wahrnehmung, in der Sie plötzlich eine Empfindung haben, die so etwas wie ein Gefühl von Wohlbefinden sein kann. Und es kann sehr angenehm sein, hier einfach bequem die Augen zu schließen und es sich ganz einfach und leicht zu erlauben, nach innen zu gehen. Und innen finden Sie ein gewisses Gefühl von Wohlbefinden. Und während Sie das tun, erkennen Sie, ganz einfach und leicht können Sie erkennen, dass bestimmte Gefühle sich zu verändern beginnen und dass andere Empfindungen stärker werden dürfen. Und vielleicht fühlt es sich jetzt so an, als ob gewisse Empfindungen Ihnen in gewisser Weise immer wichtiger werden. Und dies kann ein sich ausbreitendes Gefühl von Wohlbefinden sein. Auch wenn Sie sich nicht darauf konzentrieren müssen, dass es hier ein Gefühl von Druck auf ihren Körper gibt, der von dem Sitz unter Ihnen abgestützt wird und dass es ein Kissen in Ihrem Rücken gibt, dass Ihnen eine Stütze und einen bequemen Halt bietet. Aber Sie müssen sich auch nicht auf das Stützkissen konzentrieren, das Sie hält. Und weil es in Ihnen ein Bewusstsein und ein Unterbewusstsein gibt, kann Ihr Bewusstsein nun meiner Stimme genau zuhören, während Ihr Unterbewusstsein Dinge umsetzen kann und sich wachsenden Gefühlen von sich ausbreitenden Wahrnehmungen widmet. Sich ausbreitenden Gefühlen von Wachstum, Wohltun, Wohltun, die im Inneren wachsen und für mehr Wohlgefühl sorgen. Und zu erkennen, dass plötzlich Erinnerungen wieder wach werden können.

Gewisse Erinnerungen, die einfach wachsen, Erinnerungen, Erinnerungen an Wohlgefühl. Da gibt es ein kleines Mädchen oder einen kleinen Jungen und Sie sind ganz bei Ihren Erinnerungen. Zu erkennen, während Sie hier sitzen, dass es so angenehm sein kann, sich einen Moment Zeit dafür zu nehmen, zu Ihrer Fähigkeit aufzuschauen, einen ganz leichten Atemzug zu nehmen und dann noch einen leichten Atemzug. So dass Sie wirklich diesem Bedürfnis in Ihnen antworten können, sich an Wohlgefühl zu erinnern und Sie können jetzt einfach einen oder zwei oder drei

Atemzüge nehmen. Nehmen Sie einfach einen oder zwei oder drei Atemzüge, dehnen und räkeln Sie sich und bringen Sie sich wieder hierher zurück, öffnen Sie Ihre Augen und bringen Sie sich wieder hellwach in diesen Raum zurück."

Zeig erklärte später, wie er in dem Beispiel suggerierte, die Körperspannung oder die Intensität der Erfahrung zu verändern, und dass die Erfahrung für einige mehr oder weniger intensiv sein könnte und dass die Zuhörer ihm auch folgten, indem er beides anbot und beides auch noch durch Stimmmodulation verstärkte. Manche Menschen empfinden eine nachlassende Intensität der Erfahrung als Anzeichen für eine Trance. Andere Menschen empfinden eine Verstärkung der Erfahrung als Anzeichen für eine Trance. Also bot er beide Möglichkeiten an. Außerdem bot er einen Moment der Dissoziation an, in der Dinge einfach geschehen können. In diesem Moment reagierten viele Zuhörer erst auf die verborgenen Bedeutungsinhalte der Kommunikation. Auch das Platzieren von Möglichkeiten oder Wahrscheinlichkeiten war wichtig, um die Zuhörer einzuladen, mit diesen Möglichkeiten zu spielen. In dem Moment, in dem das Spiel mit den Möglichkeiten intensiv genug ist, fühlen die Zuhörer dann plötzlich, dass sie tatsächlich in Trance und in Hypnose sind, das heißt sie definieren ihr Erleben als Zustandsveränderung durch oder in Hypnose.



Hypnose existiert also nicht als Ding an sich, sondern nur als ein willkürliches Konstrukt.

Zeig erläutert dies am Beispiel des Krankheitsbildes Depression und liefert als Definition folgende phänomenologische Aspekte: verinnerlicht, hoffnungslos, strafend, sozial zurückgezogen, körperlich erstarrt, soziale Opferrolle. Wenn all dies zutrifft, spricht man davon, dass eine Person depressiv sei. In Wahrheit gibt es also keine Depression an sich, sondern nur eine Reihe von psychosozialen, kontextuellen und physiologischen Elementen, die zusammen die willkürliche Konstruktion „Depression“ ergeben. Die Umkehrung der Konstruktionselemente von „Depression“ ergeben eine andere Seinsweise: Sind wir nach außen gewandt, präsent, positiv und in der Welt engagiert und fühlen wir uns im Leben eher als Sieger denn als Verlierer, bedeutet dies für viele Menschen: Ich bin glücklich. Auch dies ist eine willkürliche Konstruktion. Entscheidend ist nicht der Begriff, sondern ob dieser Begriff hilft, bestimmte Erlebnisweisen herzustellen.

All dies bedeutet, dass auch Therapeuten an sich nicht existieren. Auch der Begriff Therapeut ist eigentlich nur eine willkürliche Konstruktion, einer Reihe von psychosozialen, kontextuellen und physiologischen Elementen, die zusammen den Zustand des Therapeuten ergeben. Geht man in diesen Zustand hinein, ist man ein Therapeut. Und genau das war Erickson. Er fütterte nicht die linke Hemisphäre seiner Schüler, um einen Therapeuten zu erschaffen, sondern kreierte in ihnen den Therapeuten, in dem er ihnen ihre einzigartigen Muster, Ressourcen und Auffassungsgaben bewusst machte. Er erschuf den Therapeuten von innen nach außen.

Um also ein Problem wie die Depression zu lösen, gilt es zunächst zu verstehen, dass das Problem ein internes System darstellt. Es gibt keine Depression, sondern eine innere Konstruktionsweise von etwas, das in manchen Kontexten Depression genannt wird. Als zweites gilt es zu erkennen, dass wir Dinge im System ändern können, die dann systemisch und bedeutsam Veränderungen bewirken. Dinge im System zu verändern bedeutet, dass die innere Selbstkonstruktion von Erleben und Verhalten, in einigen Aspekten angeregt, verändert wird, so, dass ein gewünschtes Erleben und Verhalten entsteht. Dies wird dann ‚Lösung des Problems‘ genannt.

Hypnose kann als Brücke dienen zwischen dem Land des Problems und dem Land der Lösung.

Nicht unterschätzen sollten wir dabei unsere eigene Person als Therapeuten. Auch wir können als eine Brücke zwischen dem Land des Problems und dem Land der Lösung, dem Land das verändert werden will und dem Land, das wir neu schaffen wollen, fungieren. Dabei sollten wir uns bewusst sein, dass bereits die inneren Zustände, in die wir als Therapeuten eintreten, therapeutische Wirkung auf unsere Patienten haben.



Susanne Westphal-Gärtner
Heilpraktikerin
Hypnose • Energiemedizin • Phytotherapie



Erlesenes

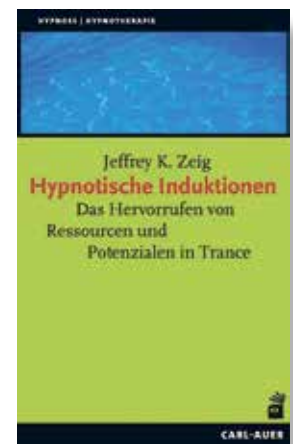
Die Rubrik
zu guten
Leseerfahrungen

Jeffrey K. Zeig

Hypnotische Induktionen

Das Hervorrufen von Ressourcen
und Potenzialen in Trance

Das neue Buch von Jeffrey Zeig ist ein Lehrbuch moderner Hypnotherapie. Es ist die aktuelle Essenz jahrzehntelanger Praxis und Forschung. Es ist meines Erachtens zum einen bedeutsam, um den Unterschied



zwischen klassischer, autoritär suggerierender Hypnose und dem, was in einem humanistischen Sinne mit Ericksons Methode möglich wird, zu verstehen. Zeig vergleicht moderne Hypnotherapie mit einer Symphonie, für die der Therapeut die Bühne zur Verfügung stellt – im Unterschied zum Schlaflied der klassischen Arbeitsweise. Zum anderen enthält das Buch eine umfassende Darstellung der kommunikativen Fähigkeiten, die man lernen kann, um mit Menschen veränderungsorientiert zu arbeiten. Durch Letzteres ist das Buch nicht nur für ‚Hypnos‘ interessant, sondern für alle, die ihre Sensibilität und Kreativität entdecken und trainieren wollen.

Das Buch zeigt freilich auch, dass Veränderungsarbeit durch bewusste Kommunikation eine Kunst ist, wo Können die Basis der späteren Intuition und therapeutischen ‚Magie‘ bildet.

Aus d. Amerikanischen v. Theo Kierdorf
271 Seiten, Kt, 2015, Carl Auer Verlag 2015
44,-
ISBN 978-3-8497-0052-2



Eine andere Art Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern

Pädagogisches Eselzentrum Langsur-Metzdorf

Gesundheitspraktiker/in für Eselbegleitende Pädagogik, von Tabea Andrea Kolling

Morgens 8 Uhr im Pädagogischen Eselzentrum Langsur-Metzdorf. Dieser wunderschöne, idyllische Ort liegt zwischen Trier und Luxemburg. Kaum bewegen sich die Menschen, hört man auch schon ein lautes IAAAAAHHH.

16 Esel begrüßen uns und warten auf ihr Futter. Jeder Esel hat sein eigenes IAAAAAHHH und Stallmutter und Eseltrainerin Rosemarie Müller kennt jeden dieser Laute und weiß ihn auf den jeweiligen Esel zuzuordnen.

Drei Esel-Stuten und dreizehn Esel-Wallache knabbern genüsslich an ihrem Heu. Wenn man diesem leisen Knabbern und Rascheln zuhört, kommt man schon förmlich in die Entspannung. Nachdem die Bäuche der Esel gefüllt sind, wird entweder ein Nickerchen gemacht, oder es ist Knuddeln angesagt.

Es gibt in unserem Eselzentrum feste Rituale, die für die ruhige und entspannte Art unserer Esel verantwortlich sind. Die meisten unserer Esel kommen aus schlechter Haltung, haben viel erlebt und waren, bevor sie zu uns kamen, völlig traumatisiert. Liebevoller Zuwendung, Vertrauensübungen und professionelle Pflege haben aus diesen Eseln muntere, freundliche Tiere gemacht, die gerne wandern gehen, spielen und knuddeln. Weitere Tiere, wie Pferde, Ponys, Mulis, Hühner, Wachteln, Hasen, Hunde, Katzen und Ziegen, sind im Pädagogischen Eselzentrum erlebbar.

Warum ausgerechnet das Tier Esel?

2004 hab ich meine Ausbildung zur Gesundheitspraktikerin (BfG) für Persönlichkeitsbildung abgeschlossen.

In einer für mich schwierigen Zeit, in der ich mich sehr leer, ausgebrannt und unruhig fühlte, fuhr ich mit meiner Freundin in die Eifel an ein Maar, um etwas auszuruhen und meine inneren Batterien aufzufüllen.

Als wir um das Maar spazierten, standen da plötzlich drei Esel vor uns. Später erfuhr ich, dass diese eine Ziegenherde zusammen halten, die der Landschaftspflege verhelfen. Die Esel waren sehr zutraulich und folgten uns während des Spaziergangs auf Schritt und Tritt. Allmählich spürte ich, wie ich mich entspannte, ruhiger wurde und meine Batterien sich auffüllten. Ab diesem Tag lies mich das Tier Esel nicht mehr los und ich beschloss, mehr von diesem Wesen zu lernen.

So buchte ich Eselwanderungen, absolvierte einen Sachkundenachweis, um mit Eseln arbeiten zu dürfen. Auf diesem Weg lernte ich Rosemarie Müller kennen, eine Gottes-Fügung für mich. Sie teilte geduldig und liebevoll ihr Wissen über Esel. Schon bald hatte ich den ersten Esel und drei weitere folgten. Mit den Eseln von Rosemarie sind es zusammen bereits 16 Esel. Somit besteht die Möglichkeit, dass bei Eselwanderungen in Gruppen jeder einen Esel begleiten kann.

Was unterscheidet die Eselpädagogik von der Pädagogik mit Pferden?

Pferde sind Fluchttiere und Esel eingeschränkte Fluchttiere. Das heißt, an der Stelle, an der ein Pferd flüchtet oder steigt, wird ein Esel zuerst mal stehen bleiben, nachdenken und abwägen, ob es sich lohnt, wegzurennen oder gar zu steigen. Esel sind weder dumm, noch faul, noch störrisch. Sondern schlau, schnell und nachdenklich.

Esel verfügen über eine große Kraft und Ausdauer. Seit 6000 Jahren gibt es diese Tiere auf der Erde und sie gehören somit zu den ältesten Tieren überhaupt. Wenn Esel weglaufer, dann wird dies nie weit sein, denn sie entfernen sich nicht freiwillig von ihrer Herde.

Esel und Pferde werden sehr gerne zusammen gehalten, was ihrer Art überhaupt nicht entspricht. Sie unterscheiden sich in der Pflege, Anatomie und Nahrungsaufnahme und auch im Sozialverhalten.

Esel sind sehr lernfähig und haben Freude daran, einen Parcours zu durchqueren oder miteinander zu spielen. Esel helfen sich gegenseitig und leben in einem festen Verbund.

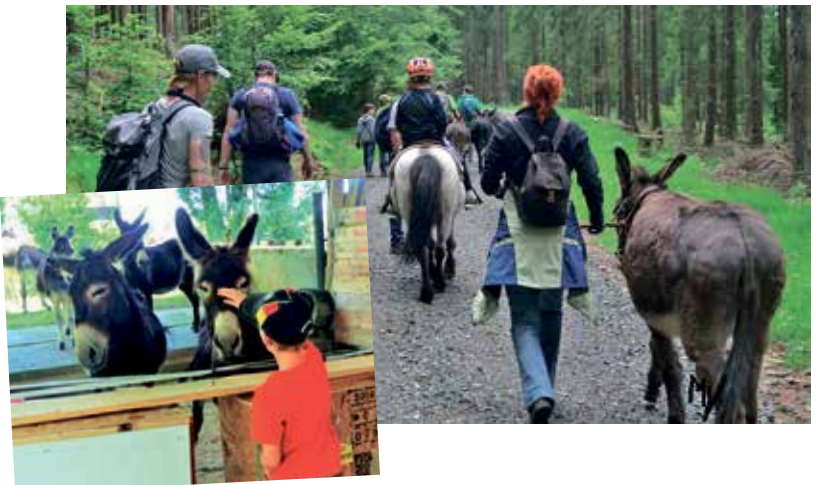
Und Esel machen IAAAAAAAAAHHHH !

Die Beziehung zwischen Esel und Mensch

Esel spiegeln uns permanent. Sie zeigen uns, wie unsere Stimmung ist, ob wir gut oder schlecht gelaunt sind, ob wir in der Lage sind, andere zu führen oder eher uns führen lassen.

Esel spüren in uns hinein. Sie gehen uns nicht aus dem Weg, sondern konfrontieren uns mit dem, was in unserem Inneren brodelt.

Ein pädagogischer Partner, der uns Gesundheitspraktiker/Innen ein wundervoller Helfer sein kann. Ängstliche Kinder fangen an zu strahlen, zappelige Kinder werden ruhiger, wütende Kinder entwickeln Liebe und Fürsorge und alle lernen sie Verantwortungsgefühl und Gemeinschaft.



Jeder Esel ist ein einmaliger und besonderer Esel. Er ist wie ein langsam gewachsener Baum, mit festen Wurzeln und gut angepasst an die Umgebung. Auch Menschen sind einmalig, jedoch sind sie oft im Alltag verworren, verknotet und nicht klar. Gesundheitspraxis hat das Ziel, gute Verwurzelung und Klarheit zu fördern, so dass intuitive Stärke möglich wird. Genau dies können wir von den Eseln lernen.

Wir begleiten diese Arbeit durch unser praktisches Wissen über Gesundheitsförderung, aber den eigentlichen Einsatz erbringen die Esel. Wenn wir lernen, einen Esel zu lesen, dann können wir auch mit ihm arbeiten und dies wird in unserem Eselzentrum gelehrt.

Gesundheitspraktiker/in für Eselbegleitende Pädagogik

Als Fachgruppe der DGAM für Eselbegleitende Pädagogik geben wir unser Wissen an Menschen weiter, die gesundheitspraktisch arbeiten möchten und sich als Partner einen Esel kaufen oder auf einem Hof mit Eselhaltung mitarbeiten möchten. Wir lehren in Theorie und Praxis den Umgang mit Eseln: die Pflege, Herkunft, Haltung und Führung.

Und wir zeigen in der Zusammenarbeit mit dem Partner Esel, wie Kinder, auch sogenannte verhaltensauffällige Kinder, wahrnehmen lernen und Vertrauen, Selbstbewusstsein, innere Stärke, Mut und Gelassenheit erfahren.

Auch Familienpädagogik ist in Verbindung mit einem Esel sehr hilfreich. Die Eselbegleitende Pädagogik kann in Gruppen wie in Einzelarbeit durchgeführt werden und ist mit Menschen jeden Alters und jeder Nationalität erlebbar.

Voraus geht in dieser DGAM-Fachgruppe die Zertifizierung des Gesundheitspraktikers. Dieser wird an zwei Wochenenden absolviert und zertifiziert. Hinzu kommen dann noch drei weitere fachbezogene Seminare wie Gesprächsführung, Inneres Team und Systemische Arbeit und Ernährung in Bezug auf ADHS-Kinder. Dies ist eine gute Voraussetzung, um später mit der Eselbegleitenden Pädagogik zu beginnen, mit dem Schwerpunkt verhaltensauffällige Kinder und Elternarbeit.

Wir bieten während der Ausbildung für Eselbegleitende Pädagogik zusätzlich Wochenendseminare für die Zusammenarbeit mit Schafen, Ziegen, Ponys und Mulis.

Wir arbeiten mit Gruppen und in Einzelarbeit, mit Menschen nach ihren Bedürfnissen, lassen sie Kontakt aufnehmen mit dem Esel, ihn wahrnehmen, ihn führen, mit ihm Hindernisse überwinden, mit dem Esel spazieren gehen, ihn beobachten, ihn als Spiegel für uns selbst erkennen lernen. Wir arbeiten mit dem Esel als verbindenden Partner zwischen Eltern und Kindern, Ehepartnern, älteren Menschen mit ihren Familien und können so innerhalb dieser Arbeit Gesundheit fördern und persönlichkeitsbildend tätig sein.

Wir bieten geführte Eselwanderungen, Nachmittagsbetreuungen für Schulen, Medizinwandern mit Esel, Erste Begegnungen mit Esel, Einzelarbeiten für Kinder und Eltern in systemischer Arbeit mit Esel, Bodenarbeit mit Esel, Eltern-Kind-Eselwanderungen, Paar-Eselwanderungen, Single-Eselwanderungen.

Das Pädagogische Eselzentrum Langsur-Metzdorf berät auch Menschen, die sich zwei Esel (einen Esel zu halten, ist nicht artgerecht) kaufen möchten, aber nicht wissen, was im Umgang und in der Pflege mit einem Esel gebraucht wird und auch um Eselhalter, die mit sogenannten Problemeseln nicht zurecht kommen und Hilfe benötigen.



Tabea Andrea Kolling, 48 Jahre, Gesundheitspraktikerin (BfG) für Persönlichkeitsbildung, Eselbegleitende Pädagogin, Schwerpunkt: ADHS Kinder und Demenz bei Senioren, Naturpädagogin und Schamanin

Rosemarie Müller, 45 Jahre, Eseltrainerin, Schwerpunkt: schwierige Esel, Stallmeisterin, Eselbegleitende Pädagogin

Kay Schulz, 44 Jahre, Stallmeister, Eselbegleitender Pädagoge



Beginn der Ausbildung zum/r zertifizierten Gesundheitspraktiker/in für Eselbegleitenden Pädagogen/in März 2017,

Ausbildungstage: 4. / 5.3.2017 / 1./2.4. / 6./7.5. / 10./11.6. / 1./2.7.2017

Am 18.11. ist ein Informationsabend mit Cornelia Promny vorgesehen. Eine kleine Eselwanderung zu Weingut Fürst Metzendorf erwartet Sie noch dazu.

Infos und Anmeldung zur Gesundheitspraktiker/in für Eselbegleitende Pädagogik:
Pädagogisches Eselzentrum Langsur-Metzdorf,
Zum Galgenberg 1, 54308 Langsur-Metzdorf

Mobil: 0152-34196702 Tabea Andrea Kolling
oder: 01516-3420539 Rosemarie Müller
email: initiationsweg@gmx.de
www.initiationswege.de

Die Kraft der Jahreskreisfeste

*Alles lebt, wächst und wandelt sich
nach den kosmischen Gesetzen des Jahreskreises.*

Feste zu feiern ist ein alter Brauch. Zu tanzen, sich zu begegnen und sich auszutauschen. Das Leben zu feiern, sich zu freuen und auch einmal die Sorgen zu vergessen. Ich möchte einige Traditionen zum Verständnis der zyklischen Feste erläutern.

Was bedeuten Zyklen und Feste?

Das Jahr ist in 4 Abschnitte eingeteilt – Frühling, Sommer, Herbst und Winter. Dieser Kreislauf birgt ein Verständnis für das Leben selbst.

Der Frühling

Die Sonne kehrt zurück und mit ihr die Kräfte. Sie vertreibt den Winter und schmilzt den Schnee und taut auf, was eingefroren ist. Es ist der Beginn einer kraftvollen Zeit, in der die Wärme mit der Kälte und das Licht mit der Dunkelheit tauschen. Die Samen werden in die Erde eingebracht. Der Frühling ist wie die Jugend – mit der ungestümen und ungebändigten Kraft.

Der Sommer

Eine Zeit der Wärme, der Fülle, des Reichtums und des Wachstums. In der Natur sehen wir, wie die Früchte heranreifen. Es ist die Zeit, in der das Leben unbeschwert und frei ist, in der die Tage und Nächte warm und lang sind und wir mehr im Freien als zu Hause sind. Der Sommer ist wie die persönliche Reifung – in der Mitte – in der Blüte des Lebens.

Der Herbst

Wenn der Herbst Einzug hält, vertreibt er die Leichtigkeit und die Unbeschwertheit. Es ist der Moment, in dem sich Mutter Erde ausruhen kann und auch wir uns langsam in unsere inneren Räume begeben. Die Ernte ist eingebracht und abgeschlossen. Vorsorge für die bevorstehende Winterzeit wird getroffen, sodass sie gut begangen werden kann. Der Herbst ist die Zeit des Wechsels – der Wandeljahre im Leben – bunt, kraftvoll und wunderschön.

Der Winter

Die Tage sind kürzer und die Nächte länger. Kälte, Steife, Dunkelheit – aber auch Stille und innere Einkehr. Der weiße Schnee ist wie das weiße Haar der Alten – als ob die ganze Natur gealtert wäre – weiß, weise und wissend zugleich. Die Alten wissen nicht, wie viel Zeit ihnen gegeben ist. So weißt Du auch noch nicht, welche Richtung Du einschlagen wirst.

Die Sonne markiert in dem Zyklus der 4 Jahreszeiten die 4 markanten Stationen im Jahreskreis: den längsten Tag, den kürzesten Tag und die beiden Tagundnachtgleichen. Die Sonne selbst steht als Symbol für alles Leben. Eine Jahreshälfte ist dem Hellen – der Energie nach Außen – zugewandt. Die Zeit von Frühling und Sommer. Die andere Hälfte ist die Zeit der Dunkelheit, in der die Energie nach Innen gerichtet ist. Die Phase von Herbst und Winter. Auch im Monat gibt es eine helle und eine dunkle Hälfte, die in Beziehung mit dem Mond und seinen Energien steht. Der zunehmende und der Vollmond werden als Hell bezeichnet und stehen für aufbauende Energien. Der abnehmende und der Neumond werden als Dunkel bezeichnet und stehen für abbauende Energien.

„Die Natur zeigt sich im Außen und spiegelt das Innere wieder.“

Der Jahreskreis mit seinen „Acht Festen“:

In der Naturreligion gibt es 8 markante Punkte im Jahr, die als rituelle Feste gefeiert werden. Dazwischen liegen die 8 Räume, die als der Zeitraum selbst stehen. Die Feste sind mit den Zyklen der Natur und des Kosmos verbunden. Dieser Ablauf vollzieht sich Jahr für Jahr erneut und symbolisiert somit den ewigen Kreislauf. Nach den alten Mythen der Naturreligion gehen die Menschen davon aus, dass 8-mal im Jahr, also alle 6 Wochen, eine besondere kosmische Begegnung von Sonne, Mond und Erde stattfindet.

Das Zelebrieren dieser Begegnung ordnet das Handeln des einzelnen Menschen in größere Zusammenhänge ein und berührt nach C.G. Jung das kollektive Unterbewusstsein. Die bewusste Handlung beeinflusst das Wachsen, Werden und Vergehen des einzelnen Menschen. Sie sind somit machtvolle Werkzeuge der Erkenntnis.

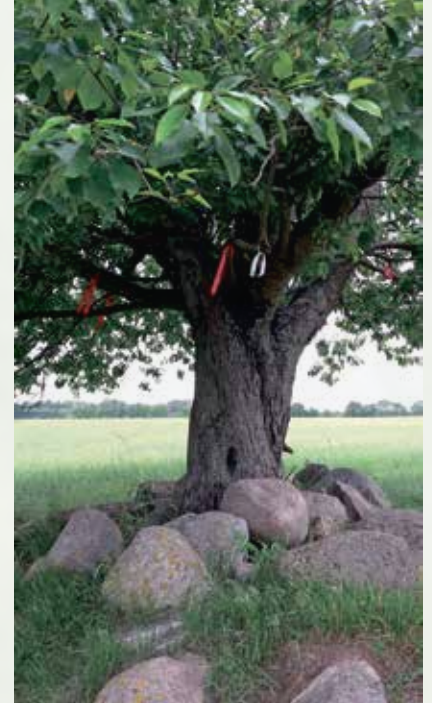
Das Leben beginnt nach unserer Vorstellung mit der Geburt und so kann man den Jahreskreis auch mit der Wintersonnenwende beginnen.

Wintersonnenwende

Der 21. Dezember hat die längste Nacht bzw. den kürzesten Tag eines Jahres. Es triumphiert die Dunkelheit. In dieser Nacht, in der auch Christus geboren wurde, wird die Wiedergeburt des Lichtes gefeiert. Ab dieser Nacht kehrt das Licht Tag für Tag ganz langsam zurück und wie von den heutigen Naturwissenschaften nachgewiesen werden konnte, beginnen auch unterirdisch die Säfte in den Pflanzen langsam zu steigen. Somit wird die Wiederkehr des Lebens nach dem Tod gefeiert. Für die Menschen ist es eine gute Zeit der Bestandsaufnahme: Was wurde im letzten Jahr erreicht, was will ich loslassen, was fortführen – also insgesamt eine Zeit der inneren Einkehr und Ruhe.

Lichtfest

Anfang Februar wird bereits in der Natur spürbar, dass das zur Win-



tersonnenwende gegebene Versprechen der Wiederkehr des Lebens Wirklichkeit wird. Auch wenn es noch kalt und tiefster Winter ist, sind die Tage merklich länger, die Natur beginnt sich zu regen, die ersten Schneeglöckchen erblühen, das Eis auf den Flüssen und Seen beginnt zu brechen, es liegt ein Hauch Frühling in der Luft. Auch die Menschen beginnen aktiv zu werden, es werden die ersten Pläne geschmiedet, es ist die Zeit der Vorbereitung, um dann Entscheidungen für das Kom-mende treffen zu können.

Frühlings-Tagundnachtgleiche

Am 21. März sind Tag und Nacht gleich lang. Für einen Moment steht die Welt still, das gesamte Leben hält sich in der Waage, bevor uns die Natur zeigt, wie Tag für Tag das Licht die Oberhand gewinnt. Die Menschen feiern das Fest des unsterblichen und ewigen Lichts und mit dem Aufbrechen der Lebensgeister der gesamten Natur die eigenen Auferstehung. Jetzt ist die Zeit, den Samen in die Erde zu stecken. Im übertragenen Sinne bedeutet das für die Menschen den Beginn der Umsetzung ihrer Ziele.

Maifest

Auf der Erde pulsiert das pralle Leben, alles wächst, gedeiht und vermehrt sich. Himmel und Erde verbinden sich in einem großen Liebesfest, aus dem wiederum neues Leben entstehen kann. In diesen schöpferischen Akt ist auch der Mensch eingebunden. So feiert er im Mai ein Liebes- und Fruchtbarkeitsfest, bei dem er mit fröhlichem Tanz und Singen die junge Schöpfung dieses Jahres, den Überfluss an Energie, den die Natur für alle zur Verfügung stellt, preist und sich so im Einklang mit dem gesamten Universum fühlt. Die inneren Erkenntnisse des Winters werden jetzt in die Tat, in die Welt der Materie umgesetzt.

Sommersonnenwende

Am 21. Juni werden die Sonnenwendfeuer angezündet, denn ab jetzt werden die Tage bereits wieder kürzer. Der Höchststand der Sonne zeigt, dass jedem Höhepunkt bereits die Vernichtung dessen innewohnt, was gerade noch aufsteht. So wird mit dem Sonnenwendfest die Vorbereitung auf die Ernte sowohl im materiellen als auch im geistigen Sinne gefeiert. Die Menschen machen sich mit diesem Fest bewusst, dass mit dem höchsten Stand des Lichtes die Wiedergeburt der Dunkelheit stattfindet und sich der Kreis zu schließen beginnt.

Schnitterfest

Anfang August, 6 Wochen später hat der Erntevorgang zwar begonnen, ist aber noch nicht abgeschlossen und in der Naturreligion wird das Fest der Schnitter oder des Brotes gefeiert. Dieses Fest symbolisiert, jetzt muss gemeinsam gearbeitet werden, um den Überfluss, den Mutter Erde hervorgebracht hat, für die Zeit der Dunkelheit zu bewahren. Dieses Fest beinhaltet schon den Dank für das Erhaltene des Jahres.

Herbst-Tagundnachtgleiche

Sie liegt im Jahreskreis der Frühlings-Tagundnachtgleiche gegenüber, es ist der 21. September. Wieder halten sich Tag und Nacht die Waage, es beginnt der Herbst und die Menschen feiern Erntedank. Nach uraltem Brauch wird Rückblick gehalten auf die Ernte dieses Jahres, sowohl in materieller als auch in seelischer und geistiger Hinsicht. Die Gaben, die uns Mutter Erde dieses Jahr zuteil werden ließ, werden gewürdigt und geehrt. Ich möchte einige Traditionen zum Verständnis der zyklischen Feste erläutern. Nach diesem Moment der Balance zwischen Tag und Nacht beginnt Vater Sonne seine Wanderung in die Dunkelheit. Symbolisch folgen die Menschen ihm in die Finsternis, indem erste Vorbereitungen für die Reise in die innere Welt getroffen werden.

Ahnenfest

Nach weiteren 6 Wochen wird das letzte Fest gefeiert. Die Natur hat sich zur Ruhe begeben, die Säfte der Pflanzen haben sich in die Wurzeln zurückgezogen. Nach einem langen Jahr voller Betriebsamkeit beginnt die Zeit des Atemholens und des Schweigens. Auch für die Menschen ist der Zeitpunkt gekommen, ihre Aufmerksamkeit auf die inneren Welten, das Unterbewusstsein auszurichten. In den alten Mythen ist dies verbunden mit der Kontaktpflege zu den Ahnen. Ich möchte einige Traditionen zum Verständnis der zyklischen Feste erläutern. Dieses Ahnenfest, in der christlichen Religion der Totensonntag, ist ein Akt der gegenseitigen Achtung und Fürsorge über den Augenblick des Todes hinaus. Der Kreis ist geschlossen: Sonne, Mond und Erde begegneten sich im Laufe eines Jahres 8-mal an besonders magischen Punkten. Mit dem Zelebrieren der Feste ist der Reigen der Menschen vollendet und sie können mit neuer Kraft, Stärke und uraltem Wissen dem ewigen Kreis folgen, zu ihrer eigenen weiteren Entwicklung.

Nächste Seminare:

Schamanisches Heilwissen „Ahnen“,
4.- 6.11.2016, bei Fürstenberg/ Havel nördlich von Berlin

Wintersonnenwende, 21.12.2016, in Berlin
Silvesterretreat & Rauh Nächte erleben,
29.12.2016 - 1.1.2017, bei Fürstenberg/ Havel

Literatur:

Vicky Gabriel: Der alte Pfad, Wege zur Natur und uns selbst
Barbara G. Walter: Die spirituellen Rituale der Frauen
Ute Schirau: Menschenfrauen fliegen wieder
L. Singerhaft: Rituale, Sinn, Halt und Kraft für die Seele



Petra Hinze

ist Heilpraktikerin für Psychotherapie und Gesundheitspraktikerin mit Schwerpunkten Schamanische Heilarbeit, Frauenkunde und Pflanzenwissen. Sie bietet Heilsitzungen, Rituale und Seminare in Berlin und in der Spreewaldregion an.
www.petra-hinze.de, hinzepetra@web.de,
Tel. 030 428 06 948

DGAM-Gesundheitscoach werden

Der folgende Text ist eine Einladung an PraktikerInnen, in einem neuen Berufskonzept der DGAM mitzuwirken

Interessierte können ab sofort das Berufsprofil, Kompetenzziele und kollegiale Prüfungsformen in einem Startteam mit entwickeln. Voraussetzung muss sein, die im folgenden Text angedeuteten Kompetenzen und die entsprechenden professionellen Haltungen selber in einem guten Umfang praktizieren zu können. Ein besonderes Merkmal unseres Konzeptes wird sein, dass wir Selbstreflexion und konstruktive kollegiale Kritik in den Mittelpunkt der Kompetenzprüfungen stellen werden.

DGAM-Gesundheitscoach – was bietet er an?

Der allgemeine, übergeordnete Anspruch ist:

- Menschen darin anzuregen und zu begleiten, ihr Verhalten bewusst aktiv zu gestalten, damit sie ihre individuelle optimale Gesundheit finden und realisieren können
- auf der körperlichen Ebene
- auf der Ebene der Selbstverwirklichung in der Mitwelt
- auf der Ebene der Spiritualität

Grundlage des DGAM Coaching ist ein humanistisches, ökologisch ausgerichtetes Weltbild, in dem die Idee der ‚inneren Demokratie‘ ein wichtiges Leitbild ist. Die autonome, bewusste Entscheidungsfähigkeit der Kunden ist die bestimmende Orientierung.

Der DGAM Gesundheitscoach wendet sich an Menschen,

- die ihre Lebensweise ändern wollen und hierfür einen methodenunabhängigen Begleiter suchen, z.B. bei Themen wie: Ernährung; Bewegung, Sport; Suchtverhalten; das Hamsterrad verlassen; Konfliktbewältigung
- die in schwierigen Entscheidungssituationen, z.B. bei Konflikten mit unterschiedlichen Diagnosen und Behandlungsangeboten, jemanden suchen, der ihnen hilft, die für sie stimmige Wahl zu treffen
- die sich dafür entscheiden, ihren Weg zu einem zufriedenen und gesundem Leben
- auch mit Beeinträchtigungen und durch Lebenskrisen hindurch – längerfristig durch Coaching begleiten zu lassen.

Der DGAM-Coach praktiziert freiberuflich und oft in Verbindung mit eigener Praxis als HP, HP Psych, Trainer, Coach, Gesundheitspraktiker.

DGAM Gesundheitscoach – Kompetenzen

Kommunikationskompetenz ist die zentrale Qualifikation für Coaching

- Sicherheit in gesundheitsfördernder, salutogenetischer Gesprächsführung
- Selbstveränderungskompetenzen anregen und unterrichten können, z. B. durch: DAI, nichtdirektive Hypnose oder NLP oder ähnliche Verfahren und Verfahrenskombinationen; Anwendung dieser Techniken für Autonomieförderung, Wahlkompetenzen, Konfliktkompetenz und Ambivalenztoleranz
- Fachwissen kundenorientiert aufbereiten und vermitteln können

Vernetzungskompetenz

Zu einem breiten Themenspektrum Kontakte zu Fachwissen und zu Praktikern pflegen. Wichtige Themen sind z.B.:

- aktuelle Entwicklungen, auch Kontroversen, in Bezug auf Diagnosen und Behandlungsmöglichkeiten (z.B. zur Bedeutung der Ernährung);
- Suchtthemen, speziell z.B. Spielsucht, Internetabhängigkeit u.ä. – in der Forschung und in den Angeboten zur Hilfe und/oder Therapie
- Markt der Therapieangebote, die wichtigsten Unterschiede, Möglichkeiten und der kritischen Diskussion
- für die lebenspraktische Beratung: Was zahlt wer für was? Wie ist Rechtsberatung erreichbar? Welche Hilfsorganisationen gibt es?

Fachwissen

Für einige Themenbereiche sind fachlich naturwissenschaftliche Kenntnisse zwingend, z.B.:

- wie wirkt Nikotin, Alkohol u.a.
- Grundlagen zu Ernährungspsycho-Biologie
- Neuropsychologie; Psychologie des Lernens/ der Motivation
- speziell, wenn Krankheitsbehandlungen begleitet werden, die Kompetenz, sich in medizinische und naturheilkundliche Standardthemen einarbeiten zu können (Wie kann ich Kunden helfen, Fachberatungen, Fachliteratur zu verstehen?!)

Die Zertifizierung als DGAM Gesundheitscoach

Das neue, vermutlich etwas ungewohnte Prinzip in der Zertifizierung ist die Selbstüberprüfung der Kompetenzen durch die Praktiker.

Es wird so sein, dass eine erste Gruppe von Interessierten das Berufsbild konkretisiert und miteinander erarbeitet, wie die Kompetenzen in einem transparenten Verfahren geprüft werden können, z.B. anhand von Ton-/Bild-Demonstrationen oder anhand von Tests, deren Sinn und Funktion vorher gemeinsam geklärt worden ist.

Es geht hierbei nicht um Listen von Themen mit Stundenanzahlen, sondern um konkrete Fähigkeiten mit Bezug auf die selbstformulierten Ansprüche.

Interessierte sollten sich mit Gerhard Tiemeyer in Kontakt setzen, um an der Entwicklung mitzuwirken. Aktive Treffen sind in München, am 29. Oktober 2016 abends und in Hannover, am 11. November 2016.

Die Kraft der Worte (Teil 2)

Eine neue Serie für mehr kommunikative Kreativität

Ich werde im Folgenden eine Übung erläutern, wie ich sie unter anderem im Onlinetraining ‚Metaphern‘ anbiete. Sinn der Übung ist, die eigene konstruktive Phantasie zu trainieren. Ziel in der Praxis ist, Deutungsmaterial für das Arbeiten mit Bildern und Symbolen zu erarbeiten.

Erster Schritt: Eine Bild – eine Metapher – finden

Um Bilder entstehen zu lassen, kann man sagen: „Etwas ist wie...“. Zum Beispiel: Meine Klienten sind manchmal wie.... Mein Körper ist für mich wie.... Ich fühle mich wie Ein Mensch, der mir zurzeit wichtig ist, ist für mich (manchmal) wie....

Zweiter Schritt: Das Bild kreativ gestalten

Du setzt das Bild in die Mitte eines Hilffsystems für Kreativität, konzentrierst Dich ganz auf das Bild als eigene Realität. Du assoziiert nur zu dem Bild, der Anlass soll vergessen werden.

Beispiel: In der Brust ist ein Gefühl, „als ob Steine einen Fluss blockieren“. Das Bild ist hier ‚Steine blockieren einen Fluss‘. Dieses Bild wird als Realität in vier Richtungen erforscht: Was bedeutet ‚Steine blockieren einen Fluss‘ ganz sachlich, mechanisch, was bedeutet dies Ereignis für die Beziehung zur Umgebung, wie ist das Ereignis entstanden, wie wird es sich verändern? Dass der Anlass ein „Gefühl in der Brust“ ist, wird bei dieser kreativen Phase übergangen.



Dritter Schritt: Anbieten von Erzählungen

Aus der Sammlung werden einige Aspekte herausgegriffen und nun auf die Ausgangserfahrung in Gestalt einer Erzählung übertragen. Nach Möglichkeit nimmst Du aus jeder Richtung einen Aspekt. Damit es eine spannende Erzählung wird, erfindest Du mehr oder weniger phantastische Kontexte hinzu.

Zum Beispiel: „In der Brust ist es vielleicht so, als ob Steine nach einem Erdbeben in einen Fluss gestürzt sind. Der Fluss staut sich auf, überflutet die Umgebung, wird reißender, je nachdem wie viel Wasser durch Regen oder aus Quellen nachströmt. Je nachdem, aus welchem Material die Steine sind, werden sie nach und nach aufgelöst und wegge-

schwemmt oder der Fluss wird über sie hinweggehen, sie umspülen oder sich einen ganz neuen Lauf suchen?“

Die Idee des Erdbebens ist der Kontext, den Du der Geschichte gibst. Ein anderer Kontext wäre zum Beispiel: „Es gab vielleicht Urkräfte in Dir, die in der Brust den Fluss aufstauten? Wofür wohl? Und wie machten diese Kräfte das? Und vielleicht gibt es sie heute gar nicht mehr? Dann wäre der blockierte Fluss ein Relikt aus alten Zeiten, das abgebaut werden kann?“

Oder: „Vielleicht sind die Steine eine Art Abraum eines Bergwerkes, so etwas wie Umweltverschmutzung? Und der Fluss wird sie reinigen?“

Oder, eher sehr sachlich: „Wenn Steine den Fluss des Wassers verändern, so wird in der ein oder anderen Weise immer das Wasser einen Weg finden, weiter zu fließen. Ein Fluss kann in der Natur niemals auf Dauer aufgehalten werden.“

Es ist wünschenswert, für eine Zeit ganz in eine der Geschichten einzutauchen, sie auszuschmücken, sie mit Gestalten zu erweitern, es spannend werden zu lassen und verschiedene Fassungen auszuprobieren. Wichtig ist, dass es immer Veränderungen in der Zukunft gibt.

Zum Üben kannst Du spontan eine Geschichte erfinden und ausschmücken oder auch mehrere nacheinander, um verschiedene Möglichkeiten zu erforschen. In der Praxis wird immer der Partner die Wahl der Geschichte treffen.

Vierter Schritt: Deutungsarbeit

Im vierten Schritt wird die Erzählung auf die Ausgangssituation bezogen. Zum Beispiel: „Wenn das in deiner Brust, was sich wie Steine, die einen Fluss blockieren anfühlt, so ein Relikt aus alten Zeiten wäre, was könnte das bedeuten? Vielleicht steht es in Verbindung mit Deinem realen Leben früher oder ganz aktuell zu Erlebnissen in den letzten Tagen? Oder es sind eher innere Prozesse, Anteile oder Kräfte, die heute ‚wach‘ werden?“

Die beiden Fragen tippen einmal eine sogenannte objektstufige, auf reale Beziehungen und Erfahrungen bezogene Richtung an und dann eine subjektstufige Sichtweise, bei der alle Aspekte innere Gestalten, Anteile oder psychische Komplexe sind. Was jeweils weiter als Bedeutungsrichtung genutzt wird, bestimmt die Dynamik des Gesprächs bzw. wenn Du übst, kannst Du beides für Dich ausprobieren.

Um ein schnelles oder auch zu tiefes Psychologisieren zu vermeiden, sollte immer wieder die orientierende Frage sein: Was bietet die Erzählung für die Zukunft an Möglichkeiten an? Was können diese Möglichkeiten konkret bedeuten?

Dialogische Aktive Imagination

Im Gespräch mit dem Unbewussten, von Gerhard Tiemeyer

In den vergangenen Jahren habe ich eine Methode erarbeitet, die eine Reihe mir besonders wichtiger Ansprüche erfüllt:

- Sie ist autonomiefördernd
- Sie wirkt auf der Ebene der Verhaltensänderung effektiv.
- Sie kann eine tiefenpsychologische, persönlichkeitsbildende Erfahrung initiieren und begleiten.
- Sie trainiert achtsames Bewusstsein und eine demokratische, gewaltfreie Haltung mit sich und mit anderen.
- Sie ist sehr gut mit anderen Methoden kombinierbar, z.B. mit Duft-, Stein-, Farberfahrungen; mit naturheilkundlichen Mitteln, mit Massagen, Übungen usw..

Die praktischen und theoretischen Anregungen habe ich erhalten und erhalte ich noch immer aus der Arbeitsweise mit dem inneren Team nach Schulz von Thun, der hypnosystemischen Methodik von Gunther Schmidt (der „Realitätenkellner“) und der Tradition der aktiven Imagination nach C.G. Jung.

Ich möchte im folgenden Text nicht auf die vielfachen theoretischen Aspekte eingehen, sondern durch einige Beispiele die Methode erläutern.

Angenommen, ein Kunde möchte „mehr innere Stärke“ erleben.

Eine Einladung zum Imaginieren kann dann zum Beispiel sein: „Mal angenommen, es gäbe eine gute Stärke in Dir, wo im Körper wäre die? Und dann kannst Du mit der Aufmerksamkeit spielen und diesen Körperbereich bittest, Dir eine Gestalt zu zeigen, Du bittest Deine Fantasie, Dir eine Gestalt zu schenken. Und vielleicht ist bereits etwas erschienen oder Du kannst einen Moment neugierig warten, was da wohl kommen wird oder, wenn heute nichts erscheint, dann hat das Unbewusste heute etwas anderes vor?“

Solcherart Anregungen sind in vielen, individuell angepassten Variationen möglich. Wichtig ist mir, dass der Kunde erlebt, Einladungen bzw. Impulse mit Warten und Beobachten abzuwechseln.

Das dialogische Prinzip im äußeren Gespräch

Wenn eine Gestalt erscheint, berichtet er dem Begleiter und dieser wird dem Kunden Fragen, Aktionen usw. vorschlagen, die dieser dann mental der Gestalt weiterleitet. Es ist, als ob der Kunde an einem Vorhang oder im Eingang eines Raumes steht, in den nur er blicken kann und der Begleiter steht etwas abseits und der Kunde berichtet über das, was in seinem Raum geschieht.

Das dialogische Prinzip im inneren Gespräch

Sobald eine Gestalt eine gewisse Intensität entwickelt hat, wird der Begleiter einen Dialog mit ihr und dem Kunden anregen. Wenn beispielsweise dem Kunden – nennen wir ihn hier Paul – eine Rittergestalt erscheint, dann kann der Begleiter sagen: „Paul, prüf einmal, ob Du Folgendes zu der Gestalt, die wie ein Ritter erscheint, mental sagen magst: Hallo, ich freue mich, dass Du Dich mir zeigst. Ich bin der bewusste Anteil im ‚Paul‘, und Du bist auch ein Teil von Paul. Du erscheinst mir wie ein Ritter. Ich möchte mich mit Dir unterhalten – ist das o.k.?“ Und wenn dies ‚o.k.‘ ist, wäre die nächste Frage zum Beispiel: „Magst Du mir Deinen Namen sagen?“

Im Beispiel soll deutlich werden, wie der Begleiter daran mitwirkt, dass der Kunde sich dissoziiert: Er spricht mit dem Begleiter und der Gestalt – und die Gestalt ist autonom, eine eigene Persönlichkeit, der mit Respekt und Freundlichkeit begegnet wird. Der Tonfall ist am Anfang wie unter aneinander interessierten Fremden, später auch oft wie unter alten Freunden oder Kollegen.

Der Gesprächsverlauf wird vom Anlass, vom Ziel und selbstverständlich vom Prozess selbst bestimmt. Die psychische und körperliche Wirkung entsteht über das intensive Erleben. Die Ritterkraft beispielsweise wird den Alltag des Kunden deutlich verändern.

Praxisbereiche der Dialogischen Aktiven Imagination

Erleben und Gewohnheiten verändern

Wenn, wie im Beispiel, ein Ritter als Kraftsymbol erscheint, dann kann man im Dialog mit ihm klären, was er braucht, um stärker und effektiver zu werden. Vielleicht weiß er noch nicht, dass wir 2016 haben und das ist der Grund für seine relative Schwäche. Er wird Zeit und Training brauchen, um eine moderne starke Kraft zu werden. Der Kunde erlebt in der Imagination intensiv die neuen Kräfte. Durch mentale oder auch reale Übungen wird diese Erfahrung nachhaltig im Alltag stabilisiert.

Bei vielen Themen, z.B. der Ernährung, der Beziehungswünsche usw. wird es so sein, dass Konflikte als Gestalten erscheinen, die im Streit sind. Zum Beispiel der Ritter und ein Burg-



herr, die verschiedene Interessen haben. Eine Gestalt möchte nichts verändern, die andere sehr gerne. In der dialogischen aktiven Imagination werden sie darin begleitet, einen Kompromiss zu finden und eine befriedigende Zukunft zu gestalten. Der Kunde wird zum Mediator seiner inneren Konflikte. Er lernt, die bewährten Mediationstechniken der gewaltfreien Kommunikation in der Imagination für sich anzuwenden.

Tiefenpsychologische Selbsterfahrung.

Allgemeine Unzufriedenheit, anstehende wichtige Entscheidungen, Konflikte und Leiden, die fest sitzen, können gute Anlässe sein, um einen Prozess der Selbsterfahrung zu vereinbaren. Mit der Dialogischen Aktiven Imagination werden dann Wege gefunden, Gestalten entstehen zu lassen, die Themen oder Erfahrungen symbolisieren. Zum Beispiel könnte zu dem Thema: Zukunftsangst ein Ritter erscheinen, der müde und abgekämpft ist und er würde das Bewusstsein in seine Burg führen vielleicht Schätze oder auch Kerker zeigen. Es werden weitere Gestalten auftauchen und komplexe Geschichten entfalten sich wie persönliche Märchen oder Fernsehserien. Diese können einen deutlichen biografischen Bezug haben, sie können aber auch eine archetypische Intensität erhalten und zum Erkennen der Persönlichkeit des Kunden beitragen. Selbsterfahrung ist immer ein Zusammenwirken bewussten Erkennens und Verstehens mit sinnlichem, körperlichem Erleben. Imagination wirkt hier wie eine Verbindungsbrücke.

Von größter Bedeutung ist in diesem Feld für mich, Konfliktfähigkeit und Ambivalenztoleranz zu vermitteln. Das bedeutet praktisch, oft recht einfallsreich dem Kunden zu helfen, der Neigung zu schnellen Lösungen, zu einseitigen parteiischen Entscheidungen auszuweichen – auch dies ist ein Anteil – und Kompromissbildung als den besseren Weg zur Zufriedenheit zu erarbeiten.

Psychosomatik und Psychotherapie

sind ein weiteres großes Feld in der Praxis mit der dialogischen aktiven Imagination.

Hier geht es um gezieltes Arbeiten mit mentalen Heilungstechniken bei körperlichen und psychischen Störungen. Beispielsweise wird der Kunde gefragt, welche Bilder auftauchen, wenn er sich die Wirkung eines Medikamentes vorstellt. Wenn dann z.B. ein Ritter auftaucht, der vielleicht Räuber gefangen nehmen kann, wäre die weitere Frage, welchen praktischen Unterschied es machen wird, wenn die Räuber umgebracht, isoliert oder integriert werden.

Im Kontext psychotherapeutischer Themen kann z.B. bei depressiven Erfahrungen das Bild entstehen wie ‚in ein tiefes Loch zu stürzen‘ – und in dem Loch erscheint ein schwerkranker Ritter, der sich nicht befreien kann, der gepflegt werden muss – und es erscheint eine kräuterkundige Fee, die klare Anweisungen gibt, z.B. tägliche Spaziergänge des ‚Paul‘, und der Ritter bekommt neue Hoffnung und macht Pläne, was er machen wird, wenn er aus dem Loch herausklettern sein wird.

Solche Geschichten werden in der Dialogischen Aktiven Imagination gestaltet und sinnlich erlebt. Medikamente und Heilmittel, die mit individuell erarbeiteten Imaginationen verbunden sind, wirken, so meine Erfahrung, intensiver, nachhaltiger

und vor allem ‚ganzheitlich‘, da sie nicht wie Fremdkörper, wie ein Eingriff erlebt werden.

Transzendente Erfahrungen

Mit dem Medium der Dialogischen Aktiven Imagination kann schließlich auch spirituelles Erleben angeregt und begleitet werden. Spirituelle Erfahrungen sind in diesem Kontext Erfahrungen in Formen des Außer-Sich-Seins oder des Berührt-Werdens von Wesenskräften. Üblicherweise werden Rituale diese Erfahrungsprozesse absichern.

Der Ökocheck und das Prinzip der Gewaltfreiheit.

Zwei wesentliche Aspekte einer humanistischen Arbeitsweise sind für mich, einmal die Auswirkungen von Veränderungen für die Mitwelt und die Zukunft zu beachten, der sogenannte Ökocheck, und das Prinzip der Gewaltfreiheit.

In der Dialogischen Aktiven Imagination wird zur passenden Zeit der Begleiter den Kunden bitten, eine besondere Frage ins Innere oder an das Gesamtsystem zu senden: „Gibt es irgendwo, irgendwie Kräfte oder Anteile, denen das, was geschieht und geschehen wird, Angst macht oder die hierzu Bedenken haben? Dann sind sie eingeladen, als Gestalten zu erscheinen, denn ihre Meinung ist wichtig!“

Dieser Arbeitsschritt führt oftmals zu einem weiteren Gespräch, nicht selten zu Gesprächen mit mehreren Anteilen gleichzeitig und schließlich zu einem Kompromiss, dem alle zustimmen können.

Das Thema ‚Gewalt‘ wird oft in der Form befürchtet, dass die inneren Anteile gewalttätig sein können. Zwar tauchen auch Monster, wilde Tiere oder Gewalten auf, aber sobald es gelingt, Respekt und ein grundsätzliches Akzeptieren zu vermitteln, ändern die Gestalten ihre Haltung. Es ist, als ob sie ‚wissen‘, dass sie mit dem Bewusstsein in einem Körper leben und als suchten sie selbst ein friedliches Miteinander. Schwieriger ist nach meiner Erfahrung, mit den Anteilen zu arbeiten, die eng mit dem ‚Ich-Bewusstsein‘ verbunden sind. Zum Beispiel der Wunsch, einen aggressiven Ritter, einfach rauszuwerfen, ihn zu löschen, ihn loszulassen oder umgekehrt, ihn unmittelbar zu benutzen, z.B. um einen Konkurrenten im Beruf zu besiegen. Diese Aggression gegen sich selbst oder diese Art, die eigenen Fähigkeiten zu benutzen, anstatt mit ihnen zusammen zu arbeiten sind Teil unserer Gewohnheiten. Sie stammen aus Zeiten, in denen Gewalt gegen sich und andere ‚normal‘ war, wo autoritäre Glaubensüberzeugungen Kriege und Entweder-Oder-Haltungen unterstützten. Diese Anteile sind ebenso zu respektieren und einzuladen, sich für eine neue Zeit in einem neuen Miteinander zu entscheiden.

Dialogische Aktive Imagination ist Gesundheitsförderung und aktive Friedenspolitik.

Auf viele Fragen und einen aktiven Austausch
freue ich mich
Gerhard Tiemeyer

Aktuelle Kurshinweise der Regionalstellen

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

Bayreuth

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

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

Berlin

Neue Termine für Regionaltreffen, Kurse zur Kräuterkunde und gesundheitspraktischem Reiki sind in Planung.

Freiburg

Tagesseminare mit Martina Wassmer

22.10.2016 Aurora – das Spiel der Schwingungen

Diese Massagemethode vereint die Schwingungen hochwertiger ätherischer Öle mit den Schwingungen von speziell komponierter Musik und den Schwingungen von „smovey“.

5.11.2016 Coaching für den richtigen Start

3.12.2016 Indische Chakra Edelsteinmassage

Die Kombination aus den Edelsteinen, speziellen Chakra-ölen und einer besonderen Technik machen diese Methode in dieser umfänglichen Form einmalig und neu.

Wochenende: 5./6. November: Buchführung mit Herz und Verstand mit Martina Wasmer

29.10.2016 Supervisionstag mit Ilona Steinert

für alle ausgebildeten Gesundheitspraktiker
Bitte bei der Anmeldung Mitgliedsnummer angeben
(DGAM Mitgl; 80,- Nichtmitgl 90,-)

Hannover

Nächstes Regionaltreffen: am 11.11. um 18.00 Uhr in der AMARA Bildungsakademie

Impulsthema: Gewaltfreie Kommunikation

Seminare mit Gerhard Tiemeyer in Hannover:

Kundenmotivation für prozessorientierte Zusammenarbeit

Tagesseminar für PraktikerInnen 19. November

Therapeutisches und Gesundheitspraktisches Erzählen - Wie man heilsame Geschichten erfindet
Wochenendkurs 12./13. November

Kraft und Schutzsymbole

Selbsterfahrungsseminar 3./4. Dezember

Kollegiale Supervision

für PraktikerInnen im Bereich Psychotherapie, Psychosomatik und Selbsterfahrung; monatlich, Dienstags 18.00 bis ca.

20.30 Uhr

Online Training: Mit Metaphern arbeiten, Symbole deuten - 5 Termine jeweils Mittwoch 18.30 bis 19.30 über skype, Beginn: 9. November

Köln

Supervision und Weiterbildung mit Cornelia Promny
Supervision für Gesundheitspraktiker mit dem Thema:

„Natur“ am 30.10.2016. *Wie können wir die regenerierende Kraft der Natur in die Gesundheitspraktische Arbeit einbauen?*

„Energiearbeit“ am 27.11.2016

Workshop für Ernährung: Thema Einkochen.

Am 23.10.2016. Das Einkochen ist noch immer eine gesunde Alternative zu den konventionellen Konserven. Wer sich mit THmea beschäftigen und auch umsetzen möchte. Für den ist dieser Workshop richtig.

München

DGAM Regionaltreffen im EineWeltHaus
Schwanthalerstr 80 am 11.11. ab 18 Uhr mit Robert Meisner: Lach-Yoga, Lebenslust statt Frust

Buchführung mit Herz und Verstand
mit Martina Wasmer 18./19. Februar

Für 2017 planen wir in der Region eine integrierte **Aus- und Weiterbildung für GesundheitspraktikerInnen und DGAM Gesundheitscoach**. InteressentenInnen für die Teilnahme und als DozentenInnen sind eingeladen, sich bei der Regionalstelle zu melden

Jena

Christine Lamontain - Praxisfeld Aromakultur Weiterbildung „Angewandte Duftkommunikation mit ätherischen Ölen“ ab März 2017 (5 Module + evtl. 1 Modul Grundkenntnisse ÄÖ) in Jena mit Abschlußmöglichkeit GesundheitspraktikerIn (BfG)/ Gesundheitspraktikerin für Duftkommunikation und Duftcoaching
Duftwochen in Irland vom 27.5. - 3.6.2017 „Happy Düfte“ mit Eliane Zimmermann und Christine Lamontain.
<https://blog.aromapraxis.de/duftreisen/termine-duftreisen/>

Saarbrücken

Regionalstelle Saarland - St. Wendel laufende zertifizierte Ausbildungen zum/r **Gesundheitspraktikerin** für Selbsterfahrung, nähere Infos: Siehe Regionalstelle Saarland

Übersicht der Zertifizierungskurse zum/zur GesundheitspraktikerIn^{BfG}

Berlin (Beginn fortlaufend möglich)
Zen Shiatsu Gesundheitspraxis
beim Kooperationspartner Jochen Knau

München:
28. -30. Oktober mit Gerhard Tiemeyer
Anmeldung: Regionalstelle München

Köln:
12./13. November und 10./11. Dezember
mit Cornelia Promny
Anmeldung: 0911 – 2528639

Neues Ausbildungsseminar mit Gerhard Tiemeyer
Dialogische Aktive Imagination und Hypnose
In Zusammenarbeit mit dem Unbewussten das Leben sinnvoll gestalten. In Hannover; Teilnehmerzahl max. 11.
Der Kurs wird von unserem Kooperationspartner, der amara Bildungsakademie organisiert, Informationen zu Inhalten und Zielen: direkt bei Gerhard Tiemeyer, tiemeyer@dgam.de oder Tel. 05139-278101.

Modul 1: Selbsthypnose lernen - Aktive Imagination mit sich selbst. 2 Wochenenden: 14./15. Januar und 11./12. Februar 2017

Modul 2: Reisen zu den inneren Welten - tiefenpsychologische Selbsterfahrung. 4 Wochenenden und Eigenerfahrung im Begleiten und begleitet werden: 11./12. März; 1./2. April; 29./30. April und 27./28. Mai 2017

Modul 3: Gewohnheiten ändern. 3 Wochenenden: 5./6. August; 9./10. September und 14./15. Oktober 2017
Die weiteren Termine der Module 4-6 werden noch festgelegt. Modul 4: Psychosomatik und Psychotherapie (4 Wochenenden). Modul 6: Transzendente Erfahrungen (3 Wochenenden)

3. Langeooger Woche zur gesunden Entwicklung | 1.-5. Juli 2017

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.

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

Näheres bei Gerhard Tiemeyer, Mitglied der WogE 2017
Planungsgruppe: tiemeyer@dgam.de 05139 278101

Adressen Regionalstellen

Regionalstelle Berlin
Sabine Bugschat, Tel.: 03362 / 590436
Heidi Clemens, Tel.: 03301 / 701290
berlin@dgam.de
Lehnitzerstr. 24, 16515 Oranienburg

Regionalstelle Elmshorn
Nancy Holst, Gärtnerstr. 71, 25335 Elmshorn
Tel. 04121/7013002, elmshorn@dgam.de
www.homo-vitalis.de

Regionalstelle Freiburg
Ilona Steinert, Neubergweg 26, 79104 Freiburg,
Tel. 0761/38436102
E-mail: freiburg@dgam.de, www.dgam-freiburg.de

Regionalstelle Hannover
Gerhard Tiemeyer, Großer Garten 4 - 30938 Burgwedel,
Tel.: 05139-278101, E-mail: hannover@dgam.de

Regionalstelle Jena
Christine Lamontain, Büro: Am alten Gut 8,
07646 Schöngleina, 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

Zentrales Servicebüro

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

Schwedter Str. 16, 10119 Berlin-Prenzlauer Berg
Jochen Knau, Tel. 030/34 39 13 2

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

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 Praxisunterbrechung
- Gruppenversicherung Verdienstausfall
- Spezialkrankenversicherung
- Rentenvorsorge
- Zusatzversicherung zur GKV

Ihr Partner der Naturheilkunde

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

**Die
Continental**