Verbandszeitschrift der
Deutschen Gesellschaft
für Alternative Medizin
und Kooperationspartner

Gesundheit beginnt mit Genießen

www.dgam.de

Ausgabe 24
April 2017

Unsere Themen unter anderem:

Humanistische Werte und ihre Umsetzung in der Praxis

Das Bilderreich der Seele

Miteinander

Wer bin ich und wer soll ich sein?

Aktuelles aus der DGAM

Inhalt:

Humanistische Werte
und ihre Umsetzung in der Praxis
Gerhard Tiemeyer ____ Seite 4

Liebst Du Dich?
Ilona Steinert ____ Seite 8

Das Bilderreich der Seele
Sue Evers ____ Seite 10

Tun und Lassen - Yogische Atempflege in der Praxis
Michael Wagner ____ Seite 12

Miteinander
Fern Weirich ____ Seite 13

Wer bin ich und wer soll ich sein?
Margrit Schafranek ____ Seite 15

Die lachende Maske des weinenden Clowns
Inge Baumgarte ____ Seite 19

Wechseljahre -
Belastungsprobe für Körper, Geist und Seele
Monica Stadler-Gullotta ____ Seite 20

notizen zum werte-thema und der amerikanischen wahl
Bernhard Schlage ____ Seite 24

Burn Out - und mehr
Georg Klaus ____ Seite 26

Zurück zu eigener innerer Kraft
Lydia Grote-König ____ Seite 28

Douglasie, die Schöne aus der Fremde ...
Christine Lamontain ____ Seite 30

Menschlichkeit im Gehirn
Gerhard Tiemeyer ____ Seite 32

Anregungen für eine gute Therapie
Gerhard Tiemeyer ____ Seite 35

Aktuelle Kurshinweise ____ Seite 38

Adressen ____ Seite 39

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

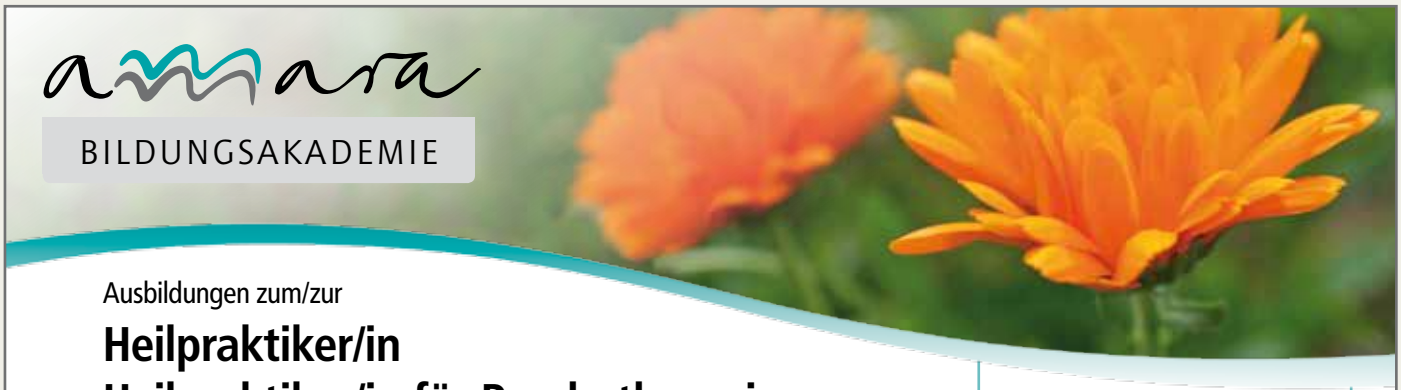
Liebe Mitglieder, liebe LeserInnen,

zeitgleich mit dieser Ausgabe, wird die DGAM auch über Facebook aktiv sein. Wir sind sehr gespannt, wie dieses Experiment sich gestalten wird. Es ist ein Experiment mit einem Medium, das die Ambivalenz von Beziehungen deutlich werden lässt. Einerseits scheint es ‚Nähe', fast ‚Echtzeit', sogar ‚Persönliches' zu vermitteln. Andererseits ist es eine Welt von ‚Klicks', von ‚mal eben schauen' und einer eigenartigen Form der Aufmerksamkeit, die auf Reize wartet.
‚Alternative Medizin' ist im Kern sicherlich eher das Gegenteil dieser medialen Dynamik: menschliche Beziehung, die durch Nähe, durch Langsamkeit und Achtsamkeit geprägt ist. Sie bedarf der multisensorischen Erfahrungen, des Klangs, des Geruches, der Wahrnehmung von Mikrobewegungen – kurz all dessen, was unsere Spiegelneuronen für das benötigen, was wir ‚heilende Beziehung' nennen können.
Gleichwohl ist das Internet und ist Facebook eine menschliche Erfindung und wird von Menschen genutzt. Es ist ein Zeit- und Raum übersteigendes Medium und von daher in seiner Potentialität vielleicht dem ‚Geist' näher als wir es gerne denken möchten? Vielleicht wird dies eines der Themen sein, die uns in der nahen Zukunft beschäftigen werden – vielleicht auch als Thema, das über facebook kommuniziert wird.
Gleichzeitig übrigens erscheint erstmals eine Regionalausgabe der ‚Gesundheit beginnt mit Genießen' in Freiburg und lädt zu mehr direkter, persönlicher Begegnung in den Regionen ein. Ebenso gewinnen die Regionaltreffen in München und Hannover an Kontinuität.

In Freude auf eine aktive kreative Kommunikation
Euer/Ihr DGAM Vorstand

Gerhard Tiemeyer *Georg Klaus*

Bildquelle: aboutpixel.de Windrad © Peter Kirschner



amara BILDUNGSAKADEMIE

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

amara FERNLEHRAKADEMIE

Heilpraktiker-Fernstudium
Info: Carina Dahmke
Tel.: 0511 388 66 78
www.fernlehrakademie.de

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

Humanistische Werte und ihre Umsetzung in der Praxis

Gerhard Tiemeyer

Die aktuellen politischen Ereignisse und eine kollektive Dynamik der Ängste bewegen mich immer stärker, unsere Arbeit in der DGAM viel deutlicher als bisher in einem politischen Bildungsauftrag zu gestalten.
Politische Bildung und politisches Engagement ist für mich hierbei weniger das Propagieren von Positionen, sondern die Art und Weise unserer täglichen Praxis. **Man kann nicht nicht politisch kommunizieren**

Wir praktizieren politische Bildung

- in der Art der Arbeitsbeziehungen: wir sind Vorbilder für die Möglichkeiten transparenter ko-operativer Zusammenarbeit oder für alte hierarchische Beziehungen oder für bewusste Mischformen
- durch die Wahl der Worte fördern wir realistische Hoffnungen und Begeisterung für Zukunft oder wir fördern eher Angst und Unsicherheiten
- in der Art der Erklärungsmodelle, die wir für Gesundheit, Krankheit und für unsere Methoden benutzen, transportieren wir Menschen-- und Weltbilder. Wir fördern entweder menschliche Modelle der Kooperation, der Vernetzung oder eher Kriegs- und Kampf; Erklärungen, die eher Mut und Selbstwert stärken oder die Schuldgefühle und Erlösungswünsche fördern
- in der Art, wie wir die Beziehung zwischen bewusst sein und unbewusst sein, Körper und Geist, Wille und Bestimmtheit vermittelt, bieten wir Modelle des Umgangs mit sich selbst an, fördern wir Kompetenzen für innere Demokratie oder eine Feindschaft mit sich selbst.

In vielen Texten wird mehr Menschlichkeit, Gewaltfreiheit, Ökologie und ganzheitliches Leben, Toleranz und waches Bewusstsein als Anspruch formuliert. Allerdings kommt es mir oft so vor, als seien dies die Sonntagsreden und im konkreten Arbeitsalltag werden in der Art der Beziehung und im Detail der konkret genutzten Sprache teilweise gegenteilige Praktiken gelebt. Das ist nun allerdings auch sehr verständlich. Denn unsere Sprachgewohnheiten, die wir sehr oft unbewusst leben, sind fast immer ‚alte' Menschen- und Erfahrungsbilder. Sie verändern sich langsamer, als unsere Ideale, sie sind vielleicht ein wenig wie die körperlich-psychischen Gewohnheiten, die die guten Vorsätze so oft erfolgreich sabotieren.
Sprachsensibilität ist, wie wir in unserer Weiterbildung für Gesundheitspraxis immer wieder betonen, der kommunikative Kern der Praxis. Worte wirken, indem sie unbewusste Bilder und Muster aktivieren, die ihrerseits Erwartungen und damit Aufmerksamkeit lenken. Umgekehrt zeigt sich in der spontan gesprochenen Sprache in ihren Bildern und Metaphern, welches Weltbild und welche Grundmuster in unserem Unbewussten aktiv sind, oft entgegen dem guten Glauben unseres Bewusstseins.

Humanismus und Demokratie

„die humanistische Psychotherapie kann verstanden werden als eine psychosoziale Strömung, die sich die Emanzipation des Individuums zu Humanität, Selbstbestimmung und Toleranz, also quasi eine innere Demokratisierung zum Ziel setzt. Sie entstand unter dem Eindruck der erschreckenden Zerstörungskraft faschistischer und stalinistische Regime in der Mitte des 20. Jahrhunderts." *(Werner Eberwein, in humanistische Psychotherapie, Quellentheorien und Techniken, Thieme Verlag 2009. Von ihm ist auch das obige Zitat von Frankl. Das Buch halte ich für äußerst hilfreich zur theoretischen und praktischen Orientierung)*
Postulate humanistischer Psychotherapie und für Heilkunst und Gesundheitskultur, wie ich zumindest sie in der DGAM leben will, sind nach Eberwein:

1. Der Mensch ist mehr als die Summe seiner Teile – er lebt eine interaktive Ganzheit von Geist, Seele, Körper, Beziehungen, Arbeit
2. Der Mensch existiert in seinen interaktiven Zusammenhängen. Immer stehen Innenerleben und Außenerleben in sich gegenseitig durchdringender Wechselwirkung
3. Der Mensch lebt bewusst – seine Motive sind nicht nur ein auf biologische Triebe oder antrainierte Muster und Zwänge zurückzuführen, sondern er kann sich selbst und seiner Lebensbedingungen bewusst werden und mittels des Bewußtseins in sein interaktives Leben eingreifen – die Fähigkeit zur reflektierten Auseinandersetzung mit der Welt
4. Der Mensch kann wählen – er ist durch Biografie und Biologie geformt, aber nicht determiniert – er hat eine existentielle Wahlfreiheit
5. Der Mensch lebt auf Ziele hin. Er ist nicht nur durch seine Vergangenheit (kausal) bestimmt, sondern auch durch seine Ausrichtung auf Werte, Sinn, Ziele (teleologisch)"

Diese Postulate, die ich als Teil einer Ethik für Lehrende in der DGAM ansehen möchte, haben in Verbindung mit dem, was heute als sichere wissenschaftliche Erkenntnisse über Gesundheit und Selbstveränderung vorliegt, zur Konsequenz, dass wir in unserer Praxis folgende Erfahrungen und Fähigkeiten zu vermitteln haben:

• Wahlfreiheit als Fähigkeit und Erfahrung
Wo immer es geht sind in der Praxis Wahlmöglichkeiten anzubieten. Dies bedeutet gleichzeitig, die Fähigkeiten erlebbar zu machen, die eine Wahl leiten können. Freiheit ohne Bildung, die innere Sicherheit und Werte erleben lässt, führt zu Manipulierbarkeit durch Werbung und ‚Führer/innen' und/oder zu Angst

• Potenzialentfaltung als Selbstverwirklichung in der Mitwelt.
Dies bedeutet praktisch, in jeder Anwendung daran mitzuwirken, dass Kunden ihre Fähigkeiten und ihre sinnhaften Werte spüren und auch erkennen können. Die Frage, „was leben in Ihnen für Kräfte, die in die Zukunft wollen und die in der Zukunft gebraucht werden" muss, in welcher indirekten Form auch immer, die Arbeit mit leiten.

• Systemisches Denken und systemische Beziehungserfahrung zu üben und zu vermitteln.
das bedeutet, kausales Denken wo immer es geht aufzulösen zugunsten von Systemerfahrung und Beziehungen. Zum Beispiel dass wir so selten wie nötig Hauptwörter (Ich, der Körper, die Krankheit, Methoden …) benutzen, sondern von Anteilen, Kräften und vor allem von Unterschieden sprechen

• Konfliktkompetenz und Kompromissbildung zu lernen
Das bedeutet praktisch, das „Sowohl als Auch" fast immer dem „Entweder Oder" vorzuziehen. Das betrifft auch und sogar besonders das Umgehen mit eigenen inneren Konflikten.

• Metabewusstsein als wichtigste Fähigkeit für demokratische Beziehungen und Menschlichkeit zu vermitteln. (Metabewusstsein benutze ich hier als gleichbedeutend mit Achtsamkeitskompetenz; freischwebende Aufmerksamkeit oder ‚Allparteiliche' Haltung)
Das bedeutet praktisch, diese Fähigkeit so oft wie möglich zu praktizieren, nicht nur als spezielle Technik, sondern als bedeutsame Alltagskompetenz für bewusste Wahlmöglichkeiten, für Erleben der eigenen Persönlichkeit in der Mitwelt.

• Die Erfahrung und Fähigkeit, mittels Geist (Worte, Bilder, Achtsamkeitssteuerung) Materie (Nervenzellen, Athmosphären und Beziehungen) aktiv beeinflussen zu können
muss eine allgemeine Kulturfähigkeit werden.

Diese Wirkungsmechanismen sind in den letzten Jahren wissenschaftlich, man muss inzwischen sagen, als Tatsachen erforscht worden und sie haben sich in einer Vielzahl von Praktiken entwickelt und bewährt. NLP, Hypnose, Mindlearning, Energiemedizin mit Biofeedbackverfahren und viele erfolgreiche Verfahren der Entspannung. Wir können uns immer besser selbst ‚designen' und wir können ebenso ‚designed' werden. Denn die gleichen Techniken werden in der Technik virtueller Welten benutzt, ebenso wie in Werbung und gezielter Manipulation. Die Möglichkeiten, mittels Geist-Körper-Beziehungen zu heilen, die Wirkung von Medikamenten zu potenzieren, Rehabilitation zu beschleunigen, sind bisher kaum genutzt.

Aber: Wahlfreiheit ohne Sinnorientierung führt zur Sucht und Abhängigkeit. Auch große Teile der alternativen Medizin und der größte Teil der Gesundheitsindustrie vermeiden die Frage nach dem Sinn des längeren Lebens.
All diese Erfahrungen und Fähigkeiten können und sollen ‚Innere Demokratie' lernbar machen und gleichzeitig die Orientierung an spürbaren und wirksamen inneren Werten begleiten. Es sind Erfahrungen und Fähigkeiten, die unsere ‚Kernarbeit', Leiden zu lindern, Störungen zu heilen, Selbstheilungskräfte zu stärken, Entspannung und Genießen zu ermöglichen begleiten.

Wie kann humanistische Heil- und Gesundheitspraxis gelernt werden?

Die Arbeit an Erkenntnissen, die Auseinandersetzung mit Theorien und Modellen ist eine Ebene des Lernens. Methoden für Praxisziele zu lernen und eine Haltung mit Können zu verbinden ist eine weitere Ebene. Dreh und Angelpunkt allerdings ist nach meiner Überzeugung die ‚kleine' konkrete Kommunikation in der Praxis und im Alltag. Hier treffen unbewusste Gewohnheiten, Wissen und Reflektion, Haltung und Können zusammen und formulieren die Worte und Bilder, die Zukunft gestalten. (siehe Bild)
Es gilt zu lernen, die Unterschiede in den Wirkungen unterschiedlicher Formulierungen zu erkennen und eine bewusste Wahl zu treffen. Selbstverständlich sprechen wir in der Praxissituation spontan ohne Nach-denken. Allerdings kann man die Spontaneität schulen. Kurse, Bücher usw. sind für dieses Schulen der sprachlichen Intuition und der spontanen Formulierungskunst eher we-

niger geeignet. Neue Gewohnheiten wollen und müssen geübt werden: Immer wieder und immer wieder. Genau das lehrt uns die moderne Neuropsychologie ebenso wie altes Wissen: Wenn Du etwas Gutes tun willst, tue es – und zwar so oft, bis diese neue Gewohnheit die alten Reaktionsmuster gewandelt hat.

Die Bildungsakademie der DGAM wird anregen, kollegiale Gruppen zu bilden, die sich zum kreativem Lernen vernetzen. Besonders angesprochen sind hierbei lehrende PraktikerInnen, die Methoden unterrichten. Denn ein wichtiger Aspekt ist, wie Methoden und ihre Wirkungsweise erklärt werden und wie in der konkreten Praxis zum Beispiel ‚Test's' als „Kommunikation mit dem Körper" vermittelt werden können; oder wie Imaginationsanregungen die Wirkung z.B. von Kräutern verstärken können oder wie man bei Ersterfolgen die Perspektive, sich auch auf eine Wiederkehr der Symptome einzustellen, vermitteln kann oder wie man im Kontext einer bestimmten Methode die Chancen für nachhaltiges Ändern der Lebensführung erhöht usw..
Es geht in diesen kreativen Gruppen auch um das Erproben assoziativer, anbietender Kommunikation unter Fachleuten. Die leitende Frage ist immer, welche Formulierungen, welche Erläuterungen sowohl die Ziele der Heilpraxis, der Gesundheitserfahrung oder der Therapie wahrscheinlicher werden lassen, als auch eine humanistische Welt- und Menschenerfahrung.

Einige Beispiele für unterschiedliche Wirkung bei unterschiedlichen Formulierungen

Ich lade ein, die folgenden Sätze zu lesen und Gefühle, Bilder und Assoziationen auftauchen zu lassen. Dieses Erleben einer Wirkung kann man mehrfach machen, sozusagen die Worte in Gedanken, Gefühlen und Bildern ‚kauen'. Welche Haltung, welcher Blickwinkel wird durch die unterschiedlichen Formulierungen angeregt? Welche Art von Empfindungen, Gedanken und Modellen werden aktiv und welche davon neigen eher dazu, Autonomie, Selbstwert, Metabewusstsein und systemisches Denken zu fördern und welche eher weniger oder genau das Gegenteil?
K ist Kunde/in; P ist Praktiker/in oder auch Dozent/in.
Situation: Entspannungsmassage.
K (zu Beginn einer Entspannung): **Darf ich die Augen zumachen?**
P1: Na klar.
P2: Das müssen Sie selber entscheiden.
P3: Hm, vielleicht haben Ihre Augen eine Meinung?
Ich würde tun, was die sich wünschen.

K: Mein Abwehrsystem ist völlig danieder.

P1: Tja, dann müssen wir es mal wieder hochfahren.
P2: Reden Sie nicht von Abwehr, das ist so militärisch, reden Sie von Resilienzkraft.
P3: Na, was hat Sie den niedergestreckt?
P4: Ja, da wird es um mehr Stärke und Kraft in Ihrem Inneren gehen.
P5: Ja, da ist irgendetwas geschehen, dass Ihr inneres Wunderwerk der Selbstheilungskräfte etwas schwach geworden ist.
P6: Oha, woran spüren Sie, dass etwas danieder ist?
P7: Gut, dann werden wir etwas für Ihr System tun und gleichzeitig, wenn Sie Mut haben, würde ich Ihnen anbieten, einen Versuch ist es nach meiner Erfahrung wert, einmal zu schauen, mit wem oder was Ihre Abwehr kämpft, vielleicht sind Friedensgespräche oder eine gute Koexistenz, sozusagen eine friedliche Balance möglich?

P1: Ich teste jetzt mal Ihr System
(mit dem Tensor oder durch Muskel'test' oder Auralesen usw. ...)
P2: Ich frage jetzt Ihr Unbewusstes und den Körper, wo etwas blockiert ist.
P3: Der Tensor, der Muskeltest ist eine Form, um mit dem, was in Ihrem Körper geschieht, zu kommunizieren und ich werde jetzt eine Reihe von Fragen stellen (und die Ihnen auch sagen) und sie werden erleben, wie der Körper reagiert…

P1: Diese Methode ist sehr intensiv und wirkt tief.
P2: Diese Methode bewirkt Möglichkeiten tiefer, intensiver Erfahrungen
P3: Manche erleben mit dieser Methoden Erfahrungen, die für sie tief und intensiv sind.
P4: Es kann sehr unterschiedlich sein, wie intensiv die Erfahrungen sind und welche Schicht oder Dimension des Erlebens in Resonanz geht.

P1 (zu Auszubildenden): Wenn Sie da eine Verhärtung spüren, ist das eine Blockade im Gefühlsleben.

P2: Etwas Härteres zu spüren bedeutet, hier genau hinzufühlen, es kann sein, dass dies etwas angesammelt hat und blockiert oder etwas ganz anderes ‚will'.

P3: In den Lehrbüchern wird diese Verhärtung als Störung des Nervenflusses beschrieben; wie empfinden Sie es?

P4: Wenn Sie da eine Verhärtung spüren, kann es sein, dass ein Fluss darum geht oder sich ein Stau gebildet hat.

P1: Sie haben unterdrückte Gefühle.

P2: Kann es sein, dass es in Ihnen Gefühle gibt, die eigentlich nicht sein sollten?

P3: In mir taucht der Gedanke auf, dass vielleicht manche Gefühle weniger willkommen sind als andere?

P4: Mein Eindruck ist, Sie haben eine Menge Gefühle und vielleicht sind die öfter in Konflikt miteinander.

P1 (in der Ausbildung): Mach Dich leer und gehe in die wertungsfreie Beobachtung.

P2: Stell Dir einen leeren Raum vor und nimm wahr, was dort alles auftaucht und alles ist wertvoll.

P3: Beobachte alle Gedanken, Gefühle und körperlichen Empfindungen, auch die Wertungen, die auftauchen können, so, als wärst Du allparteilich.

P1: Dies ist eine Heilmethode, die schon vor 3000 Jahren entstand.

P2: Die Techniken und die Haltung, mit denen ich arbeite (und die ich Euch unterrichten möchte), sind, soweit man weiß, bereits vor 3000 Jahren bekannt gewesen und genutzt worden. Nun, ich habe sie von jemandem gelernt, der heute lebt, und wir werden sie der heutigen Zeit entsprechend entwickeln.

P1: Sie müssen schon wollen und die Übung regelmäßig machen.

P2: Was könnte Ihnen helfen, dass Ihr Wille stärker wird, die Übung regelmäßig zu machen?

P3: Hilft es für die Übung, wenn Sie sie wollen oder eher, wenn Sie sich sagen: ich kann es?

P4: Hätten Sie Lust, sich einmal mit Ihrem Willen zu unterhalten? Vielleicht hat der gegenüber den Übungen oder den Zielen, die Sie erreichen können, Einwände?

P5: Ohne Fleiß kein Preis.

P1: Die Wissenschaft bestätigt, was alte Heilsysteme schon vor langer Zeit erkannt haben: Denken und Körper sind unentwirrbar miteinander verbunden. Gedanken und Emotionen haben einen kraftvollen Einfluss auf die Gesundheit und unsere Beziehungen. Emotionale Blockaden können Schmerzen, Funktionsstörungen und schließlich Krankheiten auslösen.

P2: Würde diese Formulierung als (verbreitete) scheinwissenschaftliche und über Ängste wirkende Werbung erkennen und Anbieter wie Produkte meiden.

P1: Dieses Öl wirkt tiefenentspannend.

P2: Menschen, die dieses Öl anwenden, berichten oft von einer tiefen Entspannung.

P3: Sie können gespannt sein, auf welche Weise Entspannung und Wohlgefühle für Sie spürbar werden.

P4: Mit der Anwendung dieses Öls erleben manche Menschen tiefe Entspannung, manche eine Belebung oder auch eine besondere Form von Ruhe.

P5: In diesem Öl sind Wirkstoffe, die auf wundersame Weise mit Körper, Psyche und vielleicht sogar Seele zusammenwirken können.

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

Liebst Du Dich?

Fast alle Menschen neigen dazu, die Liebe zwischen Partnern als eigentlichen Liebe aufzufassen. In der Folge hängt dann allzu oft das Wohl und Wehe des Einzelnen davon ab, wann der Traumpartner ins Leben tritt und ob er auch bleibt. Filme, Bücher und Ratgeber unterstützen diesen Traum jeden Tag, also warum sollte er falsch sein?

Kaum jemand prüft die Frage, wie es wirklich um **die eigene Liebesfähigkeit beschaffen ist.** Was haben wir von dieser Fähigkeit in der Kindheit und später entwickeln können?
Ist es nicht eher das kaschiertes Gefühl „ich brauche Dich", das uns in illusionäre Beziehungen hineintreibt?
Was ist die Liebe überhaupt?
Vielleicht klingt es zuerst banal: Die Liebe an sich ist eine wohlwollende Haltung. Sie ist ein sicheres Ja dem ganzen Leben gegenüber.
Es ist eine innige Liebe zu uns selbst und dann zu den anderen. Sie ist nicht an bestimmte Personen, Orte oder überhaupt an etwas Bestimmtes gebunden.

Liebe ist die stärkste Gefühlskraft, die unseren Körper, die Seele und den Geist umfasst. Sie ist eine Haltung und Einstellung dem Leben gegenüber, das tiefste Ja zum Leben.
Was ist die Liebe noch?
Sie ist der wichtigste Wert, die wesentliche Grundlage für ein gelingendes, beglückendes, sinnvolles Leben. Aber kann man es lernen, selber so tief zu lieben?
Kann man auch die unterentwickelte oder verschüttete Liebe wieder zum Vorschein bringen?
Ja, das ist möglich! Du musst nur einen Anfang machen.
Mir fallen einige Punkte ein, deren liebevolle und ehrliche Untersuchung zu einer erweiterten Liebesfähigkeit führen können.

1. Welche Widerstände gegen das Lieben hast Du?
Eine sehr spannende Frage. Vielleicht denkst Du, dass Du die Liebe nicht wert bist? Schau genauer hin:
Ein Widerstand gegen die Liebe kann darin liegen, dass jemand in seinem Leben viel gelitten hat und deshalb sehnsüchtig darauf wartet, selbst zuerst geliebt zu werden. Zuerst die Liebe vom Anderen spüren zu wollen, ist leider eine große Falle. Oder jemand ist tief innen gegen sich selbst eingestellt. Wer sich selbst ablehnt, ist nicht mit sich eins und damit im Dauerkonflikt – und weil aus Selbstsicht Weltsicht wird, liebt er nicht nur sich selbst nicht, sondern auch alles andere, was lebt, zu wenig.

2. Lässt Du Dir die Liebe ausreden?
Die Rationalisten, die sagen, sie seien der Liebe noch nie begegnet und die Resignierten, die sagen, sie haben den Glauben an die Liebe verloren, möchten mit ihrer Meinung gerne überzeugen. Aber die Liebe ist alles andere als eine Illusion, sie ist ein Phänomen, das unbedingt zum Menschsein gehört – mag die Liebe noch so tief verschüttet oder wenig entwickelt sein. Sie bleibt eine reale Möglichkeit, so lange wir leben. Lass Dich nicht beeinflussen von Menschen, die sie nicht entwickeln wollen.

3. Mach Dich immer wieder auf die Suche.
Wer sich ernsthaft und beherzt auf die Suche nach der Liebe im eigenen Inneren macht, der findet sie auch. Nicht immer gleich und manchmal müssen wir tief graben, weil die Fähigkeit zu lieben stark verletzt wurde. Doch je häufiger wir den Mut aufbringen, diesen Verletzungen nachzugehen und sie dadurch zu überwinden, desto leichter lösen sich die inneren Barrieren auf, die bisher den Zugang zur Quelle der Liebesfähigkeit behinderten.

4. Stell Dir regelmäßig konkrete Fragen.
„Wann hätte ich heute liebevoller sein können?" Diese Frage bedeutet, im Alltag immer wieder ehrlich Rückschau zu halten und damit die Achtsamkeit und die Wahrnehmungsfähigkeit zu schulen.
Ich kenne noch eine Frage, die äußerst hilfreich ist: „Was wäre, wenn ich mehr als bisher wirklich lieben könnte?" Vielleicht hättest Du weniger Angst?
Wenn wir uns immer öfter diese oder ähnliche Fragen stellen, dann bekommt der Wert Liebe eine viel größere Bedeutung in unserem Leben.

5. Worauf richtet sich Dein Geist?
Der lebendige Geist braucht immer etwas, auf das er sich ausrichten kann. Doch worauf richtet er sich aus? Auf das, was wir ihm geben.
Für viele von uns Menschen sind das die täglichen Schreckensnachrich-

ten, die Schwätzchen mit den Kollegen und die nächste Dailysoap. Was kann der Geist aus diesen Anregungen wirklich machen?
Worauf richten sich Deine Gedanken konkret?
Worauf hörst Du?
Was lässt Dich aufmerken?
Was suchst Du, die Widersprüche oder die Lösungen?
Auf die Illusion oder den konkreten Sinn?
Auf das Erreichbare oder sehnsuchtsvoll auf das Unerreichbare?
Wenn wir unseren Geist ernst nehmen, dann ist es eine Freude, ihm aus dem gezüchteten Alltagsdenken zu befreien.

6. Hast Du Deine Ichbezogenheit im Blick?
Heute kreisen viele Menschen um ihr negatives Ego, vielleicht werden sie deshalb immer lebensunfähiger und unglücklicher? Je mehr wir darüber klagen, was wir nicht haben und traurig werden über das, was wir nicht sind, je mehr wir fordern, was uns scheinbar doch zusteht, desto mehr entfernen wir uns von dem, wie wir leben könnten: gelassen, selbstvertrauend und liebend – auch wenn die Umstände gerade nicht günstig sind.
Wer weniger ichbezogen und daher weniger einseitig denkt, der fühlt mehr sein eigenes Herz.

7. Vermeidest Du die Schuldverschiebespiele?
Das Spiel ist uralt: Bevor sich Menschen mit dem eigenen Anteil an einem Konflikt oder einer Krise auseinandersetzen, suchen sie einen „Sündenbock" im Außen, der die alleinige Schuld aufgebürdet bekommt. Enden nicht viele Liebesträume genau so? Dieses Spiel der Projektionen ist vielleicht zuerst verlockend – aber wenig befriedigend, denn es bringt keinesfalls die erhoffte Befreiung.
Wenn wir jedoch auf dieses unwahrhaftige Spiel verzichten lernen, dann werden die strapaziösen Machtkämpfe weniger und die Gefühle von Unter- oder Überlegenheit würden unsere Gespräche weniger vergiften. Wie viele Brücken sähe dann wohl die Liebe?

8. Suchst Du bewusst die Stille?
Ein rechtes Maß an stiller Meditation im Leben ist einer der wichtigsten Zugänge zur Liebe. Es ist schade, dass der heutige Mensch die Stille so sehr meidet. Immer weniger Menschen wollen sich selbst in der Meditation mehr begegnen als im Alltag möglich ist, doch damit vermeiden sie die Konfrontation mit dem, was die Seele fühlt. Gerade das Fühlen der Ungelöstheiten im eigenen Herzen und das sanfte Verstehen, wodurch sie entstanden sind, bringt Frieden und vereint Körper und Seele. Trau Dich an die Stille der Meditation, sie wird Dir Segen bringen.

In diesem Sinne wünsche ich Euch Mut, diesen oder jenen Punkt immer wieder aufzugreifen und zu vertiefen.

Was ist die Liebe?
Das Wichtigste im Leben
Wie lernt man sie?
Indem man sie zum Mittelpunkt seines Lebens macht
Ist das nicht weltfremd?
Nur für jene, die meinen,
es gibt wichtigeres als die Liebe

(Uwe Böschemeyer)

Ilona Steinert
DGAM Regionalstelle Freiburg
Bei uns finden regelmäßig Tagesseminare, u.a zur Selbstliebe oder anderen Themen, die das Herz befreien, statt. Nähere Infos unter www.dgam-freiburg.de

Das Bilderreich der Seele

Von Sue Evers

... schon seit Tagen streift der Suchtrupp durch die Wälder. Die Leute waren losgeschickt worden nachdem ein achtsamer Beobachter bemerkt hatte, dass die Frau mit dem leisen Lächeln und dem bodenständigen Lebensvertrauen lange nicht gesehen worden war. Windböen treiben graue Wolken über einen dunkelblauen Himmel, als die Helfer einen schwarzköpfigen Falken seine Kreise ziehen sehen. Unten am Boden klafft ein metertiefes Loch in der Erde, und als die Gruppe den Ort erreicht, kann die Gesuchte mit allen Kräften geborgen werden.
Eine Welle der Freude schwingt durch das gesamte Land ...

Meine Arbeit mit Selbst-Objekten findet in der Kulisse einer ureigenen Seelenlandschaft statt. Was vor vielen Jahren im Psychologie Grundkurs als Phantasiereisen gelehrt und empfohlen wurde, bildet mittlerweile einen stabilen Bezugsort für die tägliche Praxis.
Unter der Prämisse grösstmöglicher Gestaltungsfreiheit kann dieser Ort geformt, besiedelt, verändert werden. Eine beinahe magische Welt, wo unsere persönliche Geschichte Fiktion und Gestalt werden darf, aber auch die Fiktion dieses Utopia in die alltäglichen Realitäten transponiert werden kann.
Die Kulturwissenschaftlerin und jungianische Psychotherapeutin Clarissa P. Estes genießt selbst Momente der Entspannung in ihrem „aufklappbaren Wald". In diesen Bildern werden gelebte Kindheitserinnerungen von traumhaft-schönen und sorglosen Situationen konserviert und immer wieder zugänglich gemacht. Und dazu je nach Bedarf Dauer und Umfang die eigens kreierte Landschaft bestimmt.

Innehalten

Innerhalb der Zeitspanne einer gesundheitspraktischen Reikianwendung können sich Muse und Muße in freier Entfaltung üben – doch am Anfang steht das bewusste Innehalten. Vielleicht ist es wie das Grundieren einer noch leeren Leinwand, aber in jedem Fall ein elementarer Arbeitsschritt: das reduzieren der komplexen Bilderflut des alltäglichen Lebens. Das Durchatmen zwischen Terminen und Ansprüchen.
Eine Pionierin des Modernen Bühnentanzes, die Hannoveranerin Maria Wiegmann, sagte einmal dass kreative Prozesse keinen direkten Zugriff vertragen. Wie wahr, denn wir erleben unsere Geschöpfe nur dann als lebendig wenn wir ihnen einen Raum schaffen und eine Einladung aussprechen...

Jeder Lebensabschnitt rückt neue Sichtweisen in den Mittelpunkt und wirft entsprechend Fragen und Bedenken auf, die ich in philosophischen Gesprächen über Sinn und Endlichkeit – oder endlich Sinnlichkeit – gemeinsam mit dem Kunden/der Kundin ausleuchte. Auch im Rahmen gesundheitspädagogischer Gespräche sind kurze Phantasiereisen relevant. Welches Personal betritt die Bühne der/des KlientIn? Wie wird die Kulisse beschrieben? Wird die Verkörperung der Lebensfreude bereits durch einen düsteren, wortkargen Spielverderber bedroht? Funktioniert das intrapsychische Nachrichtensystem, oder ist es durch zahlreiche „Besatzungszonen" korrumpiert?.
Oder anders formuliert: Wie nimmt der Kunde/die Kundin das persönliche Umfeld wahr? Bereitet das Nahen eines neuen Lebensabschnitts Freude oder Unbehagen?
Meine Arbeit als begleitende Gesprächspartnerin schließt ein bedeutendes Forschungsfeld der Transpersonalen Psychologie ein: die Sicht auf menschliche Reifungsprozesse im Licht der Philosophia Perennis beziehen.(Das „Ewig-Gleiche" im Werden und Sein des Menschen. Von der Existenzphilosophie Kierkegaards, Jaspers und Heideggers ausgehend.

Kunst als Selbsterfahrung

Eine etwas andere Form des Sichtbarwerdens all dessen was uns bewegen kann bietet meine künstlerische Arbeit des ‚Automatischen Zeichnens'. Im Glauben an die Bedeutung vorbewusster Botschaften versuchten die surrealistischen Künstler um Andre Breton eine neue Form des unzensierten Ausdrucks in Sprache und Bild zu akzentuieren. In meinen Kunstkursen steht – in Anlehnung an diese Idee – der Gedanke unbewerteten Selbstausdrucks als Selbsterfahrung im Mittelpunkt. Dabei darf der Druck, etwas Vernünftiges produzieren zu müssen, der Freude und dem Genuss an den eigenen Formen weichen.
Kreative Gesundheitspflege kann auch heißen, sich von Zeit zu Zeit selbst zu überraschen.

Mittel und Wege

Die für mich wichtigsten Ansätze meiner Arbeit gehen auf die Ursprungsgedanken der Human Potential Bewegung, Erkenntnissen der neueren Transpersonalen Psychologie, Literatur, Kunst, und Philosophie zurück. Die Metaebenen dieser Forschungsrichtungen werfen Fragen zum Menschsein auf und wagen Einblicke in unsere existentiellen Nöte und Freuden. Allen Denkrichtungen gemein ist ein „Kramladen des

Glücks", ein Ansatz wirklicher interdisziplinärer Ergänzungsmöglichkeiten. Ein Sowohl-als-auch als Grundlage für Dialoge und lebendigen Austausch. Eine, wie ich finde und erfahren durfte, angemessene Art Daten auszutauschen, wenn man Menschen begleiten möchte die Fragen an das Leben haben.

... zum Schluss

Das oben Beschriebene ist ein Blick in das Land meiner Seele nach einigen Tagen schlechter Laune vor einem unproduktiv genutzten Schreibtisch. Eine gestalttherapeutische Instandsetzung des Bewusstseins für die augenblickliche Lage.
Das Bewusstsein, eines Jeden Bewusstsein, kann zu sich selbst in ein Verhältnis eintreten. Wie verhält es sich also mit meiner Lebenswelt, und wie verhält es sich in mir dazu?
Was sagen taggeträumte Bilder aus dem Reich der Intuition in die Empfindungen hinein? Und was antworten die Gedanken nach allem Fühlen?
Fragen, die als Spuren individueller Pfade auftauchen, können unzählige Geschichten aufleben lassen.

Literatur:

Wilber/Engler/Brown: Psychologie der Befreiung, Scherz, 1988
Estes, Clarissa: Die Wolfsfrau, Heyne, 1993
Becker/Jaguer/Kral: Das surrealistische Gedicht, Zweitausendeins, 1986

Susanne Evers
Dipl. Kulturwissenschaftlerin, Reikilehrerin, Gesundheitspratikerin mit Schwerpunkt Persönlichkeitsentwicklung.
Kontakt: 0511/ 37 42 835
mail: sue.evers@htp-tel.de

glück

denk ich große schritte
schaffe ich oft die kleinen nicht
kann kaum sehen all des tages
wunderbare eigenheiten
halte mich in mir fest

und möchte doch so gern
frei und leicht
gelassen
durch die stunden gehen

bin ich aber dann im augenblick
wandelt sich mein inneres
kann ich vieles wunderbare sehen
stück für stück
fühl mich aufgehoben
frei
und lebe
glück

Kerstin Prüfer

Tun und Lassen – Yogische Atempflege in der Praxis

Yoga ist ein Jahrhunderte alter spiritueller Weg, der – ganz im Sinne der Ganzheitsmedizin – Körper, Geist und Seele anspricht. Nicht umsonst ist er auch heute wieder sehr populär geworden. Er dient als Ausgleich und Hilfestellung für Millionen von Übenden, mit den Anforderungen der Welt positiv umzugehen.

Yoga ist nicht Kopfstand!

Denkt man an Yoga, denkt man an Asana: so werden die Körperhaltungen bezeichnet, die in vielen Yogakursen geübt werden. Das hat sicher damit zu tun, dass die Asana manchmal recht spektakulär und ästhetisch sein können. Unbestritten: die Asana besitzen einen großen Heilwert – doch sie sind nur ein Bestandteil der Yogapraxis, ein Blatt am Baum des Yoga.

Ein Zweig der Yogapraxis bleibt weit weniger beachtet – und das zu Unrecht: Pranayama steht in den alten Schriften des Yoga noch höher als die Körperübungen.

Er ist – von außen gesehen – weniger auffällig. Man liegt, sitzt oder steht, man benötigt keine spezielle Kleidung, keine Yogamatte und keine DVD. Es gibt wenige äußere Anzeichen der Praxis. Umso tiefer wirkt sie nach innen – als Bindeglied zwischen Körper, Geist und Gefühl. Aus meiner persönlichen Erfahrung des Yogaübens und Lehrens weiß ich, dass Pranayama ein hochwirksames Werkzeug ist. Und es steht allen offen – auch Menschen, die körperlich stark eingeschränkt oder geschwächt sind.

Pranayama… etwas Theorie

Das Wort wird gebildet aus „Prana" und „ayama". Prana kann als universelle Lebensenergie angesehen werden. Es ist wohl identisch zu den Begriffen des Chi, Ki und dem Odem. Wie in der chinesischen Medizin fließt das Prana in Meridianen, die hier „Nadis" genannt werden, teilt sich im Körper fünffach in Unterkräfte, die für verschiedene Funktionen des Organismus ausschlaggebend sind.

„Ayama" hat verschiedene Bedeutungen: verlängern, umgehen mit, arbeiten. Pranayama ist die yogische Kunst, mit der Lebenskraft bewusst umzugehen. Atemübungen sind sozusagen die sichtbare Praxis des Pranayama. Aber wie sich der Leser sicher vorstellen kann, ist dies nur ein Aspekt dieses Systems.

Nach der yogischen Lehre wird der Wesenkern des Menschen (Atman) von verschiedenen Schichten umhüllt. Diese „Koshas" heißen:

- **Annamaya Kosha** („aus Nahrung gebildet")
- **Pranamaya Kosha** („aus Prana gebildet")
- **Manomaya Kosha** („aus Geist gebildet")
- **Vijnamaya Kosha** („aus Erkenntnis gebildet")
- **Anandamaya Kosh** („aus Wonne gebildet")

Sie gehen vom grobstofflichen Annamaya Kosha („von Nahrung gemacht") zum feinstofflichsten Wesenskern. Durch die Praxis des Pranayama arbeiten wir bereits in dem Zwischenglied vom Körperlichen und Geistigen („Mano-maya" = Geist-gemacht). Wir bewegen uns also bereits in einer höheren, aber doch noch leicht zugänglichen Heilebene.

Für die Betrachtung der Grundlagen des Pranayama werde ich mich auf die Praxis des Atems beziehen – die anderen Ebenen sind subtiler und besser durch persönliche Erfahrung kennenzulernen.

Die erste Stufe der yogischen Atempflege

Prana wird in den Yoga-Upanishaden gerne als eine der höchsten Kräfte in einem lebendigen Organismus angesehen. Und Prana geht darüber hinaus: „Prana ist des Weltalls Seele", heiße es in einer der Upanishaden. So wird auch in der Atempraxis Prana als ein wertvoller Gast im Körper betrachtet. Einem Gast bietet man Räume an, in denen er sich niederlassen kann.

Dementsprechend übt man, zumindest in der Lehre des integrativen Yoga, den Atem behutsam und nie zwingend. Man „presst" den willkommen Gast der Lebensenergie nicht in Körperbereiche – man weitet sie geistig und körperlich, um dem Prana Platz zu bieten.

Die erste Stufe ist vielleicht die schwierigste: man lenkt die Achtsamkeit auf den Atem, OHNE ihn in irgendeiner Weise beeinflussen, bewerten und ändern zu wollen.

Vielleicht liegt es an unserer Kultur des Tuns – aber gerade dieser Schritt fällt den meisten schwer. Den Atem zu verlängern, in einen Rhythmus zu bringen, anzuhalten… diese aktive Tun ist für die meisten viel einfacher zu bewerkstelligen.

Doch man muss nicht verzagen – Probieren Sie es aus, sobald Sie können. Setzen, legen oder stellen Sie sich hin. Der Körper mag sein, wie er will. Nehmen Sie den Atem wahr. Jetzt. Ist Ihnen das möglich, ohne irgendetwas ändern zu wollen? Gratulation!

Lassen Sie das im Alltag die allererste Übung des Pranayama sein: 1 Minute nur dem Atem zuschauen als ein heilsamer Schritt zu einer Ganzwerdung mit Hilfe des Yoga.

Mehr Praxis? Gibt es in der nächsten Folge unserer Betrachtung – bis dahin wünsche ich: Einen langen Atem!

Michael Wagner

Jahrgang 1964, Yogaerfahrung seit 1982, Lehrerfahrung seit 1995, Leiter der Yogaschule Bayreuth und Lehrer für altjapanische Kampfkunst, Hauptberuflich technischer Projektingenieur, Fortbildungen in Yogatherapie und Körperarbeit In Zusammenarbeit mit der Deutschen Yoga Gesellschaft Ausbildungen zum Yogalehrer, Workshops über Yoga, Ayurveda und Atempflege in Bayreuth

Miteinander

Fern Weirich

„Bei uns beiden stimmt die Chemie nicht".

„Ich habe keinen Draht zu diesem Menschen".

„Man begegnet immer wieder Menschen, mit denen man nicht kann".

„Eine Zusammenarbeit mit ihr war von vorneherein nicht denkbar".

Diese und ähnliche Statements mit mehr oder weniger gleichen, meist sehr kategorischen Aussagen begegnen wir allenthalben. Oft werden sie in Gesprächen auf suggestive Weise mit der Erwartung geäußert, um Zustimmung oder zustimmendes Verständnis zu erhalten. Lassen wir uns dann darauf ein und fragen, warum oder wozu das ihrer Meinung nach so sei, fallen die Antworten nur selten anders aus als das Eingangs-Statement:

„Ich sah schon auf den ersten Blick, dass das mit ihr nichts werden würde".

„Wenn keine Schwingung entsteht, gibt es auch keine Zusammenarbeit".

„Ich muss nicht mit allen Menschen auskommen".

Mir scheint, dass sich da jemand – aus welchen Motiven oder Erfahrungen auch immer - ziemlich enge Grenzen gesetzt hat, die nicht nur das von außen auf ihn Zukommende rigoros wertend filtern, sondern auch das, was von innen nach außen will, einer strengen Zensur unterwerfen. Das bedeutet unter anderem, dass dieser Mensch sich im Umgang mit seinen Mitmenschen einen soliden Panzer angelegt und einen verbindlichen Katalog an Bewertungskriterien zusammengestellt hat.

Im Gesprächsverlauf mit diesem Menschen kann ich darauf bestehen, auf der Sachebene zu bleiben oder widersprechen und gegenargumentieren … und mache vielleicht zum wiederholten Mal die Erfahrung, dass meine Haltung lediglich die Verteidigung seiner Äußerungen verschärft und die Fronten verhärtet… was in den meisten Fällen in einer ermüdenden und unfruchtbaren Polemik mündet.

Ich kann auch weitere zielführende Fragen in der Hoffnung stellen, dass mein Gegenüber die Endlosschleife seiner Verallgemeinerungen unterbricht und vielleicht von seiner kategorischen Meinung Abstand nimmt oder sie zumindest relativiert. Wiewohl solche wünschenswerten Veränderungen manchmal stattfinden, zündele ich mit weiteren Fragen erfahrungsgemäß eher seine Widerstände. Ich füttere zudem noch seinen Frust, weil er sich wieder einmal nicht bestätigt fühlt und „feststellen muss", dass er „auch mit mir nicht kann". Ich zementiere damit letztendlich seine Haltung:

„Ich habe es doch gewusst! Da sehen Sie es selbst. Mit Ihnen kann man auch nicht reden".

Solche Aussagen erinnern mich immer wieder an Watzlawicks Hammer-Geschichte - der schwarze Peter liegt demnach selbstverständlich bei mir,… beim Anderen, so als wäre das Auskommen miteinander etwas, das ausschließlich vom Anderen abhängt.

„Ich habe kein Problem damit", heißt es dann. Also muss es tatsächlich und ausschließlich der Andere sein, der damit Probleme zu haben scheint?

Andere Menschen differenzieren von vorneherein: *"Ich kann prinzipiell mit jedem, aber nicht jeder kann mit mir".* Einige heben dabei die Schultern und ihre Gesichtsmimik scheint zu sagen: *„Da kann ich doch nichts dafür, oder …?"* … aber der Andere.

Grundsätzlich haben wir von unserem Wesen – unserem Menschsein – her ausnahmslos alle die Voraussetzung und auch die Fähigkeit und Mittel, um mit jedem zu „können". Es ist uns sozusagen „ein natürliches Bedürfnis", uns empathisch zu begegnen und miteinander auszutauschen. Demnach ist es nicht der Mensch an sich, der nicht kann, nicht können will oder nicht können wollen muss. Es sind vielmehr seine unterschiedlichen kulturellen und sozialen Prägungen und die daraus erwachsenen Denk- und Verhaltensmuster, die es ihm durch ihre nachhaltige Wirkung erschweren oder sogar verweigern. Unsere kulturelle und soziale Prägung sowie diverse Introjekte stecken uns tief in den Knochen und der Spruch, dass wir unsere(n) Nächsten lieben sollen wie uns selbst, wird uns nicht aus dieser Zwickmühle heraushelfen… wenn wir es nicht tun. Mit dem „tun" beziehungsweise dem „tun können und tun wollen" schließt sich dann wieder der Kreis.

Nicht um es zum Thema zu machen, sondern nur um es als Beispiel zu nehmen, sei hier die öffentliche (und individuell intime) Auseinandersetzung in Sachen Flüchtlinge erwähnt. Ein grundsätzlicher Aspekt für das Pro und Contra der Akzeptanz und Integrierung ist ohne Zweifel die (religiös) kulturelle und soziale Prägung der Beteiligten – hier die

okzidentale christliche Grundprägung und da die orientalische muslimische Grundprägung. Durch die sich aus diesen Grundprägungen entwickelt habenden Werte-Grundlagen und Ideologien im Verbund mit einer entsprechend ausgerichteten Handlungs-Politik wird es dem Westler und dem Nah-Ostler ungemein erschwert, in eine fruchtbare Kommunikation zu kommen und sich gegenseitig als Mensch und Wesen gleich und gleichwertig zu achten beziehungsweise „mit einander zu können".

Da versperren Kultur und Glaube den Menschen den Weg zueinander, weil beide Kulturen auf unterschiedlichen, tradierten, weiter entwickelten und hoch gehaltenen Wertvorstellungen beruhen und aufbauen. Diese Wertvorstellungen, insbesondere der weltanschaulichen Art, machen es ihren Vertretern und Anhängern weitgehend unmöglich, sich einander zu nähern. Und wenn die Annäherung stattfindet, geht es in der Regel nur über Kompromisse, die ihrerseits nur wenig dazu beitragen, die Kluft zu verkleinern, sie vielleicht eher noch bestätigen. Mensch-sein ist kulturell offenbar noch immer kein einheitlich stabiler Wert.

Jenseits der Flüchtlingsdebatte und jenseits der „kleinen regionalen Kriege" erkennen wir, dass Nähe und Miteinander schon auf viel engerem Raum offenbar unzureichend „gepflegt" werden. Im Kreis einer homogeneren Kultur (der Okzident, bspw. Europa) wäre die Gleichwertigkeit und das „jeder-mit-jedem-können" durchaus denkbar, weil wir weitgehend einer Kultur entstammen, weitgehend einheitlich christlich geprägt sind und uns seit Generationen (nicht nur) innerhalb Europas multikulturell vermischt haben.

Aus dieser okzidentalen Grundprägung entwikkelten sich durch feudal(istisch)e, national(istisch)e, regionale, soziale und auch umweltbedingte Umstände und Einflüsse sogenannte „Zusatz-Prägungen". Wir reden trotz einer papiernen europäischen Gemeinschaft und trotz der Lehren aus dem vorigen Jahrhundert noch immer in Nationalitäten, Rassen und Weltanschauungen, betonen die Angehörigkeit zu dem jeweiligen Geschlecht, kategorisieren nach dem Alter und verbinden damit sehr oft wertende Ansichten… auf denen unser Denken und unsere Handlungen basieren. Diese Prägungen können wir uns jetzt noch detaillierter vorstellen bis hinunter in die Länder, die Ortsgemeinden, den Club oder die Familie... und in uns selbst, wenn wir unsere manchmal inkohärent arbeitenden Persönlichkeitsanteile als „innere Mit-Akteure" etwas genauer betrachten.

Indem wir unsere(n) Mitmenschen entsprechend unserer „inneren Beschaffenheit" beurteilen, kreieren und zementieren wir Unterschiede aufgrund derer wir vergleichen, zwangsläufig werten und polarisieren. Wir können nicht anders, denn es entspricht unserem dualistischen Weltbild… von oben und unten, von Gut und Böse, wobei die Grauzone zwischen den Polen meist unbeachtet bleibt oder sogar bewusst ignoriert wird. Dabei wissen wir aus der Geschichte und aus eigener Erfahrung, dass verallgemeinernde Polarisierungen gerne ungeprüft in den fruchtbaren Schoß der breiten Masse fallen, wo sie schnell zu allgemeinen Wahrheiten gedeihen, die sehr oft undifferenziert und ungeprüft übernommen und mitunter als Dogmen umgesetzt werden. Wertende Unterschiede werden zementiert, Normen etablieren sich klammheimlich und Andersdenkende werden zu Parias.

Wir könnten grundsätzlich sehr wohl und sehr gut miteinander, stünden wir uns dabei nicht selbst im Weg, indem wir von vorneherein entscheiden und werten, mit wem wir können wollen und mit wem nicht können wollen, wer mit uns können könnte und darf, wenn er denn wollte und wir es auch wollten.

Die letzte „Entschuldigung", um selbst nicht können zu müssen bzw. um nicht können zu wollen, ist zwar nicht sehr subtil, dafür wird sie aber immer wieder gerne benutzt, nämlich, *„dass es letzten Endes davon abhängt, ob der Andere es denn auch will, oder überhaupt kann."*

Ich für meinen Teil nehme das Miteinander-Dilemma mit Humor: Ich liebe alle Menschen, ich wollte nur nicht mit jedem verheiratet sein.

Fenn Weirich

Die Seelenklempnerei - Beate und Fern Weirich
Psychologische Beratung und Selbsterfahrung

Alsenzstrasse 4
D-67722-Winnweiler
Tel: +49 (0)6364 1759088

Wer bin ich und wer soll ich sein?

Vortrag am 19.8.2016 im Mosaikhaus in Dorfmark von Margrit Schafranek

Vielleicht kennen einige von Ihnen das Gesellschaftsspiel. Man bekommt einen Namen an die Stirn geklebt und muss sich in der Gruppe durchfragen, wer man ist.

Bin ich eine Frau? Bin ich ein Mann?
Bin ich alt? Bin ich jung?
Bin ich groß? Bin ich klein?
Bin ich Deutsche? Bin ich reich?
So ganz allmählich findet man sich.

Es ist wie mit unserem Ausweis. Was genau steht denn da drin?
Unser Geburtsdatum und -ort, aktueller Wohnort, Geschlecht, Größe, Augenfarbe und besondere äußere Merkmale. Damit wird unsere Identität festgelegt. Ach ja, und für den Reisepass auch noch unser Fingerabdruck. Das reicht für die Identitätserkennung.

Menschen, die zu mir in die Praxis kommen, haben auch ihre Weltidentität. Der Pass sagt, wer sie sind. Aber das reicht nicht. Da hat jemand einen Ausweis, eine Weltidentität und fragt Not voll nach sich selbst:
Wer bin ich? Wer bin ich eigentlich? Wie bin ich gemeint? Gewollt?
Wie soll ich sein von meinem ganzen Wesen her?
Diese Frage, diese Krise zeigt auf, dass da jemand auf der Suche nach sich selbst ist. Da reichen die Ausweisdaten nicht mehr. Es ist die Frage nach unserem Wesen, nach unserem Sein. Wie bin ich eigentlich gemeint?
Ich möchte heute mit Ihnen diesen Fragen ein wenig nachgehen. Wir kommen in die Welt, suchen und finden unsere Identität und verabschieden uns, wenn alles glatt läuft mit dieser gefundenen Identität wieder von der Welt
Wenn. Aber es läuft ja nicht immer alles glatt und der Mensch wächst und entwickelt sich ja auch nur an den Störungen und Schwierigkeiten im Leben. Also werden die Fragen auftauchen früher oder später:
Wer bin ich denn eigentlich?
Wir müssen und können dann hineinwachsen in eine neue Identität, die innen und außen verbindet. Dieser Prozess der Selbstwerdung ist ein Wachstumsprozess der ganzen Persönlichkeit. Das ist ein langer, oft auch sehr mühsamer Weg. Denn es ist ein Weg unabhängig von den gesellschaftlichen Bahnen. Das macht einsam und das wählt niemand gerne freiwillig.

Zur Einstimmung möchte ich gerne einen Text vorstellem, der uns ein wenig in die Problematik einführt.

Das geliebte Kind

Endlich ist es soweit. Der Augenblick der Geburt ist gekommen. Das erste Kind ist da. Der Stolz der Eltern. Es ist eine Tochter. Schade. Aber auf eine Tochter kann man auch stolz sein. Stolz ist der Vater, stolz ist die Mutter. Schon der erste Anblick i h r e s Kindes zeigt ihre Freude: „Nein, das ist ja ganz der Großvater. Und die Augen hat es vom Vater. Die kleinen Hände, ja ganz die Mutter!"
Das neugeborene Töchterchen – es ist erfasst und begriffen! Natürlich – es ist ganz Teil der Familie! Alle lieben es! Sagte da etwa ein Nachbar „Aber der Zug um den Mund, der ist so gar nicht familienähnlich!" Sollte der etwa etwas Eigensinniges haben – dieser Zug?
Aber nein! Keine Angst! Der ist doch von Tante Hedwig mütterlicherseits. Da diese wenig bekannt ist, ist der Zug um den Mund dem Nachbarn wohl so fremd erschienen.
Tja, nun muss das Kind ja einen Namen haben. Ach, die Großmutter hätte es noch so gerne im Arm gehabt. Leider lebt sie nicht mehr. Doch ihren Namen lassen wir durch dieses neugeborene Kind weiter leben.
Aber dann fühlt sich die andere Verwandtschaft zurückgesetzt. Gut, die Großtante väterlicherseits gibt den zweiten Namen dazu. „Ich habe dich bei Deinem Namen gerufen!" Ein altes Bibelwort. Wir rufen dich heute auch bei deinem Namen. Du – unsere Tochter!
Das Kind wächst heran. Es entpuppt sich immer mehr, dass es schwer ist, alles wiederzuerkennen

Bildquelle: aboutpixel.de Ur-Oma © Uwe Dreßler

von schon Dagewesenem.
Aber es klappt!
Die Art sich zu bewegen, – kennen wir ja von Tante Susi. Die Art zu sprechen, – ganz der Vater. Die etwas aufmüpfige Art, – kam schon einmal bei Onkel Peter vor, den die Familie besser nicht mehr kennt. Aber das bekommen wir auch noch hin. Klug ist sie. Wir können stolz auf uns sein! Schön ist sie. Das haben wir gut gemacht! Ein angenehmes Wesen hat sie. Unsere Schule! Man steht herum und feiert das Geburtstagskind. Unsere Tochter – unser Reichtum – unser Leben – unsere Kraft! Halt! Wo steckt sie denn?
Alle blicken sich verwirrt um.
Hat denn keiner sie gesehen? Vorhin war sie doch noch da. Große Verwirrung.
Da! Jemand schleppt einen großen Spiegel herein. Ein Zettel hängt daran. „Ich bin gegangen. Euch habe ich das gelassen, was ich für Euch war". Alle blicken verdutzt in den Spiegel – und sehen sich selbst.
(Aus: M. und D. Schafranek: Mit einem Fuß im Unsichtbaren)

Mit diesem Text stehen wir schon am Anfang unseres Themas: die Unterscheidung vom Ich zur Gesellschaft, zur Familie, zum Umfeld, das mich gefördert hat. Doch gehen wir noch einmal zurück zur Ankunft.

Wer bin ich? Geburt und Kindheit

Wir kommen auf die Welt und finden uns darin vor. Finden uns vor in einer bestimmten Kultur, einer Religion, einer politischen Gesellschaftsform. Unsere Eltern erwarten uns in einer bestimmten sozialen Situation, in einer ihnen eigenen psychischen Verfassung.

Vielleicht sind schon Geschwister da, vielleicht ist man aber auch das lang ersehnte erste Kind. Es ist ein Unterschied, ob wir in Friedenszeiten oder im Krieg zur Welt kommen. Ein Unterschied, ob wir erwartet waren oder befürchtet. Alles das sind Umstände, die mit bestimmend werden für den neuen Erdenbürger. Kinder sind kleine Seismographen. Sie nehmen Atmosphären ganz genau wahr. Sie nehmen genau wahr, wo Spannung ist, wo es gefährlich ist, wo ungefährlich. Aber am Anfang unseres Lebens müssen wir überleben und da ist es wichtig, wie ein Fisch im Wasser zu spüren, wo die Widerstände sind und wo Gefahr droht. Wir lernen uns anzupassen, um nicht aufzufallen.

Lernen perfekt zu sein, um zu gefallen.

Wir trainieren unsere Wahrnehmung und Empfindsamkeit, um es den Anderen recht zu machen. Alice Miller nennt es „das Drama des begabten Kindes". Begabt in der Anpassung und im Gespür darin, was die anderen wollen.
Kommt ein „begabtes" Kind in ein Spannungsfeld zu Hause, wird es versuchen, sich unsichtbar zu machen. Es wird sich ducken und anpassen. Es will die Zuwendung und Liebe der Eltern nicht verlieren, also wird es sich dementsprechend verhalten. Es wird „pflegeleicht". Ist es lang ersehnt und soll die Welt der Eltern bereichern, wird es das tun. Es wird der „Sonnenschein" für die Familie. Manchmal braucht eine Familie auch einen Spaßmacher, einen Witzbold. Auch das schafft ein gut angepasstes Kind. Aus Liebe.
Fassen wir noch einmal zusammen: Ein Kind kommt auf die Welt und findet sich in einem Milieu vor. Kulturell, religiös, politisch und sozial. Die Eltern sind ebenfalls in einem ganz bestimmten Status. Das sind die Voraussetzungen für die Entwicklung der Persönlichkeit.

Nehmen wir ein Beispiel:
Ein Kind wird geboren. In Deutschland. In einem christlichen Umfeld. Der Vater ist Landwirt. Die Mutter arbeitet mit. Endlich nach drei Schwestern wird ein Junge geboren. Der Hoferbe. Immer wieder wird betont, dass er ein Junge ist. Dass er bald Trecker fahren wird und nicht mit Puppen spielen soll, obwohl seine Schwestern das doch so gerne tun. Jeden Sonntag in die Kirche. Weil es immer so war. Er begleitet die Eltern, weil er spürt, dass sie es gut finden. Er geht mit in dem vollen Vertrauen, weil der Elternwunsch noch immer der seine ist. Wenn der Vater ohne Ausbildung den Hof übernommen hat, weil der Großvater plötzlich verstarb, dann liegt jetzt eine doppelte Erwartung auf dem Sohn.
„Du wirst es machen."

Die Lebensbahn ist vorgezeichnet.

„Ich bin der Hoferbe. Ich werde den Meister machen. Ich werde euch den Hof erhalten." Wir können in diesem Bild die Umstände verändern. Es können Geschäftshäuser sein, Handwerksbetriebe, Pflegestellen. Alles kann liebender Elternwunsch sein an die Kinder. Ist der Sohn des Hofes identisch mit seinen Eltern und auch innerlich erfüllt, kann er seinen vorgezeichneten Weg gehen und alles ist gut. Er hat seine Berufung gefunden. Aber was, wenn er immer unzufriedener wird. Wenn seine Abwehr größer wird. Er keinen Sinn mehr in seinem Tun sieht. Schon früh hatte er einen Hang zur Musik. Er spielt sehr gut Klavier und hatte schon erste Konzerte. Was, wenn sein Hobby, seine Leidenschaft, ihn nicht mehr ruhen lässt. Wenn er mehr möchte als ein Ständchen beim Vereinsfest? Wenn er spürt, dass die Musik seine Berufung ist, sein innerer Auftrag?
Dann ist er in Not.
Der ersehnte Sohn in der Nachfolge für den Hof, in der Stellvertretung für den Vater, kommt seinem Familienauftrag nicht nach. Er wird schuldig. Eine konfliktreiche Zeit beginnt, denn es gibt den Druck von innen und den Erwartungsdruck von außen.

Wer bin ich? Für die Anderen? Für die Eltern? Wer soll ich sein?

Wenn dieser Mann ein Musiker ist und das seine Berufung, muss er sich mit seiner Herkunft auseinandersetzen. Er muss verstehen lernen, dass er sich unterscheiden darf von den Anschauungen der Eltern. Ohne schlechtes Gewissen! Vielleicht vergisst er jetzt mehr Termine, hält Versprechungen nicht ein - ganz unwillentlich usw. Das sind alles Widerstände, um nicht in die Konfrontation zu müssen. Er möchte die Eltern nicht enttäuschen, möchte ihre Liebe nicht verlieren. Wenn ich aufhöre, es den anderen Recht zu machen, beginne ich mich zu unterscheiden. Ich stehe allein. Damit beginnt das Werden der Persönlichkeit.

„Die Vereinsamung", so sagt es C.G. Jung, „ist die unvermeidliche Abgrenzung des Einzelwesens von der Herde." Darin liegt ein Glück und ein Fluch zugleich.

Nehmen wir ein anderes Beispiel:
Ein Elternpaar bekommt nach jahrelanger Kinderlosigkeit endlich ein Kind. Endlich hat sich das Leben für sie erfüllt und sich auf sie eingestellt. Auf diesem Kind liegt viel Erwartung und Hoffnung. Nimmt dieses Kind die Rolle an, so wird es die Eltern beglücken. Es wird versuchen, den Eltern ein erfülltes Leben zu schenken. In der Schule, mit den Freunden und überhaupt. Vielleicht kommt aber irgendwann eine Unlust auf, ein Ärger auf diese ewige Bedienung für die Eltern. Wenn es dann auch noch gute Eltern sind, kommt ein schlechtes Gewissen dazu. Schuldgefühle stellen sich ein, oft begleitet von Traurigkeit und Depression.

Denn auch hier stellt sich jetzt die Frage: „Wer bin ich denn eigentlich? Nicht für die Eltern, nicht für das Umfeld, sondern von meinem ganzen Wesen her."
Diese Fragen bringen den Einzelnen auf einen Weg der Unterscheidung. Es beginnt ein Prozess der Persönlichkeitsentwicklung.
Sich selbst zu vertrauen, unabhängig von der Zustimmung der Anderen, das eigene Tun und Handeln für gut sehen, nennt Jung „die Treue zum eigenen Gesetz" halten.

Natürlich ist man dann oft der oder die „Böse", die keiner mehr versteht. Zu selbstsüchtig und egoistisch, weil man nicht mehr den Erwartungen der Anderen entspricht. Aber es geht hier nicht um Selbstsucht im alten Sinne, sondern um das Ernstnehmen der eigenen Seele. Wir haben gelernt, dem Außen zu entsprechen. Nun geht es um die Anpassung an Innen.

Wer bin ich eigentlich? Identitätssuche im Erwachsenenalter

Immer wieder müssen wir uns abgrenzen und unterscheiden von anderen. Nur dadurch entsteht ein Ich-Bewusstsein. Das kleine Kind löst sich ab von der Mutter. Die erste Urbeziehung hat Sicherheit und Halt gegeben. Aber das Kind „kann alleine". Das Elternhaus hat Geborgenheit geschaffen. Auch das muss verlassen werden, um eigene Räume zu erobern und eigene Welten zu schaffen.
Erikson, ein Entwicklungspsychologe, hat den Prozess der Identitätsfindung im Erwachsenenalter in vier große Phasen eingeteilt.

Die erste Phase ist die der Pubertät. Mit Beginn der Pubertät beginnt die sichere Identität zu wakkeln. Jetzt fragt der junge Mensch verstärkt:
Wer bin ich? Wer bin ich nicht? Wer bin ich und wer die Anderen?
Jetzt werden die Werte der Eltern hinterfragt und kritisiert. Eine erste Unterscheidung wird oftmals sehr sichtbar hergestellt. „Wie siehst du denn aus? Kannst du dich mal vernünftig anziehen!" verzweifelte Kommentare der Eltern.
Die neue Identität ist vor allem im Außen da, im Innen löst sich ja gerade alles auf. Das Selbstwertgefühl ist unsicher und instabil. Umso verständlicher ist es dann, wenn Jugendliche in dieser Zeit sich Gruppen und Ideologien anschließen, die Stabilität und Sicherheit versprechen. Das unsichere Ich bekommt Halt in Idealen, Lehrmeinungen, Werten und Ideologien.
Das ‚Ich' bekommt äußerlich eine Zuordnung. Es ist noch nicht das ganz persönliche Weltbild, aber es ist der Übergang hin zu einem neuen Selbstverständnis der eigenen Person.

Die zweite Phase nennt Erikson die Phase der Intimität. Ausgehend von der gelungenen Ablösung und der Identitätsfindung kann der Heranwachsende jetzt auf einen Partner oder eine Partnerin zugehen. Er kann sich einlassen auf ein Du.

In der dritten Phase, der Generativität, sieht Erikson den Menschen in seiner Schaffenskraft. Sowohl in der Familie als auch im Beruf wirkt der Einzelne und macht sozusagen Geschichte. Er hat Kinder, kreiert Dinge in der Welt, schafft Projekte, die bleiben.

Die vierte und letzte Phase, die Phase der Integrität, ist nach Erikson das Wunschziel menschlicher Entwicklung und ein neuer klarer Seelenzustand.
„Er bedeutet die Annahme seines einen und einzigen Lebenszyklus und der Menschen, die in ihm notwendig da sein mussten und durch keine anderen ersetzt werden können. Er bedeutet eine neue, andere Liebe zu den Eltern, frei von dem Wunsch, sie möchten anders gewesen sein als sie waren, und die Bejahung der Tatsache, dass man für das eigene Leben allein verantwortlich ist."
(Identität und Lebenszyklus, S.118)

Diese Seelenverfassung ist wie eine wunderbare Vision. Natürlich gibt es Momente in unserem

Leben, in denen wir „rundum zufrieden" sind. Mit allem eins sind auf unserem Weg. Aber diese Momente lösen sich auch immer wieder schnell auf wie Seifenblasen in der Luft. Denn unser Leben ist voller Dynamik. Immer wieder können wir angegriffen werden von Anteilen unserer selbst, von denen wir dachten: das habe ich alles längst hinter mir. Ich möchte noch einen Aspekt mit hineinnehmen, der bei aller Identitätsfindung nicht unterschätzt werden darf.
Wir müssen uns abgrenzen zu den Eltern, um unsere eigene Identität zu finden. Müssen unsere eigenen Haltungen und Werte in der Welt finden. Müssen uns behaupten in der Gesellschaft.

Aber in jeder Gesellschaft gibt es Regeln, damit alles funktioniert. Wieder müssen wir uns anpassen, dieses Mal nicht an die Welt der Eltern, sondern der Gesellschaft. Es sind zugewiesene Rollen in dem Gesellschaftsspiel. Es ist z.B. die Rolle der Mutter, des Vaters. Es ist die Rolle der Nachbarin, des Ortsvorstehers. Unsere Berufsrolle will auch gut gespielt werden. Der Lehrer, Pastor, Arzt, Verkäuferin…
Alles sind Rollen, die haben ihre Texte. Spielt man sie gut, gibt die Rolle Sicherheit und Stabilität in der Gesellschaft. In der Analytischen Psychologie spricht man hier von der Persona. Sie wird verglichen mit einer gut durchbluteten Haut, die einerseits das Individuum gegen außen abgrenzt und andererseits einen guten Kontakt mit der Umwelt ermöglicht.
Die Persona ist nur unser Kostüm in der Welt- mehr nicht. Es ist unsere Form der Anpassung. Was wir dabei nicht vergessen dürfen: Wir sind mehr als dieses Kostüm. Viel mehr.
Identifiziert sich aber der Einzelne mit diesem Kostüm kommt es zu Verdrehungen in der Persönlichkeit. Dann ist der Herr Pastor auch privat ein Hirte für alles, ein Herr Doktor braucht dann auch zuhause seine Krankenschwester. Er fährt dann nur standesgemäße Autos. Die Frau Psychologin therapiert dann noch den Bäcker.
Der Mensch wirkt dann unnatürlich und überzogen. Er ist von seiner Rolle inflationiert. Die Persona ist aber nur die Schnittstelle zwischen dem Einzelnen und seiner Umwelt, die Vermittlung zwischen dem Individuum und der Gesellschaft.

Wenn wir uns also fragen:
Wer bin ich und wer soll ich sein?

So ist die Antwort ziemlich komplex.
Entwicklungspsychologisch brauchen wir zu Beginn unseres Lebens die Schutzräume unserer Eltern oder Begleiter. Wir passen uns an, entwickeln eine Person, die man liebt oder zu mindestens nicht übersehen kann. Das gibt uns Halt und Sicherheit.
Dann beginnt mit der Pubertät die Abgrenzung zu diesen Sicherheitswelten. Wir suchen eine eigene Identität. Gleichzeitig brauchen wir, um in der Gesellschaft zu überleben wieder eine gewisse Form der Anpassung. Die Persona.
Auch da zeigt sich im Laufe des Lebens, dass wir uns zu dieser Rolle gut abgrenzen lernen. Auch da gibt es eine Form der Pubertät. Wenn der Berufsalltag nicht mehr zufriedenstellt, der Beruf nicht mehr allein der Sinngeber für mein Leben ist. Wenn wir verstimmt werden, öfter krank sind ohne Erklärungen dafür, vieles sinnlos erscheint.
Das sind Zeiten der Wandlung. Da meldet sich die Seele und will gehört werden. In Träumen, Bildern und Visionen tauchen jetzt Aspekte auf, die es zu verstehen gilt.

Wenn „das noch nicht alles gewesen sein kann", „ich noch mal ganz was anderes machen sollte", dann meldet sich unser Inneres.
Es gibt aktuell einen deutschen Song „Hör auf die Stimme". Genau das ist gemeint. Wir sollten wieder lernen auf diese innere Stimme zu hören. Ich habe schon oft erlebt, dass meine erste Wahrnehmung stimmte. Aber unsere Vernunft hat sich über Jahrzehnte davorgeschoben und die Intuition verdrängt. Wir sind auch darauf trainiert, genau zu wissen, was man von uns will und erwartet. Unsere Anpassung nach außen ist perfekt. Wenn es aber um das Wachstum unserer Persönlichkeit geht, hat die Wahrnehmung unserer inneren Welt Priorität.

Wenn wir also fragen:
„Und wer bin ich eigentlich von meinem ganzen Wesen her?"
müssen wir lauschen lernen. Nach innen.
Wenn wir unsere Welt- Ich-Rolle locker spielen können, haben wir auch wieder die Freiheit auf die Stimme im Innern zu hören. Ein Dialog, der unser Leben lebendig macht.

Margrit Schafranek *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 Schafranek 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 Schafranek 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 Schafraneks wie ein spannendes Miteinander in der Familie - mit Mann, 4 Kindern und 12 Enkeln.

Die lachende Maske des weinenden Clowns

Vielleicht hast auch Du Spaß daran, hin und wieder in eine andere Rolle zu schlüpfen, das Alltagsgesicht zu verstecken, Probleme zu persiflieren oder einfach nur lustig und fröhlich zu sein. Manchmal begegnen uns auch im Alltag fröhliche, liebevolle Menschen, die vor Charme und Optimismus sprühen, immer einen Witz auf den Lippen haben und mit ihrer Fröhlichkeit ansteckend wirken.

Dieses positive Gefühlt ändert sich sofort, wenn wir den unbestimmten Eindruck haben, dass das optimistische Verhalten nur Fassade ist. Wenn wir trotz der Fröhlichkeit, Spannungen wahrnehmen, Schreckhaftigkeit, Nägelkauen, Augenzwinkern oder ein übermäßig lautes Sprechen. Ein ständiges ‚keep-smiling' wirkt unecht und oberflächig. Für diesen sehr angespannten, leidvollen Zustand, bestimmte Dr. Bach die Blütenessenz Agrimony (Odermennig) - die Essenz für mehr Natürlichkeit, Echtheit und Ehrlichkeit.

Dr. Bach sagt, dass Menschen, die zum Agrimonyverhalten neigen, in der Regel stark harmoniebedürftig sind und eine große Sehnsucht nach Vollkommenheit haben, gepaart mit einem schwachen Selbstvertrauen, Probleme bewältigen zu können. So vermeiden sie aus Angst Auseinandersetzungen und Gespräche über Probleme und schlüpfen in die Maske des Clowns. Hinter dieser Fassade verbirgt sich aber tiefe seelische Not. Lebensangst, Existenzangst, Angst vor Krankheit und Angst vor sich selbst, vor den eigenen Bedürfnissen, Trieben, Gefühlen und Neigungen. Die Ursache kann auch ein traumatisches Erlebnis sein. Agrimonyverhalten ist ein Flucht- bzw. Verdrängungsverhalten.
Der Mensch im negativen Agrimony-Zustand macht anderen Mut, während ihm das Herz selbst längst in die Hose gerutscht ist. Er erkundigt sich nach der Gesundheit des anderen, während er sich selbst krank weiß, es aber vor sich selbst nicht zugibt. Wie´s innen aussieht, geht keinen was an! Und die Antworten bleiben an der Oberfläche hängen. Es wird versucht, jedes unangenehme Gefühl (Zorn, Wut, Trauer) sofort im Keim zu ersticken, indem nach Ablenkung gesucht wird. Sie wollen nicht „hinschauen", nicht verarbeiten, noch sich auseinandersetzen, der Weg ist die Verdrängung. Sie kommen auch nur selten auf die Idee, sich therapeutische Hilfe zu holen. Sie sagen meistens von sich, dass es Ihnen gut geht. Sie haben keine Probleme, weder jetzt, noch in der Kindheit, weder im Beruf, noch in der Ehe – „alles ist gut – alles ist toll". Von daher finden wir sie eher auf Partys, wo sie als Gäste sehr beliebt sind, als in der psychotherapeutischen Praxis. Und wenn der Druck zu groß wird, hilft Alkohol oder eine andere Droge, die Welt rosiger, lustiger und entspannter zu sehen.

Nur nachts lassen sich die Gedanken schwer abstellen - unerträgliche innere Unruhe und Schlafprobleme können die Folge sein, besonders bei Vollmond. Ruhe und Stille kann allgemein nur schwer ertragen werden, so dass das Zubettgehen schon mit Angst behaftet sein kann. Dann helfen Musik, Fernseher oder Computer, im Notfall auch Tabletten. Ablenkung muss sein - vielleicht auch durch ständiges Putzen und übermäßiges Arbeiten bis hin zum Workaholic.
Die Beschreibung lässt den Eindruck entstehen, dass es direkt eine Agrimony-Persönlickeit gibt. Doch wir sollten nicht übersehen, dass jeder von uns, diesen Weg der Verdrängung wählen kann. Ist eine Situation sehr schwierig, wollen wir eine Wahrheit nicht erkennen und machen uns selbst etwas vor, dann spielen wir vielleicht auch die Rolle des Unbetrübten und Gutgelaunten. Auf die Frage: „Ist was?" reagieren wir dann mit „Nein - alles bestens!" Vielleicht arbeiten oder feiern wir dann mehr als sonst und sind fröhlich, obwohl die Tränen hinter den Augen stehen. Tragen wir nicht auch die Maske des weinenden Clowns, wenn wir meinen, immer nett, freundlich und verständnisvoll sein zu müssen, obwohl wir so gerne mal mit der Faust auf den Tisch schlagen oder einfach mal losheulen möchten? Ich erlebe mich auch im Agrimony-Zustand, wenn ich meine, unbedingt „jung und aktiv" sein zu müssen, um noch dazu zu gehören. Wie wohltuend, dann wieder die Maske loszulassen und zu entspannen.

Der Agrimony-Zustand ist sehr anstrengend und ist verbunden mit viel Anspannung. Er kann in die totale Erschöpfung führen, aber auch zum Verlust eines gesunden Realitätsbewusstseins.

Die Blütenessenz Agrimony unterstützt, sich selbst und die eigene Situation zu sehen, wie sie ist. Sie macht natürlich, lebensfroh und spontan. Kombiniert mit der Essenz Larch (Selbstvertrauen) und der Essenz Mimulus (Mut, Vertrauen, Optimismus) können Probleme und Ängste angeschaut und bewältigt werden - mit oder ohne fremde Hilfe, je nach Schwere des Themas. Die Essenz hilft uns schnell, wenn wir aufgrund einer Verunsicherung vorübergehend meinen, eine Rolle spielen zu müssen. Ist das Agrimony-Verhalten aber sehr anhaltend und ausgeprägt, so ist in jedem Fall eine Therapie erforderlich.

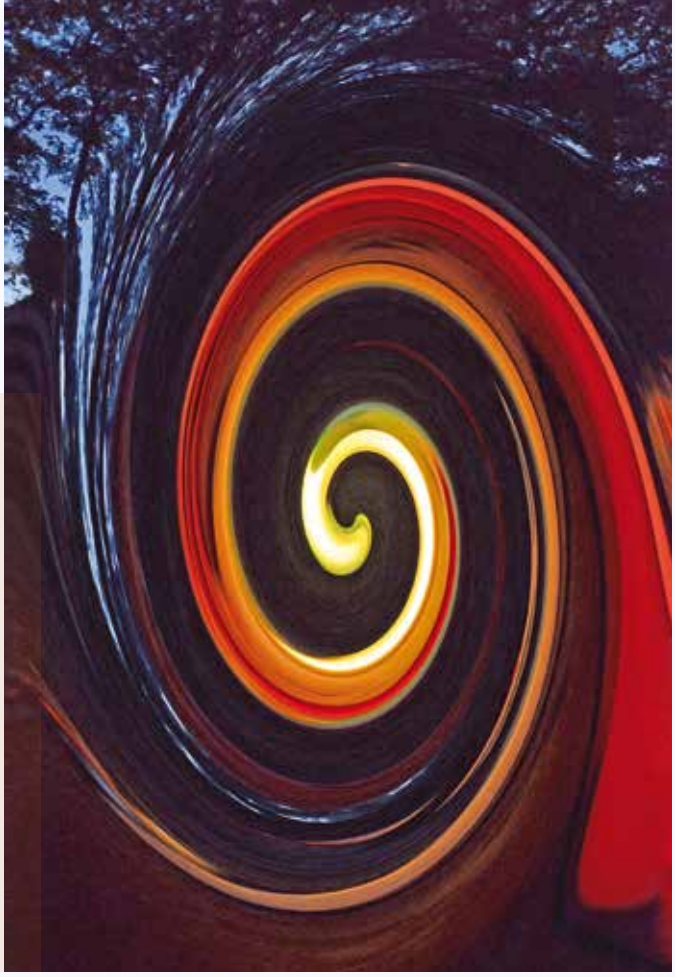
Neue Ausbildung
zum/r Bachblütenberater/in
Beginn am 28. Oktober 2017

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

Wechseljahre – Belastungsprobe für Körper, Geist und Seele

Teil 1

von Monica Stadler-Gullotta



Kommt der Wechsel über Nacht? Wie kann eine Frau den Eintritt in diese Phase erkennen?

Kennen Sie folgende Phänomene: Sie haben Ihren Zyklus wie gewohnt regelmäßig, aber seit geraumer Zeit werden Sie oftmals so um den 22. Tag krank? Da zeichnet sich regelrecht ein Rhythmus ab. Jeden Monat eine Erkältung oder vielleicht eine Blasenentzündung oder eine depressive Woche. Klar ist, Sie werden alle vier Wochen in Ihrem Alltag erheblich beeinträchtigt, weil der Körper Beschwerden hat. Ihr Leben verläuft wie mit angezogener Handbremse.
Manche Frauen leiden auch unter nächtlichen Panikattacken, von denen sie dramatisch aus dem Schlaf gerissen werden. Möglich sind auch nervenaufreibende Brustspannungen, die mit der Blutung plötzlich wieder verschwinden. Sollten Sie eine gewisse Beständigkeit im Auftreten von oben genannten oder auch anderen Symptomen feststellen, dann wissen Sie, dass der Auftakt Ihrer Wechseljahre begonnen hat, selbst wenn Sie Ihren vierzigsten Geburtstag noch nicht gefeiert haben. Dann ist es durchaus interessant und wichtig, mal den Gedanken zuzulassen, dass dies die ersten Anzeichen der Wechseljahre sind. Willkommen in der ersten Phase dieser Jahre des Wandels: Der Prämenopause.

Damit Sie, verehrte Leserin, nun selbst einschätzen können, wo Sie gerade stehen, gebe ich Ihnen hier einen kleinen theoretischen Überblick über die verschiedenen Stufen der weiblichen Wechseljahre. In einem Zeitraum zwischen 38 und 65 Jahren stellt sich der Körper der Frau hormonell auf seine Unfruchtbarkeit ein. Die meisten Frauen befinden sich für 5 bis 15 Jahre in ihrer persönlichen Umstellungsphase. Der genaue Zeitraum kann individuell sehr verschieden sein.

Die Phasen der Wandeljahre

Die Prämenopause (lat. davor)

Das ist die lange Zeit vor der allerletzten Menstruation. Sie beginnt meist mit 40 Jahren und kann bis zu zehn Jahre andauern. Manche Frauen beginnen mit der Prämenopause schon mit 35 Jahren, das hängt stark von der ureigenen, körperlichen Disposition ab. In diesem Fall wird die Möglichkeit zur Schwangerschaft bereits hormonell beeinträchtigt. Der Grund liegt darin, dass die Zahl der monatlichen Zyklen ohne abgeschlossenen Eisprung nun langsam steigt. Das Progesteron liegt deutlich niedriger als all die Jahre zuvor.
Jetzt starten unregelmäßigere Zyklen, oftmals in sehr kurzen Abständen, so um die 22 Tage. Das kann zu PMS-Symptomen wie schmerzhaften Brüsten, Kopfschmerzen, Völlegefühl, schmerzhafter Periode, seelischen Verstimmungen und Stimmungsschwankungen führen. Auch der Eisenmangel wird hier gerne durch kürzere Zyklen zum belastenden Thema für die Frau.

Die Menopause

Wenn die Eizellen der Frau verbraucht sind, endet die Regelblutung. Ab dem Zeitpunkt der letzten natürlich einsetzenden Menstruationsblutung spricht man von Menopause. Meist tritt diese im Alter zwischen 50 und 52 Jahren ein.
Diese Phase zieht sich bei den meisten Frauen über zwei Jahre lang hin. In dieser Zeit werden immer mal wieder restliche Eizellen aktiviert, es gibt noch vereinzelt Blutungen, aber oftmals mit zwei bis sechs Monaten Pause dazwischen.

Eine Schwangerschaft könnte sich jetzt noch einstellen, jedoch würde im Normalfall das Ungeborene ohne die Gabe des Gelbkörperhormons (= Progesteron) nicht überleben können. Wer also einen Abgang in dieser Zeit verhindern will, sollte noch immer im guten Kontakt mit seinem Körper sein, um z.B. mit der Temperaturmethode mögliche unregelmäßige Eisprünge zu erkennen.
Erst, wenn wirklich zwei Jahre komplett ohne Blutung durch sind, dann können Sie als Frau sehr sicher davon ausgehen, dass die fruchtbare Zeit endgültig abgelaufen ist. Es ist daher äußerst ratsam für Sie als Frau, genaue Notizen über Länge und Dauer und Rhythmus Ihrer sporadischen Periode zu machen. Dann wissen Sie besser, wann zwei Jahre um sind und können sich auf Ihre lange Lebensphase ohne Zyklus einstellen.

Die Perimenopause (lat. von Peripherie, Umgebung)

Die sogenannte Perimenopause bezeichnet den gesamten Zeitraum, indem der Zyklus unregelmäßiger wird, bis er dann schließlich gänzlich aufhört. Die Periode kann hier beispielsweise über einige Wochen ausbleiben und dann auch wieder einsetzen.
Wenn sich so mehrere Zyklen aneinander reihen, baut sich in dieser Zeit mangels Ausschüttung von Progesteron ungehemmt viel Gebärmutterschleimhaut auf. Kommt es dann zu einer Abbruchblutung, ist diese oft sehr heftig, Frauen werden davon aus Unkenntnis überrascht, vermuten einen Abgang, obgleich es keiner ist, verlieren viel Blut und geraten oft in einen Eisenmangel.
Die Perimenopause ist die eigentliche Zeit des Wechsels. Hier baut der weibliche Körper auf der Ebene der Hormone massiv um. Diese lange Zeit umschließt die Menopause gewissermaßen wie ein Ring. Die meisten Frauen durchleben diese Phase zwischen einem Alter von 48 bis 56 Jahren. In dieser Phase des hormonellen Abbaus leiden viele Frauen unter oft sehr unangenehmen Begleiterscheinungen wie Hitzewallungen, Hauttrockenheit, empfindlichen und trockenen Schleimhäuten, Blasenschwäche, Herzklopfen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Knochenschwund oder Schwindelgefühle. Hier gerät die hormonelle Balance bei zirka 33 Prozent der Frauen beachtlich aus dem Lot. Weitere 33 Prozent spüren hin und wieder ein Symptom, das verbleibende Drittel der Damen um die 50 hat das Glück relativ unbeeinträchtigt durch diese wechselhafte Zeit zu gehen.

Die Postmenopause (lat. danach)

Sobald zirka zwei Jahre ohne Menstruation vergangen sind, spricht man von der Postmenopause. Das bedeutet, wenn Sie sicher sind, dass Ihre Menopause eingetreten ist, d.h. sich zwei Jahre lang am Stück keine Blutung eingestellt hat, dann dürfen Sie noch gute zwei Jahre an Perimenopause dazu rechnen, bis Sie in der Postmenopause angelangt sind.
Nun ist der Hormonwechsel abgeschlossen und der weibliche Körper hat sich mehr oder weniger an die Situation mit geringeren Hormonmengen gewöhnt.
Eine anhaltende Balance der Hormone ist jedoch weiterhin nur gegeben, wenn eine Frau den Wechsel auch akzepiert hat und z.B. Stress vermeiden kann, notwendige Pausen einlegt und einen durchaus neuen Lebensrhythmus gefunden hat.

Wie eine Frau die Wechseljahre erlebt, steht oft in einem engen Zusammenhang mit ihrer körperlichen Disposition. Folgende Faktoren können hier eine entscheidende Rolle darüber spielen, wie sanft oder holprig die Wechseljahre im Einzelfall erlebt werden: Wenn sich eine Frau z.B. mit Stressfaktoren wie der Pflege von Angehörigen, finanziellen Sorgen, Eheproblemen und der Verantwortung für Kinder arrangieren muss und sie zudem noch kalte Jahreszeiten mit wenig Sonneneinstrahlung aushalten muss und sich darüber hinaus noch unvernünftig ernährt, dann kann da durchaus eine Mixtur zusammen kommen, die ihre Wechseljahre zu regelrechten Kummerjahren werden lassen.
Denn wie schon erwähnt, setzen auch Stress, Sorgen, finanzielle Nöte und Kälte Ihre Geschlechtshormone auf ein niedrigeres Niveau und können damit auch weiterhin für körperliche und psychische Beschwerden sorgen. Besonders belastet sind nun die Nebennieren, denen ein extra Kapitel gewidmet ist.

Von welchen Hormone ist denn im Wechsel die Rede?

Die Östrogene – die gerne „weiblichen Hormone" genannt werden – sind eine Gruppe, deren bedeutsamsten **Estradiol** und **Estriol** sind, manchmal auch Östradiol und Östriol genannt. Dann das Gelbkörperhormon, mit dem Namen **Progesteron**, welches beim Eisprung ausgeschüttet wird. Ja und dann das männliche Hormon **Testosteron**, das wir Frauen natürlich auch brauchen. Dann sind noch das **DHEA** wichtig und das Stresshormon **Cortisol**. Das sind die wichtigsten Hormone, die im Wechsel niedriger werden bzw. aus dem Lot geraten. Abgesehen von den Schilddrüsenhormonen, die häufig auch zu schwanken beginnen, wenn Geschlechts- und Stresshormone keine Balance haben.

Wechseljahre sind Chancenjahre

Wie wir nun wissen, geraten die Geschlechtshormone in den Jahren rund um den weiblichen Wechsel gerne aus dem Gleichgewicht. Das kann sich ja bereits ab 38 körperlich und seelisch bemerkbar machen – jedoch denken Frauen in diesem frühen Alter keineswegs an ihren beginnenden Wechsel. Und so startet häufig ein langer Leidensweg, auf dem Frauen der Ursache ihrer Beschwerden selten direkt auf die Spur kommen. Meist werden die Wechseljahre doch nur mit der Menopause, sprich mit dem Versiegen der Blutung, gleichgesetzt und keinen Moment früher. Das Motto vieler Frauen ist: „Ich blute noch, also bin ich noch nicht im Wechsel!" Schließlich werden die Wechseljahre oft als weiblicher Makel betrachtet. Ja, das Ende der Fruchtbarkeit gerne als Auftakt zum schnellen Altern tituliert.
Denn diese Jahre des Wandels sind doch in unserer Gesellschaft negativ besetzt.
Wer will denn schon älter werden, Falten bekommen, Haarfarbe und Fruchtbarkeit verlieren und das schier über Nacht?
In unserer makellosen Anti-Aging-Kultur ist bisher kein angemessener Platz für die Frauen über 50 vorgesehen. Frauen werden aussortiert, schnell ersetzt, im Job wie in der Ehe. Die weise Alte wie in anderen Kulturen hat sich hierzulande nicht etabliert, noch nicht. Im besten Falle wird man als Frau ab 55 gegrüßt und belächelt.

Gut, es gibt auch Ausnahmen von Politikerinnen oder TV-Stars, aber reifen diese Frauen wirklich in Würde? Oder versuchen sie den Männern nachzueifern, hormonell künstlich mit der Pille weiterhin auf einem Level gehalten wie zu fruchtbaren Zeiten. Mit Botox aufgepeppt, sodass die Zeit scheinbar keinerlei Spuren an Gesicht und Dekolleté hinterlassen hat.
Stattdessen täte uns Frauen ein würdevolles Reifen mit Mut zur Veränderung durchaus gut. So ist das von der Natur auch gedacht. Die weibliche Fruchtbarkeit macht aus Gründen der Evolution ab 45 Jahren realistisch betrachtet keinen Sinn.
Wenn in diesem Alter noch eine Schwangerschaft eintritt, bedeutet das für Mutter und Kind zum

einen ein erhöhtes Gesundheitsrisiko, zum anderen ist die Möglichkeit, das eigene Kind in seiner Entwicklung so lange wie möglich zu begleiten, nach vorne zeitlich stark begrenzt. Mit 52 Jahren das eigene Kind einzuschulen ist heute zwar keine Ausnahme, jedoch erlebt eine Frau in dieser Lebensphase sehr persönliche intensive Anforderungen, sodass die Bedürfnisse eines noch schutzbedürftigen Kindes oftmals zur Belastung werden.

Beispiele:
Karinas Kind quengelt an der Supermarktkasse, die Mutter bekommt spontan eine ihr peinliche Schwitzattacke und spürt eine starke Erschöpfung. Bei Britta kriselt die Ehe, der Mittagsschlaf, den die Frau jetzt so dringend bräuchte, kann nicht statt finden, weil sie ihre 8-jährige Tochter bei den Hausaufgaben betreuen muss. Und es gibt sie, die vom Leben gesegneten Ausnahmen, Frauen, die genetisch so gut platziert sind, dass sie frisch wie ein Pfirsich durch ihre Rentenzeit auf dem Jakobsweg marschieren. Der Mann ist zuhause, passt auf die Möbel auf, die kraftvolle Mitfünfzigerin hat stets einen Koffer gepackt und reist um die Welt.
Meist jedoch prallen die Wandeljahre der Frau mit der Pubertät der eigenen Kinder zusammen. Das kann die Stimmung in der Familie oftmals zum Überkochen bringen.

Womit können Stimmungsschwankungen und erhöhte Reizbarkeit in den Wechseljahren zusammen hängen?

In den Wechseljahren sind die Hormone enormen Schwankungen unterworfen. Diese Schwankungen werden bei vielen Frauen auch auf der emotionalen Ebene spürbar. Wenn sich der Hormonstatus verändert, kann das auf psychischer Ebene zu einer Schwächung führen. Bisher jahrelang erlebte und eingeübte Unterdrückungsmuster werden destabilisiert und somit treten alte, unterdrückte Schmerzen ans Licht. Wie in der Pubertät kommt es auch in den Wechseljahren durch die Umstellung der Hormone häufig zu charakterlichen Veränderungen. Diese Veränderungen stellen für viele Frauen eine große Schwierigkeit dar. Frauen haben das Gefühl, die Kontrolle über ihr Verhalten, ihre Gefühle, ja über ihr Leben zu verlieren. Sie werden empfindsamer, aber auch empfindlicher, dünnhäutiger im doppelten Wortsinn. Diese Gemütsschwankungen lösen so manches Mal Angst aus und verunsichern die Frauen in dieser Lebensphase zutiefst.

Wo liegen nun die hormonellen Ursachen für diese plötzliche Reizbarkeit?

Natürlich gibt es viele Faktoren, nervlich überlastet zu sein, aber in der Perimenopause einer Frau sollte an folgende Hormone gedacht werden: Ein niedriger Östrogen- und Progesteronspiegel, eine Östrogendominanz (das heißt, hier ist das Östrogen zwar niedrig, jedoch im Verhältnis zum Progesteron hoch), außerdem kann auch ein hoher Testosteronspiegel, ein niedriges DHEA sowie ein Übermaß an Cortisol Verursacher der Gereiztheit sein.

Welche sind die hormonellen Ursachen für Stimmungsschwankungen?

Durch einen Überschuss der Androgene (wie z.B. das Testosteron) werden aggressive, aber auch klare, zielgerichtete Energien frei gesetzt. Beleuchten wir den Ursprung des Wortes „Aggression", dann entdecken wir, dass der Begriff auch ein „in Angriff nehmen" des eigenen Lebens heißen kann. Es ist sehr wichtig, die negative Bewertung dieser Energie wegzunehmen und die positiven Aspekte zu erkennen. Zahlreiche Frauen erleben in der Zeit ihres Wechsels ein drängendes Bedürfnis nach Selbstausdruck, Kreativität und neuer Schaffenskraft. Die spürbare Aggression kann diese Kräfte entfachen. Es ist hilfreich, wenn Frauen in dieser Zeit des Wechsels versöhnlich mit sich umgehen und diese als Lebensübergang sehen, wissend, dass Phasen des Übergangs oft mit Schwankungen verknüpft sind.

Pubertät versus Wechseljahre

Um zu verstehen, was sich in diesen beiden Lebensabschnitten genau abspielt, lohnt es sich einen Vergleich zu formulieren, um Gemeinsamkeiten und Unterschiede zu entdecken. Die Entwicklungsphase, die eine Frau in ihren Wechseljahren durchläuft ist in vielen Punkten mit der Pubertät vergleichbar. In beiden Phasen ist der Hormonhaushalt extremen Schwankungen und Umbrüchen unterworfen.

Themen, die Frauen und Jugendliche erleben können:

- Eine Auseinandersetzung mit dem Glauben findet statt, das heißt, welches Glaubensbild will ich leben oder will ich weiterhin beibehalten. Welche Glaubensrichtung passt eigentlich zu mir? Wie kann ich meine Spiritualiät leben?
- Die Frage nach der Ausbildung steht sowohl für Jugendliche an als auch für die Frau im Wechsel. Was will ich beruflich anstreben? Oder welche Veränderung im Beruf ist für meinen Lebensweg wichtig und welche Ausbildung kann ich mit 45 Jahren noch machen?

Die Frage nach dem Sinn des Lebens steht im Vordergrund? Wofür lebe ich? Was sind meine Ziele? Frauen im Wechsel fragen sich, was soll jetzt noch kommen? Was will ich konkret erleben? Wie gestalte ich meine nun entstandenen Freiräume? Hier ist das „Leere Nest" gerne ein weitreichendes Thema.

Freiheit und Freiraum erleben und ausleben sind für Jugendliche und Frauen herausragende Stichworte in dieser Lebenszeit. Die Welt der Jugendlichen dehnt sich großzügig nach vorne aus, die Welt der Frauen ist oft gekennzeichnet durch mehr zeitlichen Spielraum, und es entsteht das Gefühl von Freiheit. Aber auch Frauen, die z.B. aus existentiellen Gründen diese Freiheit nicht haben, erleben dennoch den enorm starken Drang danach. Sowohl für Eltern als auch für Ehepartner ist dieser Wunsch nach Selbstverwirklichung ein oftmals konfliktreicher Punkt.

Frauen im Wechsel und pubertäre Jugendliche gehen häufig nicht konform mit vorherrschenden familiären oder gesellschaftlichen Normen. Sie möchten ihre Regeln neu definieren, erleben Gefühle von Widerspenstigkeit und Aggression.

Die Sinne sind besonders für Ungerechtigkeiten geschärft, wobei die Empfindung für Recht und Unrecht in beiden Altersgruppen natürlich sehr subjektiv erlebt werden.

In Pubertät und Wechseljahren wird der ureigene Weg angestrebt, am besten ohne Kompromisse, ein kraftvolles Wachsen in eine sehr persönliche Richtung wird verfolgt, wie ein Baum, der gute Wurzeln hat und sich nun nicht verbiegen lassen möchte. Frauen und Jugendliche spüren meist eine intensive Kraft für ihre Entwicklung.

Klare Unterschiede zwischen Pubertät und Wechseljahren:

In der Pubertät baut sich körperliche Kraft enorm auf; in den Wechseljahren bauen die körperlichen Ressourcen langsam, aber stetig ab.

Jugendliche nehmen Abschied von ihrer Kindheit; Mütter müssen respektive Abschied von ihren Kindern nehmen. Die Rolle der Mutter wandelt sich von der körperlichen zu einer geistigen Mutterschaft.

Pubertierende stehen vor der Frage, was sie nun bewusst mit ihrem Leben anfangen. Sie müssen sich damit beschäftigen, was sie erreichen möchten? Frauen im Wandel quält gerne die Frage, was sie von ihrem Leben noch zu erwarten haben? Die Zeit nach vorne ist deutlich kürzer, oft ist der Lebensweg schon deutlich „festgefahren", der Spielraum ist dann kaum oder nicht vorhanden. Und dennoch können und wollen Frauen neue Weichen stellen für ihren künftigen Weg.

In puncto Sexualität stehen Jugendliche am Beginn ihrer sexuellen Erfahrungen. Sie entdecken ihren Körper, müssen herausfinden, was ihnen gefällt, wie sie das Thema Verhütung organisieren, welche Freundin oder welcher Freund zu ihnen passt und wo sie diese/n kennen lernen. Dagegen sind Frauen im Wechsel gefragt, ihre Sexualität wiederzuentdecken, die vielleicht in langen Ehejahren oder durch Kindererziehung oder berufliche Anforderungen auf der Strecke geblieben ist. Oft kommt es während der Wechseljahre auch zu Trennungen. Dann entsteht häufig der Wunsch nach einem neuen Partner; mit einer neuen sexuellen Verbindung erlebt eine Frau ihre Sexualität meist völlig neu.

Jugendliche müssen ihre erste Berufswahl treffen und für sich klären, welchen beruflichen Weg sie einschlagen möchten. Frauen im Wechsel müssen oder wollen häufig auf einen neuen Beruf umsatteln. Oder sie suchen den Wiedereinstieg in ihren alten Beruf, nachdem die Kinder aus dem Haus bzw. erwachsen sind.

In der Emotionalität besteht ein deutlicher Unterschied zwischen Jugendlichen, die in manchen Situationen durchaus trotzig reagieren und Frauen, die ihre kämpferisch, aggressive Seite ausleben möchten.

Zusammenfassend kann man sagen, dass sowohl die Pubertät als auch die Wechseljahre intensive Zeiten des Wandels sind. Diese Zeiten der Veränderung bringen viele unangenehme, starke Gefühle mit sich, wie Angst, Unfreiheit, Unzufriedenheit, Zorn, Wut, Aggression, Trauer, Empörung, Chaos-Gefühl, Unüberschaubarkeit der Lebenssituation sowie das Loslassen von alten Mustern.
Interessant ist auch ein zeitlicher Vergleich der beiden Entwicklungsphasen: Die Pubertät erstreckt sich über eine Altersspanne von ca. 12 bis 18 und die weiblichen Wechseljahre dauern ähnlich lange, nämlich von ca. 48 bis 54 Jahren. In beiden Fällen eine lange Zeit mit körperlichen Veränderungen, äußerlichen Umbrüchen und Chancen.

Wie kann denn eine gesundheitspraktische Unterstützung für die Wechseljahre aussehen?

Frauen erleben ihre körperlichen und auch psychischen Veränderungen in sehr unterschiedlicher Dauer und Intensität – dabei entstehen viele Fragen und der Wunsch nach Unterstützung. So individuell Ihre Symptome sind, so vielfältig sind auch die Lösungen.

Das Ziel einer gesundheitspraktischen Unterstützung ist, dass eine Frau lernt, die komplexen Vorgänge in Körper, Seele und Geist zu erkennen und zu deuten. Somit kann sie sich selbst mit mehr Wissen und Klarheit unterstützen, um ihre neue Lebensphase zu genießen. Für die Frau wird auch deutlich, was sie eigenverantwortlich tun kann und wann ärztliche Hilfe notwendig ist!

Teil 2 folgt im nächsten Heft:
Wechseljahre, ein Leidensweg? – Eine Frage der Balance! Wissen über Phytotherapie und naturidentische Hormone und den Speicheltest.

Monica Stadler-Gullotta
ist Gesundheitspraktikerin (BfG) für die Wechseljahre. Ihre Schwerpunkte sind Vorträge & Einzelgespräche (auch via Skype) & Wissensvermittlung über naturidentische Hormone.
Näheres unter www.wechseljahre-beraterin.de
Kontakt: 0160-4331018 oder per mail:
mo.stadler@posteo.de

notizen zum werte-thema und der amerikanischen wahl.

von bernhard schlage

„wie es euch gefällt" frei nach shakespeare

das war so, als wir früher „unsichtbares" straßentheater gespielt haben (nach augusto boal): wenn wir wollten, dass die leute stehen bleiben, mussten wir etwas tun, dass aufmerksamkeit erzeugt: jemanden anschreien zum beispiel oder plötzlich staunend in den himmel schauen; auch einen teller auf den boden fallen zu lassen, war ein beliebter trick - lauter dinge eben, die wir heute bei sogenannten politischen populisten erleben: erst mal aufsehen erregen.

und eben jene erleben auch genau das, was wir früher beim straßentheater erlebt haben: wenn du einmal lärm gemacht hast, musst du es weiter machen, damit die zuschauer dabei bleiben. im leben von donald trump scheint das zu bedeuten: wenn dich jemand kritisiert, musst du zehnmal stärker zurückschlagen. kann mann so machen. bedeutet aber, dass es ziemlich schnell, ziemlich anstrengend für alle beteiligten wird und zudem die wirkung des theaters schnell abstumpft - zudem schließt dieses verhalten eine zusammenarbeit mit dem publikum oder anderen beteiligten politischen parteien aus.

diese schwierigkeiten in der zusammenarbeit sehen wir bei den politischen rechten in finnland (wo sie seit ein paar jahren mitzuregieren versuchen), in polen, bei den ex-brexit-befürwortern in england, bei peter orban in ungarn, bei den pseudosozialdemokratischen rumänischen wahlsiegern vom november... wir sehen das nicht beim alten russen wladimir putin: der arbeitet ziemlich gut zusammen und zwar mit seiner politischen heimat, seinen geheimdiensten und auf die scheint auch beim amerikanischen wahlkampf verlass gewesen zu sein, wenn wir denn die zeichen richtig deuten. also kurz: dieser putin mann macht mir mehr angst.
obwohl trump 3 mio weniger stimmen hat als die mögliche erste amerikanische präsidentin und obwohl er weniger stimmen hat auf sich vereinen können als seine beiden republikanischen vorgänger in 2008 und 2012.

manche meinen, er wäre politisch naiv, andere unken schon, die „erste allgemeine verunsicherung" (nach der ex-pop-band aus österreich) wäre das ziel seines derzeitigen politischen handelns.

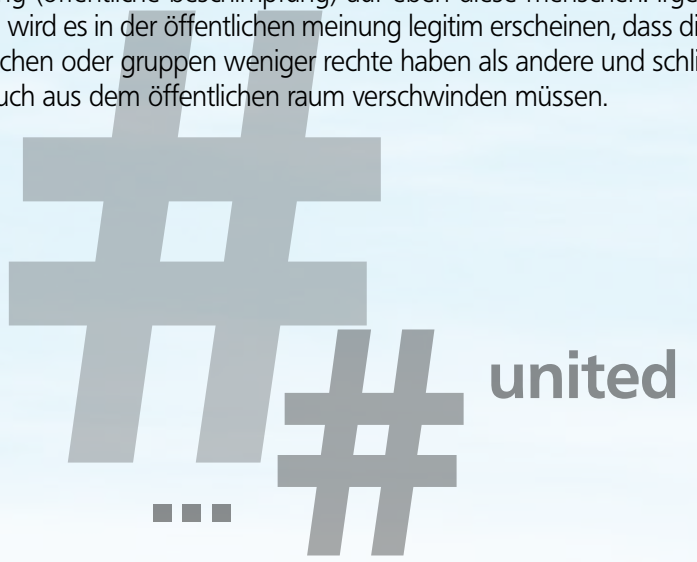
aber die angst wird zum problem werden: vielleicht können wir aktuellen hashtags glauben schenken, die uns belegen, dass die religiös, rassistisch oder sexistisch motivierter gewalt seit trumps wahlgewinn in den usa stetig steigt, frei nach dem motto: was der präsident darf, das darf ich dann auch. in den medien wurde das auch als das „backlash" der sich durch obamas politik gedemütigt fühlenden alten, weißen männer amerikas bezeichnet.

angst hat eine wirkung im öffentlichen raum. angst wird sich in der kunst auswirken. die anzahl von menschen mit diagnostizierten angststörungen im deutschen gesundheitswesen steigt seit jahren (vgl.studie des bundes psycholog. psychotherp. 2008). angst wird auch hierzulande wahlentscheidungen beeinflussen. und hierzulande gibt es ein phänomen, dass in den internationalen medien bereits als „german fear" bezeichnet worden ist: wenn es eine besondere reaktion der deutschen auf sich ändernde politische verhältnisse gibt, dann ist es die angst und im reflex danach das ausstrecken nach einer autorität, die stark genug wirkt, die angst wieder lindern zu können.

wir befinden uns in einem sozialpolitischen und menschlichen umfeld, in dem die menschen viel geld auf jahrmärkten ausgeben, um sich fahrgeschäften hinzugeben, die angst machen: die achterbahn, der „anker", das gruselkabinett (wenn es gut gemacht ist), früher die verwirrungen im spiegellabyrinth... aber eben diese selben menschen haben nach wie vor wenig ressourcen mit der regulation ihrer eigenen angstaffekte.

das wird uns beeinflussen. als menschen, als bürger in diesem land, mit so vielen verschiedenen arten von deutsch-sein und natürlich auch als aktiv tätige im gesundheitswesen dieses landes.

die populistische strategie ist einfach: mann erstellt listen von medien, von problemen, von religiösen gruppen und beginnt ein kontinuierliches bashing (öffentliche beschimpfung) auf eben diese menschen. irgendwann wird es in der öffentlichen meinung legitim erscheinen, dass diese menschen oder gruppen weniger rechte haben als andere und schließlich auch aus dem öffentlichen raum verschwinden müssen.



aber schauen wir uns an, welche zukunftsvisionen es schon gab, bevor dieser mann zum womöglich drittmächtigsten menschen der Welt gewählt worden ist: und ich schlage vor, wir schauen nochmal bei den alten herren des club of rome vorbei und bei ihren vorschlägen für eine zukunft. gut niedergelegt in dem buch „vision 2052": wir finden vereinfacht dargestellt 5 kriterien, die vor der wahl dieselben waren, wie sie es heute sind: demnach sind entscheidende elemente für die zukünftige entwicklung der welt:

- die nachhaltigkeit der wirtschaftlichen aktivitäten
- die förderung nichtmarktlicher institutionen
- die förderung von psychosozialer kompetenz der großstadtbevölkerung
- die förderung von gesundheitsbildung
- schließlich speziell die erhöhung von bildungchancen für frauen

es fällt leicht, unsere eigenen politischen aktivitäten diesen clustern zuzuordnen. ohne änderungen durch trumps wahl.

eine studie im auftrag der vereinten nationen kam 2009 zu dem ergebnis, dass die stabilisierung des weltweiten finanzsystems erfolgen würde durch die förderung von selbstautorisierung, der suche nach tragfähigen sozialen systemen und der entwicklung von sinn und bedeutung der eigenen lebenserfahrung (in: stieglitz-sen-fitoussi-kommission 2009). das passt doch auch zu unserer praktischen arbeit.

und schließlich wird in in einer studie der industrie und handelskammer hervorgehoben, dass wir nicht nur immer älter werden, sondern zudem immer weniger berufstätige zur verfügung stehen werden: was bedeutet, dass wir u.a. im gesundheitswesen deutlichen bedarf an gut qualifizierten arbeitskräften haben. umkehr der alterspyramide ab etwa 2030.

also in meinem inneren amerika haben sich die wesentlichen motivationen für mein berufliches engagement gar nicht verändert. wohl aber wird sich das sozialpolitische umfeld verändern, während ich/wir weiter die hier benannten werte praktizieren. wie ich es beim aikido erlebe: meine gegenüber mögen wechseln. meine „kata" (folge von bewegungen...) bleibt beziehungsorientiert, zentriert und gelassen.

anmerkung der redaktion: bernhard schreibt aus verschiedenen gründen alles klein. bei dem vorliegenden text erschien es mir irgendwie sinnvoll, diese leseanmutung so zu belassen.

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

Erlesenes

Die Rubrik zu guten Leseerfahrungen

Erkältungen Natürlich behandeln

Von Dr. Andrea Flemmer

Hach, das tut gut, ein Hilfebuch zu lesen, das

- Praktisch nutzbar auch für Laien ist
- Eine Balance von Heilkunde und Wissenschaftlichkeit findet, ohne Parteinahme, ohne Seitenhiebe in die ein oder andere Richtung
- Auch auf weit verbreitete Irrtümer und Gerüchte verständlich eingeht
- Grenzen, Kontraindikationen und Risiken einfach, klar und ohne Zeigefinger vermittelt

Ich bin eigentlich jemand, der ‚solche Bücher' nicht bevorzugt, aber nach der Lektüre begann ich mich auf die nächste Erkältungswelle fast ein wenig zu freuen, um neue Rezepte ausprobieren zu können.

Michael Verlag 2016

Frau Flemmer hat ca. 20 Ratgeber mit durchwegs sehr guten Resonanzen verfasst, u.a. zu Themen wie: Cholesterin natürlich senken; Ernährung ab 60; Schilddrüsenunterfunktion erfolgreich behandeln.

Burn Out – und mehr

Von Georg Klaus

Liebe Leser/innen und Praktiker/innen,
an dieser Stelle möchte ich euch ein paar Gedanken und Informationen zum Burn Out vorstellen. In einer Reihe von Artikeln werde ich verschiedene Aspekte ansprechen und hoffe, dass dieses Thema auf eine breites Interesse trifft. Ihr seid gerne eingeladen, eigene Kommentare oder gesundheitspraktische Methoden, die speziell zum Thema passen, vorzustellen. Bitte sendet mir eure Vorschläge zu, dann werde ich diese in weiteren Texten vorstellen.

Erschöpfung und Unruhe

Woher kommt die Erschöpfung in unserer Gesellschaft? Wie kann es kommen, dass die Betroffenen neben ihrem Leiden, ihren Krankheiten sogar noch einen Erschöpfungsstolz haben und sich gar in einer Erschöpfungskonkurrenz messen, mit der sie die eigenen Belastungen positiv wahrnehmen? Worin liegen die grundsätzlichen Widersprüche in unserem Alltagsleben, die uns Lebensenergie kosten, die den Kraftverlust chronisch perpetuieren und schließlich zum fremdbestimmten Ausschöpfen der Energiereserven führen können.

Wortherkunft des Erschöpfungsbegriffs

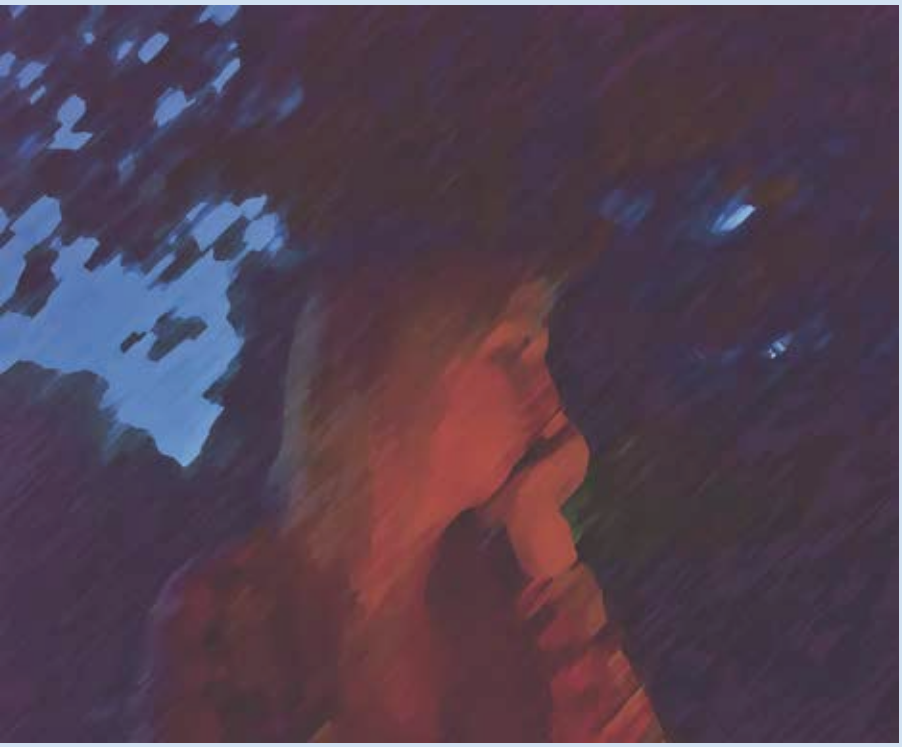
Beginnen möchte ich mit der Frage nach der Wortbedeutung. Laut Duden bedeutet das mittelhochdeutsche Adjektiv „müede, muode" müde sein, das Wort „müedelichen" darüber hinaus aber auch erschöpft sein. Ein „müedinc" ist aber auch ein unglücklicher elender Mensch, aber auch ein Schurke, Dummkopf, Schuft oder Tropf.
Das Wort Unruhe meint zum einen eher verhaltensphysiologisch eine Unrast, Ruhelosigkeit, eine ständige Bewegung, zum anderen weist es aber auch auf die innere Triebdynamik hin. Besorgnis, Ängstlichkeit, psychische Empörung, ein inneres Getriebenwerden gehören dazu. Interessanterweise kann diese Unterscheidung von äußerlicher Beschreibung der Unruhe und innerer motorischer Psychodynamik auch im mittelhochdeutschen Wort, „unruowe, unruowec" gefunden werden. Es bedeutet Unruhe, Beunruhigung, Ruhelosigkeit aber auch Sorge, Bedrängnis oder Not. Die „unruowin, unrüewinn" sind Plagegeister oder Quälerinnen. ("winn" heißt Freunde, also „unruowin" sind Freunde der der Unruhe). Auch Meister Eckehard und Sankt Anselmus beschreiben den Aufruhr innerer Gedanken (heute depressives Grübeln) und die negative Auswirkung auf die Seele. In einem gottgefälligen Leben sollte man neben Fasten und Beten solche Gedankenflut vermeiden. Mit diesem Vermeiden der Gedankenflut stimmte man sich auch auf das Erfahren der Absicht des Schöpfers oder der Seele ein. Heute würde man dazu sagen, man stimmt sich darauf ein, den Lebenssinn zu erfahren.
Interessant ist, dass schon im Mittelalter ein "antizipierendes Bewusstsein als Vorahnung" zu erkennen ist, das eben in Zuständen der Unruhe, Erschöpfung nicht nur einen physiologischen Zustand der Antriebslosigkeit wahrnimmt, sondern auch ein erfahrungsbezogenes Verständnis der nicht sichtbaren psychischen Komponente aufzeigt. Der müde Mensch ist energielos, aber auch psychomotorisch erschöpft und unglücklich und trägt in sich den Wunsch zur Verbesserung des eigenen Zustandes.

Der Erschöpfungsbegriff in der Medizin

Der Begriff der Erschöpfung umfasst ein breites Spektrum von Deutungsmöglichkeiten und schließt in einem Pol sogar wirtschaftsrechtliche Perspektiven ein – hier bezeichnet er die Befugnisbegrenzung von Rechteinhabern geschützter Gegenstände – bis hin zum anderen Pol klinisch medizinischer Kategorisierungen im Rahmen des chronischen Erschöpfungssyndroms

Interessanterweise subsumiert das Krankheitssystem der WHO den Zustand des Ausgebranntseins unter der Klassifikation Z73 als Leidenssituation mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung und nicht als Krankheit im klassischen Sinn.

Es bezeichnet hier ein Syndrom tiefer andauernder Erschöpfung mit Kopf-schmerzen, Halsschmerzen, Gelenk- und Muskelschmerzen, Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, nicht erholsamem Schlaf, Empfindlichkeiten der Lymphknoten, Orthostatischer Intoleranz sowie eine anhaltende Verschlechterung des Zustands nach Anstrengungen und eine eingeschränkte Regenerationskompetenz.
Im medizinisch phänomenologischen Bedeutungskontext finden wir zudem komorbide Relationen zu Organneurosen, vegetativer Dystonie und weitere psychosomatische Störungsbilder. Ein älterer Begriff, der bis ins 19. Jh. zurückweist, ist die Neurasthenie, die „reizbare Schwäche", die schon damals zu einer Modekrankheit der oberen Gesellschaftsschichten gezählt wurde.
Noch weiter zurück findet man den Begriff der „english malady", die schon im 17. Jh. von schottischen Arzt George Cheyne (1671 -1743) beschrieben wurde, einem Unterstützer vegetarischer Ernährung. Schließ-



lich führte der Neurologen George Miller Beard (1839 – 1883) den Begriff der „american nervousness" ein, um die damals schon grassierende Unlust, Überforderung und pathologisch organismische Reaktion auf die Anforderungen des sich entwickelnden Industriekapitalismus darzustellen. Wir finden den Begriffskomplex auch in der Alltagssprache. Hier definiert der Duden Erschöpfung als durch übermäßige Anstrengung hervorgerufene Ermüdung und bietet ein breites Spektrum von Synonymen an: Abgespanntheit, Entkräftung, Entnervung, Ermüdung, Erschöpfungszustand, Flauheit, Kräfteverfall, -verschleiß, Kraftlosigkeit, Mattheit, Mattigkeit, Müdigkeit, Schwäche, Schwachheit, Schwächlichkeit, Schwunglosigkeit, Übermüdung, Zerschlagenheit; (veraltet) Lassheit; (Medizin) Asthenie, Burn-out, Exhaustion

In methodische Sphären erhoben wird die Beschreibung des Erschöpfungszustandes erst ab Mitte der 70er Jahre, u.a. durch den Psychoanalytiker Freudenberger, der 1974 über seinen Artikel das Thema „Burn Out Syndrom" in den wissenschaftlichen Diskurs einbrachte. Das „Erschöpfungssyndrom" oder „Burnout" wurde zeitgleich als „catch word" von der alltags-psychologischen Presse angenommen und merkantil popularisiert.

Ein Arsenal von Wellnessangeboten flutet seit Mitte der 70er Jahre insbesondere aus den USA in die industrialisierten Gesellschaften und befriedigt dort einen wachsenden Bedarf. Gesundheit und Wellness gehören zu den Wirtschaftzweigen mit dem größten Wachstum.

Seelische Beeinträchtigungen beeinflussen in erheblichem Maße volkswirtschaftliche Prozesse, u.a. durch entstehende Fehlzeiten, Arbeitsunfähigkeit und Frühberentung. Es folgen Arbeitslosigkeit, sinkende Produktivität und eine Verminderung des Sozialstatus der Betroffenen bis hin zur Entwicklung von unterstützenden Individualstrategien im Suchtbereich. Die DAK schätzt, dass sich die Krankheitslast auf Grund von Erschöpfung (hier: BurnOut Diagnosen) seit 2006 fast „verzwanzigfacht" hat. Andere Untersuchungen sehen einen erheblichen Anteil von 8% aller Mitarbeiter großer Unternehmen, die über Einschränkungen ihrer Arbeitsproduktivität durch chronisch persisitierende Erschöpfung klagen. Man kann annehmen, dass ein hoher Prozentsatz von Arztbesuchen aus Somatisierungen psychischer Belastungsstörungen resultiert.

Im hausärztlichen Bereich wird, so der Berufsverband Deutschland für Psychosomatische Medizin und Ärztliche Psychotherapie, die Häufigkeit der Inanspruchnahme des Arztes als Ersatz für Psychotherapie zwischen 20 und 40 %. D.h. die Patienten werden nur unzureichend versorgt, das Problem bleibt bestehen. Der Bedarf an stützenden Gegenmaßnahmen des komplexen ätiologischen Zusammenhanges, steigt permanent, auch auf Grund des völlig unzureichenden Angebots an Mediation, Supervision und Psychotherapie. „Die durchschnittliche Wartezeit auf ein psychotherapeutisches Erstgespräch beträgt in Niedersachsen 13 Wochen. Bis zum Beginn einer Behandlung gehen durchschnittlich 27 Wochen ins Land. In strukturschwachen Regionen ist die Wartezeit zum Teil deutlich höher."

Die desolate Situation hat zumindest bewirkt, dass sich mit einigem Wohlwollen eine steigende Sensibilisierung bei gesundheitspolitischen Entscheidern erkennen lässt, wenn unter Beteiligung der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin auf der Basis von Telefoninterviews (immerhin 20036 in 2011/2012) ein sog. „Stressreport" über den Stand der Arbeitsbedingungen und Implikationen des Stresserlebens erstellt wird.

Selbst die Apothekenumschau (in der transitorischen Sondersprache der Jugend auch „RentnerBravo" genannt), weist auf das Problem der Tagesmüdigkeit und Schlafstörungen hin.

Dr. phil Georg Klaus
Heilpraktiker, Präsident der DGAM

Zurück zu eigener innerer Kraft

Selbstheilung auf allen Ebenen aktivieren durch die Norbekov-Methode

„Wir ersetzen nicht die Medizin – wir ergänzen sie! Wir laden Menschen ein, ihre Probleme nicht nur dem Arzt oder Therapeuten zu überlassen, sondern auch selbst aktiv zu werden." sagt der usbekische Professor Mirsakarim Norbekov. Er verbindet die 5000 Jahre alten Traditionen des östlichen Wissens mit den Erkenntnissen der modernen Wissenschaft und entwickelte eine einzigartige, komplexe Lehrmethode zur Selbstheilung auf allen Ebenen des Lebens. Sie basiert auf der direkten Verbindung von Gedanken, Emotionen und Erkrankungen. Körper, Geist und Seele werden wie eine Einheit betrachtet, da sie sich gegenseitig beeinflussen. Der Mensch selbst aktiviert bewusst innere Reserven und nutzt sie, um Krankheiten und Dysbalancen zu überwinden.

Die wichtigste Grundlage des Trainings ist die Einstellung und das Verhältnis des Menschen zu sich selbst und zur Außenwelt. Prof. Norbekov beobachtete bei seinen Forschungen, dass chronisch Kranke sich in dieser Hinsicht von Gesunden unterscheiden. Sie sind oftmals voller Pessimismus, Zweifel, Skepsis und Unzufriedenheit mit sich selbst und der Umgebung. Ein entsprechendes Verhalten kann sich als Gewohnheit einschleichen. Rein äußerlich zeigt sich diese „schlechte Gewohnheit" in der Körperhaltung und der Mimik. Diese mentale und körperliche Haltung hat ganz reale Auswirkungen auf die Funktionen jeder einzelnen Körperzelle - und damit auf die Erkrankung. So entsteht mit der schlechten Angewohnheit der Haltung, auch im übertragenden Sinne, ein Teufelskreis, den es zu durchbrechen gilt.
Aus der modernen Neurobiologie ist bekannt, dass Gewohnheiten sich innerhalb von sieben Tagen durch bewusstes Training verändern lassen und nach ungefähr vierzig Tagen weiterem Training neu verankert sind. Darauf zielt die Methode Norbekov ab. Über die aufrechte Haltung und Lächeln wird ein positiver Impuls erreicht, der schon nach kurzer Zeit die Stimmung hebt und dem Körper Wohlbefinden signalisiert. Ausgelöst wird dieses Wohlbefinden durch Botenstoffe, die an jeder Körperzelle positive biochemische Prozesse auslösen. Auf diese Weise wird die Selbstheilung aktiviert.

Wie gestaltet sich ein Gesundheitsseminar konkret?

Ein Praxisseminar dauert jeweils vier Stunden an acht aufeinanderfolgenden Tagen. Die Teilnehmer erlernen in dieser Zeit mentale Methoden und Körperübungen, welche sie zur Verbesserung ihrer Gesundheit, im ganzheitlichen Sinn, einsetzen. Die erlernten Techniken decken viele Aspekte des Lebens ab und können nach dem Seminar im Alltag einfach, ohne Hilfsmittel integriert werden.
Am Einführungstag werden der theoretische Hintergrund, der Ablauf und die Inhalte des Seminares vorgestellt. Es wird ein „Tagebuch" ausgehändigt, in dem die eigenen Erfahrungen und Entwicklungen protokolliert werden. Das schult die Achtsamkeit für körperliche, seelische und geistige innere Prozesse und dient darüber hinaus wesentlichen Voraussetzungen für Veränderungen: der Eigenkontrolle, der Eigenmotivation, der Steigerung des Selbstvertrauens in sich und den Heilungsverlauf des Körpers und der Bewusstmachung der eigenen Ressourcen. Erste Übungen werden erlernt.

Es folgen weitere Praktiken, wie:

- ***das automanuelle Training*** aktiviert Regenerationsprozesse, stärkt das Immunsystem und verbessert die Funktion der Sinnesorgane
- ***das spezielle Augentraining*** verbessert die Seh- Konzentrations- und Gedächtnisleistung
- ***die Gymnastik für den Blutkreislauf*** trainiert die Lunge und Kapillare und verbessert das Versorgungssystem der inneren Organe
- ***die Ideomotorische (kontaktlose) Gynäkologische und Urologische Massage*** hilft dem Organismus bei Problemen in den Bereichen der Gynäkologie und der Urologie.
- ***die spezielle Wirbelsäulen- und Gelenkgymnastik*** kräftigt die Muskulatur, Sehnen und Bänder, fördert die Beweglichkeit und beschleunigt Regenerationsprozesse der Gelenke.
- ***Meditative-, Imaginations- und Visualisierungs- Übungen, die mit Körperempfindungen gekoppelt sind.***

Es wird die ideomotorische Reaktion des Körpers auf die Gedanken – auch „Carpenter – Effekt" genannt genutzt. Die geschärfte Aufmerksamkeit in einem bestimmten Körperteil ruft im Gehirn eine erhöhte Informationsfülle über diese Zone hervor. Mit dem Stoffwechsel verbessert sich die Versorgung unserer „Baustellen", welches zu positiven Ergebnissen führt.

Alle Übungen wirken gleichzeitig – auf Körper, Geist und Seele. Es werden die Haltungen trainiert, die man für ein glückliches, erfolgreiches Leben braucht, z.B. Freude, Vertrauen, Konsequenz. Auf diese Weise ist man sehr bewusst – setzt sich mit seinem Leben, den Beziehungen, den Zielen auseinander – in Leichtigkeit und Zentrierung auf positive Energie. Die stärkste Übung dazu heißt „OKTAVE". Hier wird die Schwingung erhöht und die Intuition verstärkt

Zum Mensch sein gehören auch verschiedene Konflikte, schmerzliche Erfahrungen, Blockierungen und Stress in unterschiedlichsten Formen. All das kann sich langfristig körperlich auswirken. Durch ein spezielles Emotionstraining gelingt es leichter loszulassen, Verständnis zu wecken oder Lösungen zu finden. Es bedarf im Alltag nur weniger Minuten und man ist wieder in ruhiger Gelassenheit, kann sein ganzes Potential entfalten und ungeteilte Energie auf eigene Ziele richten.

Was kann man erreichen?

Die Energieanhebung auf allen Ebenen bewirkt nicht nur verblüffende körperliche Verbesserungen, sondern zeigt sich darüber hinaus auch in anderen Bereichen des Lebens. Die Teilnehmer haben acht Tage intensiv an ihrem Selbstvertrauen, ihrer Selbstachtung, ihrer Selbstliebe und ihrer Wertschätzung gearbeitet. Sie berichten von positiven Veränderungen in zwischenmenschlichen Beziehungen, von gelösten Konflikten, von erstaunlichen, gesundheitlichen Verbesserungen, jüngerem Aussehen und vermehrtem Wohlbefinden. Jeder Teilnehmer macht seine persönlichen Erfahrungen.

Häufig nehmen Therapeuten am Seminar teil. Sie schätzen die Energie der Übungen zum Einstimmen auf ihre Klienten und für ihre persönliche Regeneration. Manches Erlernte verbinden sie mit ihrer Methode und sind erstaunt über die potenzierte Wirkung. Sie profitieren besonders von den gesteigerten, intuitiven Fähigkeiten. (Zitat: „ Ich schaue meine Klienten an, habe im wahrsten Sinne des Wortes den Durchblick und weiß intuitiv, was mein Gegenüber heute braucht.")

Mit den erlernten Techniken, haben die Teilnehmer Werkzeuge an der Hand, die sie lebenslang, jederzeit, je nach Bedarf ohne Hilfsmittel einsetzten können, um ihren physischen und psychischen Zustand zu verbessern. Sie sind einfach im Alltag zu integrieren. Manche Teilnehmer arbeiten intensiv weiter und manche praktizieren einzelne Übungen gezielt zur Zielerreichung, zur Stressreduktion, bei Problemen oder körperlichen Beschwerden. Alle gewinnen nicht nur an Lebensfreude, Vitalität und Wohlbefinden - sie genießen unabhängig von äußeren Gegebenheiten, aktiv und effektiv etwas für sich SELBST zu tun – für mehr Lebensqualität in allen Lebensbereichen.

Gesundheitsseminare 2017 im Sauerland
vom 22. - 29. März und 6. - 13. September
tägl. jeweils 4 Stunden
Landpension Grote
in 59846 Sundern-Hellefeld
bzw. Sie organisieren –
ich halte das Seminar für Sie vor Ort

Weitere Information finden Sie auf:
www. Lebe-gelassen-koeniglich.jimdo.com

Lydia Grote-König
Hellefelderstr. 16
59846 Sundern - Hellefeld
Tel.: 02934-307
Mobil: 01755236122
www. Lebe-gelassen-koeniglich.jimdo.com

Ein Bericht zu: **Duftkommunikation - ganz praktisch.**

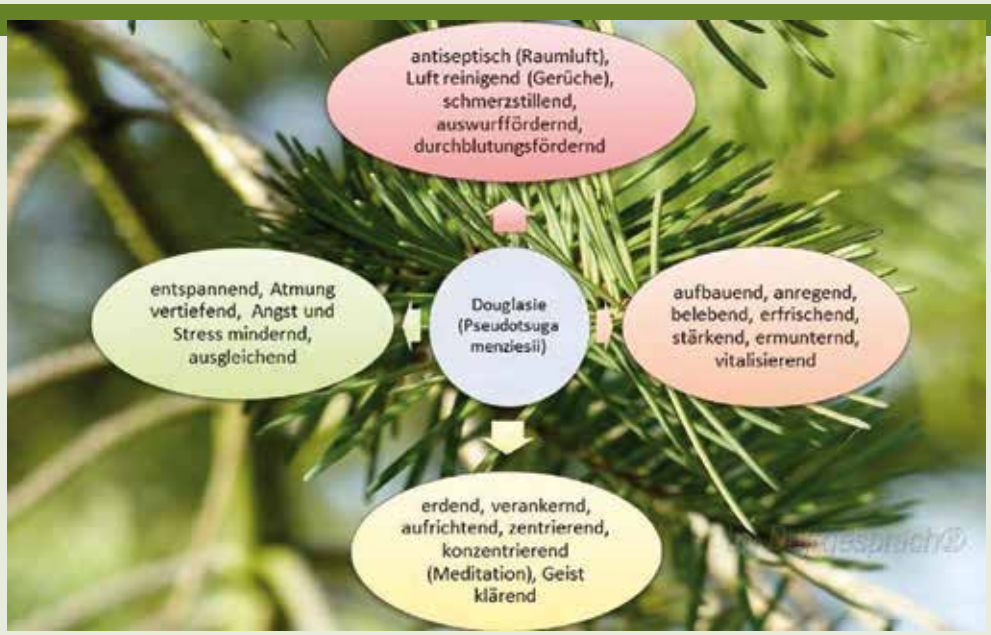
Douglasie, die Schöne aus der Fremde ...

Irgendwie passt sie in die heutige Zeit, die Douglasie. Die Douglasie, eine in manchen Bundesländern unerwünschte „Person". Eine, die nicht hierher gehört, die einheimische Pflanzen unterdrücken könnte... Eine die nicht gefördert werden darf... Eine die gefällt werden muss... Eine von der der heimische Wald befreit werden muss …

...und der Bezug zur heutigen Zeit?
Menschen kamen von weit her und sind in der Fremde ebenso wenig willkommen. Argwohn und Ausgrenzung begegneten ihnen… Das Schicksal wiederholt sich... manchmal sogar bei Douglasien. Die Douglasie ein Neophyt! Auch sie kommt aus der Fremde...
Allerdings gibt es auch Bundesländer, die den Wert der Douglasie erkannt haben und sie waldbaulich gut integrieren. Die Douglasie ist schnell wachsend, hat ein qualitativ wertvolles Holz, ist gut verwurzelt (herzförmiges Wurzelsystem) und sturmfest.
Die Douglasie war, vor der letzten Eiszeit, hier bereits schon einmal heimisch. Da es damals sehr ungastlich wurde, zog sie sich zurück und „wanderte aus". Ca. 1827 brachte der schottische Botaniker David Douglas die ersten Samen aus Nordamerika nach England und setzte sie in einem Garten in der Nähe von London.
Douglasien sind nach den Urweltmammutbäumen, die zweithöchsten Bäume. Sie können über 100m hoch werden und ein Alter von ca. 600 Jahren erreichen. Der höchste Baum in unseren Breiten, mit 65 m, ist eine 106 jährige junge Lady namens „Waldtraut vom Mühlwald" bei Freiburg. Vielleicht fragt ihre euch jetzt, was bitte möchte sie uns sagen? Wie kommt sie jetzt gerade auf die Douglasie?

Ganz einfach: sie ist mir begegnet, als ich auf Fototour zu Fichten und Kiefern war. Die Douglasie, sie lief mir vor mein schauendes Auge. Unerwartet und so gar nicht im Sinn meiner Absicht.

… und da stand sie, in mitten einer kleinen Gruppe von Fichten. Fast unscheinbar. Ihr Kleid zerzaust. leicht und luftig. Zurückhaltend, als ob sie die anderen nicht stören möchte. Etwas schüchtern, dennoch überragte sie alle. Sie hatte eine Präsenz, die sich auf eine stille, heitere Art und Weise bemerkbar machte. Und so veranlasste sie mich, anzuhalten und ihr meine Aufmerksamkeit zu schenken. Ich wollte wissen, wer ist diese Schöne, die da so aus der Reihe tanzt. Ganz im Gegensatz zu ihren wehrhafter, strengen Begleitern mit stechenden, harten Nadeln, waren ihre Nadeln sanft, weich, geschmeidig. Sie fühlten sich etwas kühl an, wie schwere glatte Seide. Die Zweige wirkten eher zart und feingliedrig. Die Äste hingegen drückten Stabilität und Kraft aus, deren Rinde war glatt ohne Rauheit. Bis zu diesem Zeitpunkt suchte mein Hirn immer noch nach einem Namen für dieses Baumwesen. Meine Vermutung ging in Richtung Douglasie, jedoch sicher war ich mir nicht, also beschaute ich sie weiter. Wohl wissend, dass mein merkwürdiges Treiben beäugt werden würde, denn die Baumgruppe stand mitten in einem kleinen Dorf. Von der Weide her stand ich bereits unter Beobachtung…



Ich bemerkte, dass ich mich immer noch, trotz Berührung der Nadeln, auf Distanz hielt. Nimm eine Nadel, zerreibe sie, rieche daran und koste sie, so eine leise „Aufforderung"…
Als ich den Duft der Nadeln wahrnahm, war ich mir sicher: sie ist es, die Douglasie (Pseudotsuga menziesii).
Der Duft dieser Nadeln….süß, fruchtig, an eine süße reife Orange erinnernd. Später kam eine feine holzig-grüne Waldnote hinzu.

…und noch etwas nahm ich zum ersten Mal bewußt wahr, die Rinde des Stammes. Sie bestand aus einer starken rissigen Borke. An einer Stelle, schaute jedoch eine junge glatte Rinde hervor, sie war übersät mit kleinen Beulen. Ich betastete sie vorsichtig und merkte, dass sie unter Druck nachgaben. Kurz entschlossen ritze ich eine Beule mit dem Fingernagel an und schon trat ein farbloser, klarer, duftender Harztropfen hervor. Das also waren die Harzbeulen der Douglasie, von denen ich irgendwann (so nebenbei) gelesen hatte. …und plötzlich sah ich auch die Harzbeulen an den Ästen…

Dinge bekommen eine Bedeutung erst durch die Wahrnehmung. Die Douglasie war nun auch in meiner Welt angekommen …

Der Duft des Harzes war frischer, klarer, citrusartiger, weniger süß als der Duft der Nadeln. mit einer leichten harzig-terpenartigen Note . Ich spürte, wie dieser Duft meinen Geist erfrischte, mich tief durchatmen lies und mich heiter und freudig stimmte. Es war eine faszinierende olfaktorische Begegnung, von der ich mir wünschte, sie möge ewig währen. Staunen, Wahrnehmen und Freude … ein sinnlicher Augenblick.

Das ÄÖ der Douglasie, aus dem Fläschchen, hatte nun eine Gestalt bekommen etwas Verbindendes, Erinnerndes, Bleibendes, Unvergessliches. Die Douglasie war mit all ihrer Persönlichkeit präsent und in neuer bildhafter „Form" zur Duftkommunikation bereit. Schließe ich die Augen ist die Stimmung dieses Augenblickes, die Wärme der Sonnenstrahlen, der Blick des Pferdes, die Freude meiner Entdeckungsreise hin zur Douglasie als lebendiges Bild in mir verankert und versetzt mich in heitere gelassene Stimmung. Wohlbehagen. Selbst die Düfte von Nadeln und Harz sind wahrnehmbar. Ein Duftanker ist gesetzt.
Der Duft der Douglasie hält Informationen bereit, für einen frischen, schwungvollen Impuls um neue Wege zugehen, Erkenntnisse mit klaren kreativen Blick zu betrachten und zu nutzen. Neue Gedanken „weich" zu kommunizieren. Entspannt und optimistisch, mit dem Wissen um die eigene innere Stärke... trotz gelegendlicher Schüchternheit.

Übrigens noch eine Besonderheit, das ÄÖ der Douglasie hat doppelt soviel Beta-pinen als wie Alpha-pinen. Meist ist es genau umgekehrt. Im Duftausdruck spiegelt es sich in der „Weichheit" und in der leicht fruchtigen Note wieder. Alpha-Pinen trägt eine stärkere terpentinartige harzige Note.

Im Duftschälchen mit Salz habe ich gerade 3 Tr. Douglasie und je 1 Tr. Weißtanne und 1 Tr. Grapefruit Extra ... Hmm&Hach!

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

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

Menschlichkeit im Gehirn

„Der Mensch ist auch ein Tier, aber er ist unendlich mehr als ein Tier,
und zwar um nichts weniger als eine ganze Dimension, nämlich die Dimension der Freiheit"

Victor Frankl

Allein dies macht verständlich, warum wir uns immer noch nach der Diktatur der Instinkte sehnen. Diese herbeigewünschte tierische Einfachheit des Lebens wurde und wird vertreten durch die Diktatoren dieser Welt. Sie sind klug und „instinktgesteuert". Gleichwohl hat die Natur die Möglichkeit des Menschen geschaffen und mit ihm die Möglichkeit der Demokratie, einer „anderen" Natur des Seins. Sie besteht aus unnatürlichen Grundrechten: dem Respekt auch bei Gegnerschaft, aus Gewaltverzicht und Gewaltenteilung, aus dem Diskurs für Mehrheiten und der Begrenzung der Macht, Mehrheiten zu erzwingen.

Emotionen und Gefühle

Mozart lässt in der Zauberflöte seinen Helden Tamino eine wunderschöne Arie singen, als dieser zum Bild von Pamina, seiner späteren Frau, sieht.

„Dies Bildnis ist bezaubernd schön,
Wie noch kein Auge je gesehn!
Ich fühl es, wie dies Götterbild
Mein Herz mit neuer Regung füllt.
Dies Etwas kann ich zwar nicht nennen,
doch fühl ich's hier wie Feuer brennen.
Soll die Empfindung Liebe sein?"

Und dann ruft es aus ihm heraus:
„Ja, Ja, die Liebe ist's allein!"

In seinem Artikel „Bauch, Herz, Hirn – Neurobiologie der Gefühle", schreibt Bernhard Leidig:
„Hier hat Mozart Damasios Gefühlstheorie vertont: der optische Reiz von Paminas Bild löst eine somatische Sensation aus: das Herz wird mit neuer Regung gefüllt: es klopft, es brennt – das ist eine Emotion. Das Herz sendet dann Signale an Taminos Gehirn, der sich daraufhin entbrannt fühlt; Tamino fühlt es wie Feuer brennen. Dann beginnt er, diese Empfindung zu analysieren und deutet die Empfindung als das Gefühl Liebe. Und es kommen transzendente Gefühlsregung ins Spiel: er fühlt es, wie dies Götterbild sein Herz mit neuer Regung füllt."
Etwas in dem Bild tritt in Resonanz mit der Kraft, die das Herz stärker schlagen lässt. Das ist der erste „Akt", das ist „Emotion", etwas in mir bringt etwas in Bewegung. Der zweite Akt ist, das Wahrnehmen dieser Bewegung – des Körpers – im Großhirn. Diese sinnliche Wahrnehmung hat noch keinen Namen, es sind Vergleiche und Bilder. In einem dritten Akt entsteht erst ein Nach- und Vordenken und ein Suchen nach dem passenden erklärenden Begriff. Wenn er gefunden wird, hier ist es „Liebe", beginnt der vierte Akt: eine Rückfrage an das Unbewusste, ist es das wirklich? Das ist das große Fragezeichen in der Arie. Und wenn dann ein „Ja" kommt, geht eine Gesamterregung los. Bewusstes und Unbewusstes und Körper sind sich einig.
Wir dürfen inzwischen von der Tatsache ausgehen, dass die Reihenfolge dieser Akte ungefähr so sicher ist, wie dass ein Stein nach unten fällt, wenn wir ihn loslassen. Das bedeutet: immer kommt zuallererst eine Emotion. Diese ist grundsätzlich ein unbewusster Vorgang. Das sinnliche Wahrnehmen der Körperveränderungen ist als Beobachtungsphänomen bewusstseinsfähig und dementsprechend auch der Vorgang des Vergleichens: Dieses Empfinden ist wie… . Schließlich kann der Vorgang der Namensfindung als das typische „Ich weiß" bewusst sein.
Ebenso sicher ist, dass es eine Rückschleife gibt: Wenn das Großhirn „denkt", wenn es zum Beispiel Vergleiche assoziiert, Namen nennt, dann „merkt" das emotionale System dies und „prüft", ob die bewusste Erfahrung „OK" ist. Auf das, was letztlich geschieht, also das, was letztlich immer emotional geschieht, hat das Bewusstsein kurzfristig keinen Einfluss. Langfristig schon, das werde ich später erläutern.

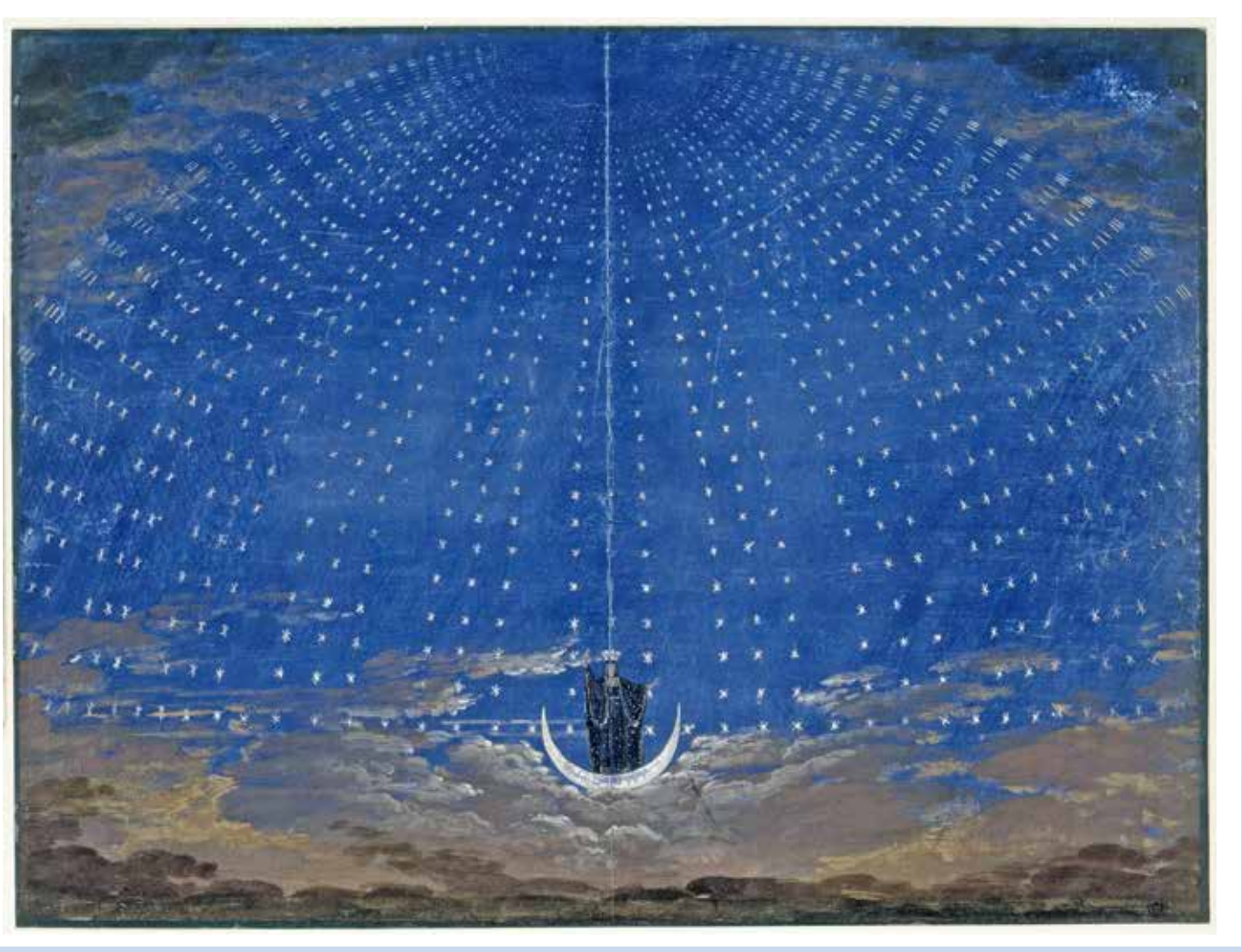
Diese Zusammenhänge werden noch deutlicher, wenn man mögliche Variationen des Geschehens durchspielt. Bereits im ersten Akt hätte alles anders beginnen können. Die Daten des Bildes hätten als Emotion auch andere Körperteile anregen können. Emotionen sind Bewertungsresonanzen des Stammhirns (fast nur Reiz-Reaktions-Instinkte) und des limbischen Systems (bereits viel Gehirnmasse für viele Variationen von Sinnesdaten und Bewertungsmustern).
Im zweiten Akt, dem sinnlichen Erleben und vergleichenden Fühlen, gibt es weitere Möglichkeiten. Angenommen, Tamino ließe mit sich reden, dann könnten wir fragen: „Das Bildnis ist bezaubernd? Ist es nicht auch,

als ob Dein Herz verzaubert wird? Ja, da brennt etwas und ist es so, dass Dein Herz zu Asche wird? Und ist es ein Götterbild oder steckt da der Teufel dahinter?" Wenn nun irgendetwas von diesen Deutungsangeboten eine Resonanz im Gesamtgehirn findet, kann es zu Emotionskonflikten kommen. Zum Beispiel wird zusätzlich zum Herzen jetzt auch der Bauch (Emotion Wut oder Angst) durchblutet – und es ist anzunehmen, dass dann die Erkenntnis der Liebe im dritten Akt etwas anders ausfällt, zum Beispiel „Es ist Verführung" – und statt einer romantischen Oper bekämen wir eine Tragödie. Die Tragödie kann ich mir auch gut als ewiges „Hamsterrad" vorstellen: Tamino würde sich im Kreis drehen, „Lieben oder Hauen" – das ist dann die Frage, eine unendliche Diskussion über „ich muss" oder „sie muss" und „ich will" und „ich kann nicht" dreht sich als Talkshow im Hirn.

Leibig schreibt: „Die Amygdalae (wir haben links und rechts eine) sind Strukturen im Mittelhirn. Die Amygdala ist der Ort des emotionalen Gedächtnisses. Durch die Amygdala erfolgt die emotionale Steuerung unseres Bewusstseins. An der Amygdala kommen wir nicht vorbei. Alle Wahrnehmungsvorgänge werden im limbischen System, dessen Teil die Amygdala ist, auf ihre emotionale Bedeutung hin überprüft."

Das bedeutet: Veränderungen im Erleben und Handeln von Menschen sind grundsätzlich nur möglich, wenn im Unbewussten, unter anderem durch die Amygdalae, ein „OK" und ein „emotionales Wollen" aktiv ist. Jedes Gespräch mit sich selbst, ebenso wie jeder Versuch der Einflussnahme auf einen Menschen hat nur dann Wirkung, wenn die emotionalen, unbewussten Kräfte aktiv werden und den Körper ebenso wie das Bewusstsein aktivieren.

So gesehen ist das, was wir meinen „frei" denken und wollen zu können, eine Art nettes Vorgaukeln von Freiheit durch das Unbewusste, so wie gute Verführer uns immer glauben lassen, wir hätten alles selber, aus uns heraus gewollt. Allerdings ist da etwas, was in eine andere Richtung verweist: Im limbischen System und im Stammhirn sind unglaublich viele Erfahrungen zu Reaktionsmöglichkeiten verarbeitet, als Möglichkeiten des Überlebens und vielleicht sogar des Leben-Wollens?! Dies ist eine uralte Frage. Funktioniert die Natur ausschließlich nach dem Prinzip der Selektion: es geht um die Notwendigkeit des Überlebens – oder ist in der Natur etwas angelegt, das mehr ist als Notwendigkeit – eben: Freiheit? Humanismus geht, wie der Name andeutet, von der Möglichkeit der Freiheit aus. Dabei geht es nun nicht darum, ob unser Bewusstsein „frei" oder „gemacht" ist, sondern ob dieses Bewusstsein „lernen" kann, unterschiedliche Emotionen zu erforschen – und diesen Emotionen, dem Unbewussten Entscheider, Angebote für Unterschiede und Wahlmöglichkeiten machen kann.



Karl Friedrich Schinkel: Die Sternenhalle der Königin der Nacht, Bühnenbildentwurf, Gouache auf Vergé-Papier (1815)
Stiftung Preußischer Kulturbesitz, Lizenz: Gemeinfrei, Bildquelle: wikimedia

Die Anleitung zum Erforschen von Emotionen ist neurobiologisch sehr gut dokumentiert. Der Schlüssel ist die Fähigkeit der zeitweisen ‚Achtsamkeit', das heißt des Aussetzens der direkten emotionalen Reaktion. Mit welchen Worten, mit welchen Bildern und Vergleichen oder auch mit welchen Klängen, Farben und Körperhaltungen verändern sich sinnliche Erfahrungen wie Wärme, Druck, Kälte usw. und wie verändern sich dann die vergleichenden Bilder? Das „ist wie" ein Götterbild oder ein Höllenbild? Brennt etwas warm oder kalt oder welche Elemente schwingen zusammen? Neuropsychologisch ist es wichtig, sich klar zu machen, dass jede intensiv klingende Bewertung – gut fühlen, schlecht fühlen, das ist übel, das ist gut usw. – ein Emotionsangebot aus den Tiefen des Unbewussten ist, das heißt ein Abbruch des Experimentes. Die Idee der „Neutralität" halte ich für einen unmöglichen Anspruch, die der Allparteilichkeit, wie es bei uns das Amt des Bundespräsidenten symbolisiert, halte ich für lebbar und hilfreich. Dieses Bewusstsein trifft keine Entscheidungen! Es variiert Möglichkeiten und wartet, welche Emotionen entstehen. Und da mehrere Emotionen entstehen, gibt es auch zunehmend Wahlmöglichkeiten. Das Bewusstsein folgt dem Unbewussten und gleichzeitig kann es dem Unbewussten Angebote machen. Das ist seine Freiheit. Das Bewusstsein, „ich" kann um Mehrheiten im Unbewussten werben, diese aber nicht erzwingen, ohne von eben diesem Unbewusstem selber beherrscht zu werden.

Alles nur Bilder?

Taminos limbisches System reagiert auf ein Bild. Was geschieht, wenn er Pamina „wirklich" begegnet, der Frau aus Fleisch und Blut und sogar mit eigenem Willen?
Die klare Antwort der Neuropsychologie ist: Taminos Gehirn wird die Bilder leicht verändern, aber niemals etwas anderes als Bilder erleben. Seine Sinne werden Daten ans Gehirn senden und diese werden emotional verglichen und dies wird seine Sinnesempfindungen verändern und dies wiederum die Bilder und das, was er meint, was „ist". Zum Beispiel kann er überzeugt sein: „Jetzt erkenne ich sie wirklich, wie sie wirklich, ‚echt' ist". Denn das Unterbewusstsein hat eine gewisse Neigung, eine „runde" Geschichte zu erzeugen, also eine, bei der es nicht im Großhirn knirscht.
Einem Liebenden mit der Tatsache des „Primates des Psychischen" zu konfrontieren ist so, als würde man jemanden, der von einem Sonnenuntergang am Meer ergriffen wird, anstoßen und sagen: „Hei, wir drehen uns faktisch um die Sonne, sie geht nicht unter, wir drehen uns". Beides ist „wahr" und beides kann auch wahr-genommen werden, aber nur nacheinander und nur dann, wenn derjenige in der Lage ist, zwei Wahrheiten zu akzeptieren. Wenn der Strandbesucher wählen kann, ob er sich von der untergehenden Sonne ergreifen lässt oder von dem Gefühlsbild, dass er – sich selbst drehend – als Mikromillardenteil auf die Sonne schaut…. Dann hat er etwas Freiheit gewonnen.
Wenn es aber nun besser wäre, jemand würde nicht ergriffen sein, z.B. von der nagenden Eifersucht oder den Zweifeln oder den Zwängen, dann ist es das Gleiche. Das Erleben dessen, was Eifersucht genannt wird, ist als sinnlich-emotionales Ereignis wahrnehmbar. Erst die Bestätigung dieser Emotion gibt die Basis für eine Variation. Wie würde sich das Unbewusste und der Körper und das Glaubenssystem verändern, wenn sich Vorstellungen und Wirklichkeiten (Fakten) verändern würden? Dann kann es geschehen, dass man sagen kann, jemand hat zwischen einer Dynamik, die man Eifersucht nennt, und einer Dynamik, die man vielleicht Autonomie nennt, eine Wahl.

Virtuelle Welten sind unsere Wirklichkeit

Und die Industrie der virtuellen Welten ist die konsequente Umsetzung dessen, was in uns geschieht.
Weil Menschen schon immer mental fern-sehen konnten, das heißt virtuelle Welten erleben – und verändern – konnten, ist das Fernsehen technisch entstanden, es ist sozusagen natürlich menschlich.
Das, was an technischer „VR" (virtuelle Realität) demnächst angeboten wird, entspricht genau dem, was wir können: Wir beobachten und erleben bewusst etwas, was ein Unbewusstes produziert – und wir haben die Wahlmöglichkeit zwischen vielen Programmen! Wir können sie durch die Anzahl unserer Klicks, durch Aufmerksamkeit und Üben sogar verändern! Das ist genau wie in trainierten Klarträumen oder in der gelernten aktiven Imagination.
Eine besondere Form des „Fernsehens" ist Meditieren.
Lama Tilman (Lhündrup) Borghardt sagt im Interview: „das Ziel der Meditation ist, immer fließender und natürlicher in der Fülle des Seins zu leben, frei von Anhaften und Abwehren. Das ist nicht contra naturraum, sondern cum naturraum, also mit der Natur sein, fließen, die wahre Natur des Seins erleben, in ihrer ganzen Gelöstheit, Vielfalt und Dynamik."
Und zur Bedeutung der aktiven Imagination sagt er: „wir können uns zum Beispiel jetzt gerade vorstellen nicht in einem Schwarzwaldgasthof zu sitzen sondern in einem Palast der Befreiung. Das hat weitreichende Auswirkungen. Man kann das aber auf manipulierende oder auf befreiende Weise einsetzen. Es geht nicht darum, sich besser zu fühlen oder sich aus Schwierigkeiten heraus zu manipulieren. Solche Selbstmanipulation ist mühsam und fällt immer wieder zusammen. Die Bilder sollten als Brücken ins natürliche Sein dienen und das freilegen, was ohnehin da ist. Dann handelt es sich nicht um Manipulation. Die neue Sicht entwickelt dann aus Sich heraus eine natürliche Stabilität, denn sie entspricht dem natürlichen Sein. Diese Art des Visualisierens befreit; sie holte das hervor, was ohnehin ist und sein möchte. Mit Visualisationen muss man vorsichtig sein, denn es gibt zu viele Menschen, die mit Affirmation die Welt gut denken möchten." (In C.G. Jung Journal 36; „Was macht die Meditation im Gehirn?")
Aus meiner Sicht ist das, was hier „natürliches Sein" genannt wird, das, was in jeder angeleiteten Selbsterfahrung als „tiefere" Erfahrung von Stimmigkeit erlebt wird, als das, was ist und was „gut" ist, das ‚mit gutem Gewissen' geschieht.

Anregungen für eine gute Therapie

Klaus Grawe hat die Ergebnisse der Psychotherapie-Forschung mit den vorliegenden Befunden der Naturwissenschaften abgeglichen und daraus zwölf Leitlinien für die Therapiepraxis abgeleitet (ausführlich dargestellt in: Grawe, Neuropsychotherapie, 2004).
Der folgende Text ist im C.G. Jung Journal 36 abgedruckt. Ich führe die einzelnen Punkte auf und ergänze sie an einigen Stellen mit Erläuterungen zum besseren Verständnis. Was hier über Psychotherapie gesagt wird, gilt in gleichem Maße für jede Form der Zusammenarbeit, in der Veränderungen im emotionalen System angestrebt werden.

1.

Frage dich während einer Therapiesitzung immer wieder, welche impliziten Wahrnehmungen der Patient im Moment macht. Welche Bedeutung hat das, was gerade geschieht, für seine motivationalen Ziele und für seine Grundbedürfnisse? *Implizite Wahrnehmungen sind insbesondere die über Bilder und Vergleiche vermittelten Anschauungsmuster und die Beziehungsmuster in Haltung und Gesprächsführung.*

2.

Überlege nicht nur jeweils, was du sagst und tust, sondern überlege und gestalte sorgfältig, wie du es sagst und tust.

3.

Denke immer daran, dass in der Therapie das Bindungsbedürfnis des Patienten aktiviert ist, dass der Patient in jedem Moment der Therapie Wahrnehmungen im Hinblick auf sein Bindungsbedürfnis macht und dass es entscheidend darauf ankommt, dass er in der Beziehung zu dir positive Bindungserfahrungen macht. *Dies geschieht unter anderem durch Akzeptanz auch sogenannter negativer Themen, es geschieht dann nicht, wenn Ängste und Schuldgefühle angeregt werden, z.B. durch „Sie haben nicht…" oder indem Unangenehmes sehr schnell übergangen oder schöngeredet wird.*

4.

Lass den Patienten in jeder Therapiesitzung möglichst viele positive Wahrnehmungen für sein Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle machen. Gestalte jede Therapiesitzung so transparent wie möglich. *Dies bedeutet unter anderem, so viele realistische Wahlmöglichkeiten wie möglich anzubieten und das eigene Vorgehen so zu erläutern, dass „wirkendes" Verstehen entsteht.*

5.

Stelle aktiv Situationen her und ergreife jede sich bietende Gelegenheit, den Patienten selbstwerterhöhende Wahrnehmungen machen zu lassen. *Zum Beispiel durch die Erfahrungen eigenen Könnens.*

6.

Nutze alle Gelegenheiten, die sich bieten, dass der Patient in der Therapiesitzung auch angenehme Zustände erleben kann, wie gemeinsam über etwas zu lachen, einen Erfolg auszukosten usw...

7.

Gib jeder Therapiesitzung einen klaren Fokus. Es kann auch mehr als einer sein, aber bleibe längere Zeit bei der Bearbeitung eines Problems, wenn du damit begonnen hast.
Wenn Du den Fokus, die Aufmerksamkeit schnell wechselst, wird das Thema implicite abgewertet.

8.

Wann immer du ein Problem, das von Relevanz für die Therapieziele ist, anschneidest, aktivierst, bearbeitest, treibe das Geschehen voran zu einem Veränderungsschritt. *Zum Beispiel jede Erklärung von Ursachen hat nur dann Sinn, wenn diese die Emotion und damit alles weitere Erleben verändert.*

9.

Bereite jeder Aktivierung und Bearbeitung eines Problems durch ein Annäherungspriming vor. Bring den Patienten durch Herbeiführung bedürfnisbefriedigender Erfahrungen und durch die Aktivierung positiver Ziele und Emotionen zunächst in einen Annäherungsmodus. *Annäherungspriming bedeutet, das Erleben, was man fördern möchte, durch sinnliche, bildliche Erzählung als Erwartung anzubahnen.*

10.

Sorge dafür, dass unmittelbar vor und bei jeder problembearbeitenden Intervention das motivationale Ziel aktiviert ist, dessen besserer Realisierung diese Intervention letztlich dienen soll. *Motivational bedeutet, dass es „bewegende", das heißt körperlich sichtbare, spürbare Ziele sind.*

11.

Lass es nie bei den Bahnungen innerhalb der Therapiesitzung bewenden. Sorge auf jede mögliche Art dafür, dass die neu zu lernenden neuronalen Erregungsmuster auch unter den Bedingungen der konkreten Lebensrealität des Patienten aktiviert und gebahnt werden. *Das bedeutet, alles zu tun, dass Kunden im Alltag „üben" und dass neue Verhaltensweisen alltagstauglich sein müssen.*

12.

Beharre nicht auf Therapiezielen, für die der Patient sich nicht wirklich einsetzt und führe keine Interventionen durch, für die der Patient nicht wirklich erkennbar motiviert ist. *Dafür, diese Motivation anzuregen, bist Du zuständig! Du hast in der Interaktion die Worte, Bilder, Geschichten zu finden und auszusprechen, die beim Kunden Motivation schaffen.*

Erlesenes

Die Rubrik
zu guten
Leseerfahrungen

C.G. Jung Journal
Heft 36; September 2016
Gehirn und Seele

über das DGAM Servicebüro zu beziehen
für 7,- Euro inkl. Porto (Normalpreis 12,00)

Informativ, anregend und spannend für alle, die sich für folgende Themen interessieren:

- Bauch, Herz, Hirn
  Neurobiologio der Gefühle
- Das Ich- ein Sandkorn im Universum?
- Ein Blick durch die biopsychosoziale Brille
- Niemand war oder hatte jemals
  ein Selbst
- Was macht die Meditation im Gehirn?
- Das träumende Gehirn

Alle Wissenschaft
jedoch ist Funktion der Seele,
und alle Erkenntnis wurzelt in ihr.
Sie ist das größte aller kosmischen Wunder.
C. G. Jung, GW 8, § 357

WogE 2017 - GESUNDHEIT. GESTALTEN vom 1.-5. Juli 2017 auf Langeoog

5 Tage in Begegnung und Bewegung kommen, gemeinsam gesunde Lebensräume gestalten

Liebe Mitglieder und Interessierte,
Langeooge, eine Insel ohne Autos, lässt, sobald man mit der Fähre ankommt, die Zeit langsamer werden. Auch Gespräche werden ruhiger und besinnlicher. Ebbe und Flut sind beständige Veränderung, ein spürbares Symbol für Gesundheit.
‚Die Insel' ist der eine Teil, den anderen bringen die Menschen mit, die hier zusammenkommen, um gesunde Lebensräume zu erkunden und zu GESTALTEN – in Familie und Freundeskreisen, ihrer Stadt /Gemeinde, ihren Arbeitsstätten, Schulen und Bildungsstätten, in ihren Initiativen und überall dort, wo wir Menschen miteinander und mit unserer Umwelt in Beziehung treten.
Zum drittenmal werde ich in diesem Jahr an der „Woche der gesunden Entwicklung" teilnehmen und ich bin sicher, dass ich wieder viel Kraft, viele produktive Kontakte und Anregungen mitnehmen werde. Den Workshop ‚Spiritualität und Gesundheit' werde ich moderieren und lade Interessierte gerne ein, bereits im Vorfeld Ideen und Themen auszutauschen.
In großer Vorfreude
Gerhard Tiemeyer

Die Themen der Vormittage:
SONNTAG, GESUND LERNEN Geht Bildung auch gesund? Gemeinsam wollen wir erkunden, wie KiTa´s, Schulen und andere Bildungseinrichtungen zu Treibhäusern für die gesunde Entwicklung werden können. Anhand praktischer Beispiele wird das erlebbar. Abends ist das Thema von Vivian Dittmar „Ein gesunder Umgang mit dem emotionalen Rucksack".

MONTAG, GESUND ARBEITEN Wie kann unsere Arbeitswelt menschlicher und gesünder werden? Aus zahlreichen Studien wissen wir, dass die individuellen Gestaltungspotenziale einen positiven Einfluss auf die Gesundheitsentwicklung haben. Wie können Organisationen und Betriebe Kulturen entwickeln, in denen die Potenziale und Bedürfnisse aller zum Tragen kommen?

DIENSTAG, GESUND MITEINANDER Unsere unmittelbaren Lebenswelten - ob Stadt oder Land - sind alltägliche Handlungs- und Entscheidungsräume für unsere gegenseitige Unterstützung und für unsere Wertschätzung gegenüber der Natur. Wir haben es in der Hand, sie gemeinsam gesundheitsförderlich zu gestalten.

Die Themen der Entwicklungsworkshops
Glück - Gesundheit - Lebensbalance
Persönliche Such- und Finde-Spaziergänge auf der Insel.

GESUNDE ENTWICKLUNG UND BILDUNG Praktische Beispiele mit dem Projekt „Yaylas Wiese – gemeinsames Aktivlernen" sowie Konzepte und Erfahrungen aus der Schulpräventologischen Arbeit
Moderation: Anne Peters und SchulpräventologInnen

GESUNDHEIT UND SPIRITUALITÄT Welche spirituellen Erfahrungen und Praktiken können eine humanistisch-demokratische Gesundheitskultur begleiten und begründen? Ziel des Workshops sind praxisnahe Anregungen für Gesundheitsberufe, Heilberufe, Pädagogik, soziale Arbeit und andere Berufe, in denen menschliche Zukunfts-Hoffnungen behandelt werden.
Moderation: Gerhard Tiemeyer

GESUNDHEIT UNTERNEHMERISCH GESTALTEN Der Workshop lädt Menschen mit Gründungsideen sowie erfahrene UnternehmerInnen die Gesundheit in ihrem Unternehmen verkörpern wollen zum Austausch und Gestalten ein.
Moderation: Frauke Godat, Martina Rudolph

TEAMORIENTIERUNG UND ANLIEGENORIENTIERUNG Gesunde Arbeitsumfelder gestalten am Beispiel des BUURTZORG – Pflegemodells und der Suche nach „Stimmigkeit" mit der Methode der Anliegenorientierung
Moderation: Martin Böckstiegel, Uta Kirchner

CHRONISCHE KRANKHEIT UND SELBSTMANAGEMENT Chronische Krankheit und Selbstmanagement: Der Umgang mit sich selber als gesundende Perspektive im Leben mit Krankheit; Wege und Methoden
Moderation: Bettina Berger

STADT - LAND - FLUSS Gesundheitsförderung durch Landschafts-Entwicklung und -Gestaltung in Städten und Gemeinden
Moderation: Wolfgang Brauner (DGAM Mitglied, Gesundheitspraktiker), Bernd Gard

ERNÄHRUNG, ENERGIE, KONSUM - in eine „gesunde" Zukunft gedacht Über den eigenen Tellerrand schauen: Wie beeinflusst unser Essen uns und unsere Um-Welt?
Moderation: Mira Jäger, Arvid Jasper

GESUNDHEIT GESTALTEN IM QUARTIER Wer macht das eigentlich bisher und was kommt dabei heraus? Kann das besser werden? Haben wir überhaupt Einfluss auf die Entwicklung oder regelt das Gesundheitswesen alles?
Moderation: Michael Reese, Judith Storf

GESUNDHEITS)POLITISCH UND GESELLSCHAFTLICH WIRKSAM Warum sind wir immer noch nicht stark genug, unsere wichtigen Anliegen und Forderungen wirksam umzusetzen? Wie kann „Gesundheit" zu einem wahlentscheidenden Thema werden?
Moderation: Günter Hölling, Stefan Schmidt-Troschke

Tagungsbeitrag
Teilnahmebeitrag für 4 Tage Austausch, Input, Erfahrung, Gesundheitsförderung, Wind um die Nase etc:
150 € ermäßigter Beitrag (Ausbildung, Rente, ALG II o.a. Nachweis bitte der Anmeldung beifügen)
250 € Frühbucherbeitrag bis zum 20. März 2017
350 € Normalbeitrag ab dem 21. März 2017
Anmeldung und weitere Informationen:
http://gesundheits.de/gesundheit/woge-2017

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

Ausbildungen und Kurse mit Heidi Clemens

19. März Wanderung im Briesetal
Auf Spurensuche...Eine gute Möglichkeit Zeit in der Natur zu verbringen, das Frühlingserwachen erleben. Treffpunkt: S- Bahnhof Borgsdorf Oranienburg.

8. April Honigmassage Tagesworkshop

Ab 22. April Kräuterjahreskurs
Anerkannte Aus- und Weiterbildung mit Supervision und Zertifizierungsmöglichkeit – zum/zur Gesundheitspraktikerin (DGAM)- für Kräuterkunde
Der Kurs findet jeweils an einem Samstag im Monat statt (Termine werden bekanntgegeben)
Weitere Informationen bei Heidi Clemens unter berlin@dgam.de oder Tel. 03301 701290

Ab 2. Juni Jahresgruppe „Schamanisches Heilwissen"
Mit Petra Hinze und Heidi Clemens
Grundlagen des Schamanismus, Energie & Elementenlehre, Meditation, Organlehre, Kraftgegenstände & Symbole, Ahnen - Mit der Möglichkeit zur Zertifizierung als Gesundheitspraktiker/in DGAM durch Heidi Clemens und von der Gesellschaft für Alternative Medizin
Weitere Informationen hierzu: http://www.petra-hinze.de Tel. 030 428 06 948

Workshop Sabine Bugschat-Geiseler
13. Mai Körpererfahrung mit Reiki
Näheres bei: Sabine Bugschat-Geiseler unter berlin@dgam.de oder Tel.: 03362 590436.

Freiburg

Für die Region Freiburg haben Ilona Steinert und Martina Wassmer in einer Sonderausgabe der ‚Gesundheit beginnt mit Genießen' ein umfangreiches Jahresprogramm vorgestellt. Die Zeitung dürfte in diesen Tagen alle Mitglieder und viele Interessierte in der Region erreichen.

Die nächsten Termine sind:
25. März: Die Heilung unserer Beziehung zum Geld (1)
1. April: Wie vergrabene Scham uns hemmt (1)
22. April: Transzendenz – lerne Lösungen zu kreieren
Nähere Info unter:
www.freiburg-dgam.de oder Tel: 0761 38436102

Hannover

Nächstes Regionaltreffen am 7. April
um 18.00 in der Praxis: Gretchenstrasse 30
Impulsthema: Gewaltfreie Kommunikation

Dialogische Aktive Imagination und Hypnose
Weiterbildung mit Gerhard Tiemeyer
Ausbildungsmodul: Reisen zu den inneren Welten
4 Wochenenden zur Selbsterfahrung und um andere auf ‚Reisen' begleiten zu lernen:
8.,9. April: In Kontakt mit den produktiven psychischen Tiefenkräften kommen
6.,7. Mai: Meine Persönlichkeit in der Mitwelt
27.,28. Mai: Männliches und Weibliches in Inneren und äußeren Beziehungen
17.,18. Juni: Sinnkräfte und Lebenskrisen

Online Training: Mit Metaphern arbeiten, Symbole deuten - Neue Termine bitte erfragen

Köln

Neue Termine sind in Planung
Nähere Infos: Cornelia Promny, Regionalstelle Köln

München

Regionaltreffen, 31. März 18.00 Uhr
Impulsvortrag von **Karin Possin: ‚Abnehmen mit Schokolade'** Ort wird noch bekannt gegeben

Hormonmassage mit Inari Hanel
Samstag, 20. Mai 82538 Geretsried/Gelting
Die Hormonmassage ist eine Massage die speziell auf weibliche Bedürfnisse eingeht
Anmeldung bei d-thomasberger@t-online.de oder Tel. 08171 - 3849724.

18./19. März Lachyoga LeiterIn mit Robert Meisner in München *Wer diesen Termin verpasst, weitere Termine bei: www.baeren-lachen.de*

Dialogische Aktive Imagination mit den persönlichen Archetypen Zwei Wochenenden mit Gerhard Tiemeyer: 22./23. Juli und 30/.31. September

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
Gesundheitspraktische Duftkommunikation mit ÄÖ - Das Duftgespräch® - Duft und Psyche im Dialog
Mit Zertifizierung zum/zur GesundheitspraktikerIn DGAM für angewandte Duftkommunikation und Duftcoaching
Einführung: 01.-02.04. 2017 (2 Tage)
Nähere Infos: Regionalstelle Jena und https://dasolfaktorische.blogspot.de

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 Zertifzierungskurse zum/zur GesundheitspraktikerIn[BfG]

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

Hannover
12.-14. Mai mit Gerhard Tiemeyer
15./16. Juli und 12./13. August mit russischer Simultanübersetzung und Gerhard Tiemeyer

München:
GesundheitspraktikerIn für Sexualität
mit Inari Hanel
Teil 1 am 28., 29. Oktober 2017
Teil 2 am 25., 26. November 2017

13.-15. Oktober mit Gerhard Tiemeyer

Köln:
GesundheitspraktikerIn für Sexualität
Mit Cornelia Promny
Teil 1 am 29. & 30. April 2017, Teil 2 am 20. & 21. Mai
Anmeldung: 0911 – 2528639

7.-9. Juli mit Georg Klaus in der Uta Akademie

Nürnberg:
24.-26. März mit Gerhard Tiemeyer

Freiburg:
28.-20. April / 20. - 22. Oktober mit Ilona Steinert

Deutsche Gesellschaft für Alternative Medizin

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, Irchwitzer 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 Academie 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 Kißlegg – Allgäu
07563-5729001, aquamunda@t-online.de
www.aquamunda.de
Ausbildungen mit integrierter Weiterbildung zum GesundheitspraktikerBfG

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 Geiszler
Ausbildung TAO Touch GesundheitspraktikerIn
Markgrafenallee 44 - 95448 Bayreuth

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

Institut für spirituell-erotische Berührungssysteme
Nhanga Ch. Grunow 76356 Weingarten, www.tantramassage-lernen.de

Institut Schoßraum
Tatjana Bach, GesundheitspraktikerinBfG für weibl. Sexualität), 37217 Ziegenhagen, 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