Verbandszeitschrift der
Deutschen Gesellschaft
für Alternative Medizin
und Kooperationspartner

Gesundheit beginnt mit Genießen

www.dgam.de

Ausgabe 26
September 2017

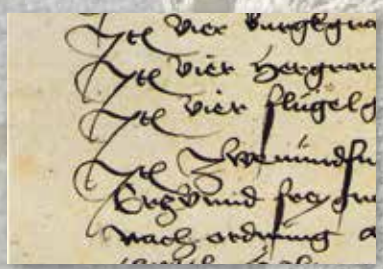
Unsere Themen unter anderem:

Humanistische Ideale und die Lust am Bösen

Träume und ihre Bedeutung für die Gesundheit

„Ich will doch nur glücklich sein“

Poesietherapie



Aktuelles aus der DGAM

Inhalt:

Humanistische Ideale und die Lust am Bösen
Gerhard Tiemeyer _____ Seite 4

Das weisse Land der Seele - Der Hund des Nachbarn
Bernhard Schlage _____ Seite 8

Aller Anfang ist schwer
Fern Weirich _____ Seite 12

ICh will doch nur glücklich sein
Margrit Schafranek _____ Seite 14

Wir haben unsere sexuelle Unschuld verloren
Ilona Steinert _____ Seite 18

Träume und ihre Bedeutung für die Gesundheit
Georg Klaus _____ Seite 20

Von Orgasmen, Berührung und Genuss
Raphaela Anna Meffert _____ Seite 23

Salutogenese + Placeboforschung = Sprachkunst
Michael Schippel _____ Seite 24

Wechseljahre, ein Leidensweg? Teil 2
Monica Stadler-Gullotta _____ Seite 27

Und sie sagte. Ich BIN die Natur
Johanna Holembowski _____ Seite 30

Genuss ist ein Stück Lebenskraft
Karin Possin _____ Seite 32

Poesietherapie
Ela Windels _____ Seite 33

Eine (innere) Reise durch den Lorbeerwald
Bärbel Zimmermann _____ Seite 36

Watsu – Wasser-Shiatsu
Marion Busert _____ Seite 37

Anbietende Gesprächsführung
Gerhard Tiemeyer _____ Seite 39

Tierbegleitete systemische Pädagogik
Tabea Andrea Kolling _____ Seite 41

Netzwerk Grünkraft
Andreas Paersch _____ Seite 43

Neue DGAM Regionalstelle im Harz
Frank Hoffmeister Stefan Holzke _____ Seite 44

DGAM-Bildungsakademie/
Neue Ausbildungen _____ Seite 44

Aktuelle Kurshinweise _____ Seite 46

Adressen _____ Seite 47

Impressum
VISDP u. Redaktion: Gerhard Tiemeyer
Hrsg.: DGAM, Vereinsregister Hannover: UR 309/03
Steuernr. Finanzamt Hannover: 25/206/31052
Vorstand: Gerhard Tiemeyer (HpPsy, Geschäftsführung) und Dr. phil Georg Klaus (HP)
Zentrale Anschrift: DGAM, Großer Garten 4
30938 Burgwedel, www.dgam.de
E-mail: info@dgam.de
Titelfoto: Sonja Tiemeyer

Jörn Hingst
Servicebüro

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

Liebe Mitglieder, liebe LeserInnen,

Am Ende der Urlaubszeiten mag es gut sein, sich zu fragen, wie man geurlaubt hat und gereist ist. Zugleich beginnt die intensive Weiterbildungszeit, mit der Suche nach den besten Gesundheitswegen. Für beide Themen möchten wir aus „Nietzsche, die Kunst der Gesundheit" zwei Anregungen mit Euch und mit Ihnen teilen:

Reisende und ihre Grade.

„ – Unter den Reisenden unterscheide man nach fünf Graden: die des ersten niedrigsten Grades sind solche, welche reisen und dabei gesehen werden, – Sie werden eigentlich gereist und sind gleichsam blind; die nächsten sehen wirklich selber in die Welt; die dritten erleben etwas infolge des Sehens; die vierten Leben das Erlebte in sich hinein und tragen es mit sich fort; endlich gibt es einige Menschen der höchsten Kraft, welche alles Gesehene, nachdem es erlebt und eingelebt worden ist, endlich auch notwendig wieder aus sich heraus leben müssen, in Handlungen und Werken, sobald sie nachhause zurückgekehrt sind. – Diesen fünf Gattungen von Reisenden gleich gehen überhaupt alle Menschen durch die ganze Wanderschaft des Lebens, die niedrigsten als reine Passiva, die höchsten als die handelnden und aus lebenden ohne allen Rest zurückbleibender innerer Vorgänge."

Gesundheit und Lebenswege

„Eine Gesundheit an sich gibt es nicht, und alle Versuche, ein Ding der Art zu definieren, sind kläglich missraten. Es kommt auf dein Ziel, deinen Horizont, deine Kräfte, deine Antriebe, deine Irrtümer und namentlich auf die Ideale und Phantasmen deiner Seele an, um zu bestimmen, was selbst für deinen Leib Gesundheit zu bedeuten habe."

„niemand kann dir die Brücke bauen, auf der gerade du über den Fluss des Lebens schreiten musst, niemand außer dir allein. Zwar gibt es zahllose Pfade und Brücken und Halbgötter, die dich durch den Fluss tragen wollen; aber nur um den Preis deiner selbst; du würdest dich verpfänden und verlieren. Es gibt in der Welt einen einzigen Weg, auf welchem niemand gehen kann, außer dir: wohin er führt? Frage nicht, geh ihn."

Mit herzlichen Spätsommergrüßen
Euer/Ihr DGAM Vorstand

Gerhard Tiemeyer *Georg Klaus*

Humanistische Ideale und die Lust am Bösen

Hänsel und Gretel und die erschreckende Liebe zum Krieg

Seit scheinbar urdenklichen Zeiten wird der Kampf zwischen Gut und Böse zelebriert. Langsam geht mir diese Geschichte auf den Nerv. Zum Beispiel möchte ich eine neue Variante der Geschichte von Hänsel und Gretel und der Hexe erleben. In der alten Geschichte ist Gretel die Heldin. Immerhin mal ein Lichtblick im männlichen Heldenzirkus. Gretel durchschaut die Schwächen der Hexe und besiegt sie. Das ist alles wie gehabt. Die Hexe muss besiegt werden, erstens um zu überleben und nicht von ihr gegessen zu werden, zweitens, Bonusmaterial, um an ihre Schätze zu kommen.
Die böse Hexe tut auch wirklich Böses: sie verführt Kinder und isst sie auf. Also eigentlich ist sie ein sehr guter Kapitalist mit medienstarker Werbeabteilung, dem Knusperhäuschen. Vermutlich ist sie indirekt auch noch zuständig für die Armut der Eltern.

Gut, nun erzählen mir andere, das sei ja eine arme Hexe, denn diese sei nur deshalb böse, weil sie von den Leuten in der Stadt verstoßen worden ist. Eine nicht integrierte Roma oder so – oder der Preis der Integration war ihr zu hoch? Und weil sie im Niemandsland leben muss, keiner will sie – keinen will sie, muss sie durch Tricks an Frisches kommen, Kinder also, symbolisch gesehen. Ja – und was bedeutet symbolisches Verbrennen? Ist sie jetzt besser integrationsfähig? Der Verdacht liegt ja eher nahe, dass sie in gewandelter Gestalt wieder kommt. Das zumindest erzählen die unzähligen Wiederholungsfilme mit Helden und Heldinnen und Monstern und Variationen der Grausamkeiten. Übrigens fast immer jenseits der Gesetze. Ein normaler Tatortheld begeht pro Serie zig Gesetzesverstöße – im Namen des Guten.
Die Erklärung, dass das Böse sozusagen Opfer der Zivilisation sei, wie eine Art Kollateralschaden des Fortschritts, hat für mich einen Beigeschmack. Ähnlich wird ja auch psychologisch analysiert: Das Verdrängte tut sich im tiefen Unbewussten zu üblen Komplexen, mafiaartig, zusammen, um als Sucht oder diverse Zwänge uns unsere frischesten neuen Energien und Lebensperspektiven kaputt zu machen. Später ist dann die Therapie eine Art Geldwäsche, das Böse aus dem Unbewussten wird dann salonfähig. Und bekommt Kredit bei jeder Bank. Psychospezialisten so wie ich leben davon, das Verdrängte und seine Machenschaften, die bösen Hexen und Muster und so, aufzuspüren und je nach Methode zu verbrennen (rituell symbolisch), zu löschen, umzuprogrammieren oder, ganz modern, umzuerziehen – eine Art Integrationsangebot.
Nur um anzudeuten, dass die Geschichte aktuelle chronische Wirklichkeit ist: Die medizinische Front besiegt gnadenlos Krankheiten und will durch Impfungen oder demnächst genetische Planungen Krankheiten ausrotten. Weltkrieg in weißen Kitteln. Und die meisten von uns – LeserInnen natürlich ausgenommen – sind in ihrem täglichen Kleinkrieg mit sich selbst selten Sieger, meistens Opfer. Ein Großteil meiner gesundheitspraktischen und therapeutischen Arbeit besteht darin, mit den Klagen meiner KundInnen umzugehen, dass ihre Heldenkraft leider nicht ausreiche und sie nun Opfer diverser Hexen seien – genannt ‚alte Gewohnheiten', innere Saboteure, Schweinehunde, kleine und große Sünden oder Süchte, deren Ursache die Werbung sei oder die Eltern oder ‚alte Muster' und irgendwie dreht die Katze sich um sich selbst – weil sie nicht erkennt, dass der Schwanz, den sie jagt, ihr eigener ist. Wir drehen uns ja vielleicht auch um uns selbst, weil unser Täter-Opfer-Modell der Täter ist?

Gewaltfreie Kommunikation mit ‚dem Bösen'

Wo sind die Alternativen? Entsprechend der gewaltfreien Kommunikation hätten Hänsel und Gretel, als sie zum Haus kommen, erst einmal einen Mediator aufrufen oder irgendwie einen gemeinsamen

neutralen Raum schaffen müssen, in dem weder sie der Hexe etwas tun, auch nichts vom Haus essen! – und die Hexe auch niemanden verzaubert oder fängt. Und dann würde sie sagen: „Hallo Mensch" (die Hexe würde natürlich nicht als Hexe angesprochen) – „wir sind hier gerade etwas gespalten: einerseits ist da das leckere Haus und wir haben Hunger; andererseits haben wir Angst, es gibt da so Geschichten über Dich und wir wollen Sie erst einmal kennenlernen, ganz ehrlich und fragen, wie es Ihnen so geht, warum wohnen Sie hier im Wald und können solche Häuser zaubern?" Also die beiden erzählen etwas von sich und stellen dann ehrliche Fragen, so, wie man das in guten Gesprächen eben macht.

Und die Hexe – jetzt wird es spannend – erzählt nach einer Weile: „Ich bin die von einem Eurer Urpatriarchen verstoßene Frau. Es war schwer, aber ich habe hier im Wald alles gefunden, was ich brauche, nur keine Kinder und keine Menschen, mit denen ich mich unterhalten kann." (Die erotischen Bedürfnisse verschweigt sie aus Respekt vor den Kindern)

„O.K.", könnten die Kinder sagen, „inzwischen haben sich die Zeiten gewandelt. Wir haben eine Bundeskanzlerin und Frauenbeauftragte. Und Hänsel würde erwähnen, dass es sicher eine Backwarenfirma gibt, die an den Patenten für das Knusperwerk interessiert ist. Und Gretel würde erwähnen, dass sie gerne bei der Frau eine Heilerinnenausbildung machen würde"

Die gute Frau ist begeistert. Man einigst sich, plaudert, isst und dann, als es zum Aufbruch geht, sagt sie so nebenbei: „Ich habe inzwischen hier im Wald eine große Familie aufgebaut, Freunde kennengelernt, ich bin hier waldmäßig gut vernetzt. Das will ich alles mitnehmen„

Hänsel und Gretel ahnen, dass ihre Eltern und erst recht die Polizei wenig begeistert sein werden. Gretel ahnt, dass die Ausbildung bei der Frau mit dem Heilpraktikergesetz kollidiert, während Hänsel überlegt, wie er an die Patente kommt. Das werden noch lange Gespräche, Arbeitskreise werden eingerichtet, Kommissionen gewählt, eine Lichtung im Wald gerodet, als Dauermeetingplatz für die G100 Treffen und es gibt viele MitbürgerInnen, denen geht diese Verhandelei auf die Nerven, die wollen entweder Feuer oder eine neue Keksfabrik, wegen der Arbeitsplätze. Und der Hexenclan – man sieht ihn ja nicht echt, aber es ist, als wäre da ein Kichern von Gewinnern.

Viele lange Therapieprozesse, viele Geschichten aus der Lebensbegleitung könnte ich erzählen, wo ich als Mediator engagiert bin und viel Geduld, Demut und das brauche, was gute Politik ist, Kompromissfähigkeit ohne Verlust der wichtigsten Werte. Und ehrlich, manchmal möchte ich doch auch Held sein und der Hexe mal zeigen, wo der Hammer..., na ja, aber genau das wollten ich nicht mehr so gerne, weil das zur alten Wiederholungsgeschichte gehört.

Das eigentlich Gute im Bösen

Vielleicht würde eine alternative Geschichte auch ganz anders weitergehen. Am Anfang stünde, das ist irgendwie eine Grundbedingung, wieder ein gewaltfreier Raum, ein Raum mit einer Art Grundrespekt von Mensch zu Mensch – oder auch von Wesen zu Wesen.

Es könnte ja sein, dass der Mensch, den wir bisher böse Hexe nannten, erzählt, die Stadt verlassen zu haben, weil der Wald schlicht attraktiver ist. Und, gut, das mit dem Kinder-essen sei nicht ganz so gemeint, wie es erscheint. Eigentlich ginge es darum, die Kinder ehrlich zu verführen, also ihnen ein Angebot zu machen. Zu Hänsel hin zwinkernd deutet sie Sex, Drugs und Rock ‚n' Roll an, Gretel fragt sie, ob sie schon mal mit einem Wolf getanzt habe und der Gesang der Vögel sei heilsam für jeden Kummer, sogar Liebeskummer – und sie, die Kinder, könnten ja in ein paar Jahren frei entscheiden, ob Waldleben oder Dorfleben?

Und so würden die Kinder vielleicht sagen, was ist mit der Armut unserer Eltern, die uns in den Wald schicken mussten, um selber nicht zu verhungern? „Ha", könnte der Waldmensch sagen, „das ist ja nun der älteste Trick der Welt". Die Eltern hätten einfach nicht den Mumm gehabt, selber in den Wald zu gehen – da sei doch genug; sie die Waldwesen hätten sogar manches bis zur Lichtung gebracht, aber nein…, die Eltern seien einfach unfähig oder feige und hätten dann eine üble Geschichte von Armut erfunden, um die Kinder loszuschicken. Ich könnte mir vorstellen, dass Hänsel und Gretel sehr nachdenklich werden. Sie hatten so etwas geahnt und nicht zu denken gewagt. Gretels erste Mutter hatte mal etwas von den wütenden Frauenseelen erzählt und Hänsels Vater hatte unverblümt schon mal gesagt, Hänsel müsse das lernen, was er noch nicht gekonnt habe.

Kurzum, es könnte sein, dass die Kinder sagen: „O.K., wir checken es, wir müssen den Job unserer Eltern machen, ahnten wir schon, auch für deren Rente und Schulden aufkommen, na ja und klar doch, die Ökologie müssen wir auch in Ordnung bringen. Es sind allerdings moderne Kinder und Hänsel fragt, ob es die Erfahrungen der Waldmenschen auch als App gäbe – (inklusive eines Pornokanals), denn er würde ungern in den echten Wald gehen und die Avancen der realen Frau sind ihm eher peinlich und Gretel meint, der Wolf , mit dem sie gerne tanzen würde, müsse ein guter Wolf sein, so wie die Wolfsbeauftragten es erzählt haben. Und ich befürchte, die Geschichte geht so aus, dass die Hexe, die keine böse Hexe ist, aber eine gute Geschäftsfrau, die Kinder mit einer kompletten Multimedia-Ausstattung zu den Eltern zurückschickt und dafür nicht viel verlangt, nur einen lebenslangen Leasingkredit mit kleinen Raten, einschließlich einer kleinen Schutzklausel,

dass bei Zahlungsunfähigkeit seitens Hänsel und Gretel deren Kinder die Schulden übernehmen.
Dies ist eine sehr politische Variante und in der Therapie und Gesundheitspraxis wäre das wahrlich erfrischend, wenn diese Möglichkeit – ich meine, es sind eher Tatsachen – mehr zur Sprache kommt. Das Thema der Generationenfolge, der Schuldenübertragung durch Generationen, wird allerdings, typisch Psycho, mal wieder individuell diskutiert. Es geht aber um eine gesellschaftliche, politische Dimension. Das heißt ein Kunde, der zwar sein persönliches Verhalten verändert und ‚gesünder wird' und dabei gleichzeitig kein kritisches Bewusstsein gegenüber ‚der guten bösen Fee Geschäftswelt' entwickelt, ist eine misslungene Praxis? Zumindest die Frage zu stellen, ist mir wichtig. Denn wie wollen ‚wir' in einer – mit einer – Marktwelt leben, in der demnächst virtuelle Realitäten vom Feinsten verkauft werden – überwiegend Kriegsfilme und Pornos, wo es einen BioAldi geben wird, der mit Google und I-Watch (diese Uhren, die messen, wann man gesund lebt) zusammenarbeitet – gemeinnützig anerkannt?

Das freie Böse

Ich will noch eine dritte Variante versuchen, eine, die mehr aus Sicht der sogenannten Hexe entstehen könnte. Hänsel und Gretel werden gar nicht gefangen genommen. Die sind auch nicht im Wald ausgesetzt worden, das haben die Eltern später der „Bild"-Zeitung als Tragödie erzählt, sondern sie wollten in den Wald, sie wollten zum Knusperhaus und zu dieser tollen Frau, die mit den Tieren spricht, die zaubern kann, die ein wenig impulsiv ist, dafür aber sehr lebendig, ganz anders als die Eltern, die irgendwie halb tot wirkten. Und die Geschichte wird jetzt richtig schwierig, denn das Trio wird eine grausame Räuberbande, nicht weil sie es müssen, sondern weil es ihnen einen ‚tierischen Spaß' macht. Die Frau erzählt den Kindern, dass sie eine Nachfahrin von Eva sei und dass die Geschichte bisher arg verfälscht beschrieben worden ist. Gott habe das Gesetz erlassen – und nebenbei gesagt, nicht vorher aufgeklärt, was er als Strafe beabsichtige. Aber das hätte auch nichts geändert. Denn nix da Schlange und Verführung, sie selbst habe sich klar und wach für den Apfel entschieden und dabei auf Gott gepfiffen und das sei das geilste und stärkste gewesen, was sie je erlebt hätte. Selbst Gott habe, was er ihr mal unter vier Augen verraten hätte, gelächelt, denn sie sei ja auch sein Ebenbild und sie habe ihm gezeigt, was Freiheit ist. Freiheit beginnt erst dort, wo man auch das Böse tun kann. „Das Böse ist der Preis der Freiheit" – so lautet ein Vortrag von Rüdiger Safranski (bei Auditorium Netzwerk), der mich sehr angeregt hat und noch immer bewegt.

In dieser Variante würden Hänsel und Gretel eine Wahl haben, nicht nur eine, sondern viele – und sie müssten selber die Werte bestimmen, nach denen sie gutes und böses Handeln unterscheiden.
Die Hexe wäre eine Art radikale Aufklärerin, keine Verführerin. Die Kinder können jederzeit gehen, tun dies aber nicht. Und die Medien in den Städten machen bisher daraus die Gruselgeschichte, damit nicht noch mehr junge Leute in den Wald gehen.

Auch auf das Risiko hin, die schöne Märchenstimmung vollends zu verderben, riskiere ich eine Kette von Fragen: Kann es sein, dass es eine Beziehung zwischen folgende Erfahrungen gibt?

Ein kleines Kind baut einen Turm aus Klötzchen. Mit größter Konzentration wächst er. Und dann, von einem Lustschrei begleitet, haut es den Turm in alle Richtungen. Und beginnt wieder von vorne.

Die meisten Kinder beschweren sich sehr, wenn man beim Vorlesen das Verbrennen der Hexe weglässt oder gar ‚schön' redet. Das lodernde Feuer macht blitzende Kinderaugen.

Die Kirschen in Nachbars Garten schmecken deshalb besonders gut, weil dort ein Zaun ist, weil dort der Nachbar auf der Lauer liegen könnte. Die Kirschen sind damit gewürzt, erwischt, angegriffen und ‚gerichtet' zu werden.

Jemand macht eine erfolgreiche Diät. Mit viel Disziplin und auch neuem Genuss. Stolz und neue Leichtigkeit krönen den Erfolg. Und innerhalb einer einzigen Fressorgie bricht all dies zusammen. Wenn man Glück hat, sagt derjenige sehr ehrlich und man spürt die Lust: „Es war einfach toll, es hat so ‚irre' geschmeckt. Ich wusste, was ich tat, aber genau das war der Kick…" Offenbar hat die gesunde Diät bisher die Orgie nicht ausgeglichen. (Orgie heißt im Altgriechischen ‚Dienst oder Ritual für die Götter', das heißt wir haben es mit einer hoch spirituellen Erfahrung zu tun.)

Grausame Filme, Krimis, Action, ‚bad news',möglichst mit Details, sind das, was die Masse – selbstverständlich ‚wir' nicht – ‚liebt'. Ist das Kompensation? Also eine Art Ausgleich? Ich schaue es mir an, genieße das Schlimme und weiß dadurch, dass ich es nicht tun werde, nicht tun muss? Nach dem Motto: Wenn es keinen Fußball gäbe, würden mehr Frauen vergewaltigt? Ist das eine Art Selbstpädagogik? So wie die Hölle bei den Katholiken mit vielen Schmerzdetails beschrieben wurde, damit man sich auf den Himmel konzentriert? Nach dem Motto: Ich tue alles Gute, damit ich da nicht hin muss. Zum Guten erziehen durch Androhung von Strafen. Das funktionierte und funktioniert in der Kirche nicht und in keinem Land der Welt und im Alltag, siehe Zigarettenbilder nur sehr bedingt.

James Hillmann's Buch „Die erschreckende Liebe zum Krieg" ist eine mich erschütternde Auseinandersetzung mit einem extrem unangenehmen Thema. Hier nur ein kleines Zitat:
„An keinem anderen Ort der Welt wäre ich lieber gewesen", schreibt der Kriegskorrespondent Anthony Lloyd über seine Gefühle unmittelbar vor einem Einsatz in Bosnien. „Es kann nur wenige Augenblicke im Leben geben, in denen ein Mensch das Glück hat, sich so eins mit Zeit und Ort zu fühlen. Es wäre ein guter Augenblick gewesen, um zu sterben... Ich kann mich nicht dafür entschuldigen, dass ich das so genossen habe... Es war wie sich erneut verlieben, ein sinnlicher Rausch, dem ich mich einfach nur fraglos über lassen wollte."

Der Gedankengang läuft darauf hinaus, dass ich in den unterschiedlichen Dimensionen des Handelns, die Möglichkeit berücksichtigen muss, dass es eine Art ‚Liebe' zur Zerstörung, zu Krankheit, zum Leiden und Leiden-machen gibt. Wir müssten in jedem einzelnen Fall nach der ‚Liebe' suchen, die in diesem ‚bösen Tun' gesucht und erlebt wird.
Und dann?! Dann fällt es vielleicht leichter, mit dem, was wir Böses nennen, eine respektvolle Kommunikation zu führen. Dann kann es eine Perspektive für Wandlung und Integration oder für friedliche Koexistenz geben. Wenn es uns nicht gelingt, das, was in uns als furchtbar erscheint – das aber gleichzeitig von Anteilen in uns ‚geliebt' wird – als ein solch ‚Geliebtes' zu würdigen, werten wir eventuell Wesenskerne unseres Seins ab, bekämpfen sie und treiben das Rad der Wiederholungen an.

Zu-Rechnungs-Fähigkeit

Es ist rechtlich ein großer Fortschritt, Unzurechnungsfähigkeit als Möglichkeit des Verhaltens zu berücksichtigen. Die Konsequenz ist allerdings, dass jemand zeitweise nicht mehr als eigenständiger Mensch angesehen, sondern in Obhut genommen wird. Das ist eine dramatische Entscheidung! Es ist die zivilisierte Variante des Verbrennens oder der Verbannung. Wir sollten dementsprechend aufpassen, dies nicht im Alltag leichtfertig anzuwenden. Ich bin sehr wohl für die Taten der inneren Teufel, Saboteure und Hexen und Räuber zuständig. Dass die stärker sind als ich, ist keine Entschuldigung, sondern ein Auftrag, anders mit ihnen in Kontakt zu kommen als durch Kampf.
Gerade um die Opfer zu respektieren, ist es meines Erachtens wichtig, sehr sorgfältig mit Entschuldungen umzugehen, die den Täter zum Opfer seines Inneren erklären und ihn auf diese Weise entmündigen. Gerade dann, wenn das Bewusstsein sich als Opfer des Unbewussten erfährt, können wir dem Bewusstsein anbieten, sich dem Unbewussten gegenüber als wertzuschätzenden Teil des Selbst zuzuwenden. Erst mit der Anerkennung der geheimen Liebe zur Hexe können Hänsel und Gretel die Freiheit erleben, zwischen den Welten wählen oder vermitteln zu können.
Die Märchenwelten, ebenso die meisten Mythen, sind auf den Kontext von Königsgesellschaften bezogen und auf einen Kontext der klaren Machthierarchien. Wer die Macht hatte, bestimmte was gutes und was böses Handeln war. Freiheit gab es weder materiell noch geistig nur für die allermeisten Menschen nicht. Das ist einer der Hintergründe, die als Lösung von Gewalt auch die Gewalt erzählte. Befreiung konnte nur als gewalttätiger Befreiungsschlag vorgestellt werden. Heute leben wir – zumindest in unseren Landen – nun bereits viele Jahre unter Bedingungen, wo materielle Gewalt und Autorität unser Leben nicht bestimmen, wenn wir denn lernen, die äußere Demokratie auch nach innen zu praktizieren. Demokratie ist anstrengende Kompromissbildung und die Fähigkeit, im ‚Anderen', im sogenannten Bösen, das zu sehen, was ebenso ‚in uns' ist.

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

Das weisse Land der Seele
Der Hund des Nachbarn

oder von schamvollen Wechselfällen
im heiligen Land des Altai

Sibirien ist ja nun für viele Menschen weit weg, weswegen der Autor zur Illustration seines Anliegens erstmal ein nahe liegendes Beispiel nimmt:

Dort steht er, der Mann aus der Nachbarschaft. Er hat ihn schon ein paar mal morgens auf dem Weg zum Bäcker gesehen. Und seinen Hund. Wie kommen Leute darauf, sich solche Kälber in Wohnungen zu halten!?, dachte er, und auch noch einen Rüden. Wenn er da so kurzhaarig stand, konnte, ja musste man quasi dieses Teil in seiner samtenen Weichheit sehen. Das ist irritierend. Er ist so auffällig, dass der eigene Blick gewissermaßen wider Willen dorthin gezogen wird und gleichzeitig bemerkte er den Impuls, weg zu gucken. Nicht wegen dem samtig-weichen, sondern wegen dem Stuhl. Also um es kurz zu machen, der Hund entleert sich morgens auf dem Trottoir. Üblicherweise guckte Frank V. dann weg. Wenn dieser erste Impuls nicht wäre, dessentwegen er eben doch hingucken musste. Das war irgendwie ungeheuerlich. Es geschah quasi wider seinem Willen. Nicht dass Frank V. erwarten würde, dass der Nachbar einer von denen ist, die ihr Glied in der Öffentlichkeit entblößen und sei es auch nur um an den Straßenbaum zu pinkeln. So einer ist der Nachbar nicht. Er fällt eben eigentlich gar nicht auf und gerade weil er so unauffällig ist, scheint dieser Auftritt auf dem morgendlichen Trottoir so auffallend. Hugo heißt der Hund, so hatten sie ihm in der Bäckerei erzählt. Er würde das nicht so gerade heraus fragen.

Frank V. wohnt im Norden. Deutschlands versteht sich. Nach Sibirien ist er erst etwas später gereist und wir wollen hier mit dem Anfang beginnen. Also im Norden sind die Menschen für ihre etwas trockene Art des Umgangs bekannt. Will sagen, Frank V. würde den Nachbarn nicht einfach ansprechen. Irgendwie wäre das gegen seine Umgangsformen. Was wäre das auch für eine Szene: Der Herr Nachbar steht da schlaftrunken auf dem noch dunklen, morgendlichen Trottoir mit seinem, sich entleerendem Halbkalb und dann spricht man ihn mir-nichts-dir-nichts an und fragt nach seiner Verdauung? Beschämend wäre das.

Nein, Frank V. tendiert eher dazu, diese wiederkehrende Szene zunächst zu beobachten und sich über die eigenen Empfindungen klarer zu werden. Diese sind erst mal so ähnlich wie neulich auf dem Erste-Hilfe-Kurs: Sie wundern sich? Der Autor darf ihnen den Zusammenhang hier kurz schildern, sofern er zur Erhellung beiträgt: Frank V. hat vor über 25 Jahren seinen Führerschein gemacht. Er behauptet durchaus mit einem gewissen Stolz, dass er in seinem Leben nur wenig Auto gefahren ist und daher seine ökologische Lebensbilanz positiv einzuschätzen ist. Er ist Radfahrer und zwar ein geprüfter. Dies insofern, als er ein Sicherheitstraining bei der Polizei absolviert hat. Der Autor will sie jetzt hier aber nicht übermäßig mit Details verwirren. Jedenfalls, als dann seine Tochter sich im letzten Jahr auf ihre Führerscheinprüfung vorbereitet hat, musste sie auch solch einen Kurs absolvieren. Nein, nicht ein Radfahrersicherheits-Training, sondern einen erste Hilfe Kurs. Nun fragte sie ihren Vater eines abends, was er denn täte, wenn er an eine Unfallstelle käme?

Nun kommt der Autor also wieder zum Inhalt dieses Artikels zurück, insofern die nun folgende Entdeckung Frank V. ungewollt mit gewissen Schamgefühlen erfüllte: Er bemerkte nämlich, dass sein erster wahrnehmbarer Impuls darin bestand, einfach weiter zu fahren. Er war geneigt, diesen Impuls zudem zu rechtfertigen und dachte etwa folgendes: Man weiß heutzutage ja nie. Schließlich könnte die ganze Unfallszene auch von der polnischen Autoschiebermafia gestellt sein, um ihn, Frank V., zum Anhalten zu bewegen und anschließend mit seinem gerade erst geleasten VW Richtung Osten zu verschwinden. Der Autor möchte dem Leser hier weitere Rechtfertigungen ersparen.

Seine zweite Empfindung war eine Regung, vergleichbar mit jener im TV-Vorabendprogramm bei ‚Cobra 11', wenn diese wilden Autoverfolgungsszenen beginnen: Er saß dann mit einer leichten Gänsehaut auf seinem Fernsehsessel und schaute erwartungsvoll zu, wie viele PKW's nun wieder ineinander verkeilt werden sollten. Seine Tochter wies ihn allerdings darauf hin, dass genau diese Leute, die mit Gänsehaut im Fernsehsessel umher saßen, oder vielmehr als Schaulustige standen, ein Problem für die Rettungskräfte wären. In solchen Momenten wurde Frank V. schlagartig klar, dass das Leben gar nicht im Fernsehsessel stattfindet und das er sich nicht richtig darauf vorbereitet fühlte. Diese Einsicht war begleitet von jenem Gefühl, über das der Autor dieses Artikels hier zu schreiben versucht: Frank V. schämte sich.

Deswegen hatte er beschlossen, nach 25 Jahren wieder selber einen Erste-Hilfe-Kurs zu absolvieren. Während dessen wurde er sich einer dritten Regung auf die Frage seiner Tochter bewusst. Es geschah während dieser Übung mit der Mund-zu-Mund Beatmung. Frank V. hatte sich innerlich auf diesen Kurs mehrere Tage vorbereitet. Er hatte einige Papiere zum Mitschreiben sortiert und seine Kleidung wohl überlegt. Sie sollte bequem genug sein, weil er während der Übungen sich nicht eingeengt fühlen wollte und gleichzeitig wollte er vermeiden, wie sein Nachbar mit Hugo morgens, in Jogginghose aufzutreten. Dabei waren ihm auch diese speziellen Atemübungen wieder eingefallen. So hatte er es vorzubereiten gewusst, gleich am Anfang des Kurses jene interessante Teilnehmerin, die ihm im Kurs gegenüber saß, mit bedeutungsvollen Blicken und Anmerkungen in der Pause darauf einzustimmen, dass sie sich an entscheidender Stelle bereit erklärte, die angeleitete Paarübung mit ihm zusammen zu machen. Diese jungen Leute hatten die Gewohnheit, ihre Lippen mit einer leuchtenden Creme zu bestreichen, die sie durchaus vorteilhaft hervorzuheben in der Lage waren. Doch dann ging alles ganz anders als vor 25 Jahren. Diese ganze Geschichte mit Puppen und über Wülste gestülpte Plastiktütchen und digitale Anzeigen über die virtuell wieder erstarkende Herztätigkeit der Puppe entbehrte leider jeglicher Intimität. Vielmehr erweckte sie in Frank V. die Phantasie, dass eigentlich jeder Unfallteilnehmer potentiell an Hepatitis oder Aids leidet und das wiederum ließ seinen ersten Impuls, einfach an der Unfallstelle vorbei zu fahren stärker werden. Er dachte noch daran, dass man die Ausbilder auf diese Nebenwirkungen ihres Kursangebotes hinweisen sollte.

Am nächsten Morgen schämte sich Frank V. für die Empfindung, seinem Nachbarn auf dem Trottoir nicht näher zu treten, solange er noch kein Erste-Hilfe-Plastiktüten-Set erworben habe. Er beschäftigte sich stattdessen mit dem Gedanken daran, wo er denn ein solches Set überhaupt erhalten könne (natürlich kam ihm zunächst die Apotheke als Idee, die er aber wegen der sprichwörtlichen Apothekerpreise verwarf). Wieder Willen bleibt sein Blick an der Größe der animalischen Hinterlassenschaft hängen. Diese Tiere gaben ja nicht jeden Morgen die gleiche Menge Stuhl von sich. Er hatte da so seine Beobachtungen gemacht. Bitte verstehen sie den Autor jetzt nicht falsch, aber er hat einen Bekannten im städtischen Abfallwirtschaftsbetrieb, wie das jetzt genannt wird. Also der Mann ist Straßenfeger. Und sie glauben ja nicht, was solche Exkremente für Schwierigkeiten aufwerfen. Der Straßenfeger jedenfalls behauptet nun, eine Technik entwickelt zu haben, mit einem Blick die bestehende Restfeuchtigkeit in dem Haufen einschätzen und daraus ableiten zu können, ob das Ding sich schon fegen lässt, oder ob das nur zu Schmierereien führt. Also mit Rücksicht auf ihre Empfindungen möchte der Autor das jetzt nicht weiter im Detail ausführen, auch wenn das für das Thema dieses Artikels einen gewissen Nutzen zur Verdeutlichung haben könnte. Aber wenn sie bedenken, dass allein in New York City täglich etwa eine Tonne Kaugummi von den Strassen gekratzt und entsorgt werden muss, wird ihnen das ganze Ausmaß, gewissermaßen das Volumen des Problems von Hugos Hinterlassenschaften in exemplarischer Weise vor Augen treten.

Der peinliche Erlebnishunger des entwurzelten Westlers

Frank V. war nun mit Freunden auf einer schamanisch orientierten Reise in Sibirien. Der Veranstalter hatte damit geworben, dass für die Leute im Altai das Land heilig sei. Es sei für sie wie der eigene Körper. Also die Trennung zwischen dem Mensch und der Natur sei irgendwie aufgehoben und es gab auch eine eigene Philosophie des Veranstalters dazu: Das neue Paradigma des Unterwegs-Seins.

Und dann im Vorbeifahren sah er solch ein großes Loch in der Landschaft. Etwa von der Größe eines deutschen Eigenheims und darin glimmte Müll vor sich hin. Dieses kurze Bild ließ ihn nicht mehr los. Also hatte er einen freien Nachmittag zu einer Wanderung genutzt. Nicht in die heiligen Berge, sondern zu dem Loch in der Landschaft. Von den importierten und mittlerweile entsorgten Pampers, über die sibirische Version der Vittel-Plastikflasche bis zu Einwegverpackungen aller Art, wurde da einfach alles abgefackelt. Frank V. fühlte in der Fremde urplötzlich ähnliche Empfindungen wie bei seinem Nachbarn auf dem morgendlichen Trottoir. Dieser Impuls einfach wegzugucken und dann doch dieser unwiderstehliche Impuls, genauer hinzugucken. Er schämte sich dafür, aber er konnte es nicht lassen, die Reiseleiterin nach diesem unheiligen Loch zu befragen.

Nun war er zwar in der Fremde, aber seine nordisch-trockenen Geflogenheiten würde er beibehalten, auch um sie nicht zu beschämen. Also legte er sich in der Nacht, auf Reisen könnte er im Allgemeinen nicht so gut schlafen, folgenden Gedankengang zurecht: Er wollte zunächst so tun, als hätte er jenes Loch im Berg überhaupt nicht gesehen. dann würde er sein Verständnis für die logistischen Probleme der Müllentsorgung in Sibirien kommunizieren, wo doch die einzelnen Ortschaften dutzende von Kilometern auseinander lagen und nur durch Schotterpisten miteinander verbunden waren, deren Wert als Fahrbahn ihm im langen sibirischen Winter fraglich erschien. Auf diese Weise hoffte Frank V., der Reiseleiterin die Möglichkeit einer ausweichenden Antwort zu geben.

Diese jedoch war ganz schamlos in der Darstellung ihrer Sicht der Dinge: Das Problem läge nicht bei ihnen, den Sibiriern, sondern bei den Russen, die nicht in der Lage wären, die Müllentsorgung angemessen zu organisieren. Womit die Russen beschämt werden sollten. Diese Verlagerung des Problems erinnerte Frank V. erschreckend an sein Beispiel mit den Polen an der Unfallstelle und ließ ihn während der Reise für mehrere Tage verstummen. Frank V. versuchte in dieser Zeit gründlicher über die Ereignisse
nachzudenken.

Wenn nun einerseits das Land und die Berge heilig waren, so dachte er, dass sie irgendwie besonders behandelt werden würden. Jedenfalls anders als in Deutschland, wo die gebührenpflichtige Entsorgung von FCKW-haltigen Kühlschränken dazu geführt hatte, einige, in Parkplatznähe gelegene, Waldstücke in der Nähe seiner Heimatstadt in eine Art Media-Markt-Ersatzteillager zu verwandeln.

Frank machte während seiner Überlegungen eine weitere Wanderung und stieß auf ein Tal, dass wie der Acker neben der einheimischen Müllhalde aussah: Überall flogen vom Wind transportierbare Gegenstände herum: Plastiktüten, Planen und russische Tetrapacks aller Art. Nun war das Tal aber nicht menschenleer, vielmehr befand sich am Rand des Tales gerade der Bauplatz für ein sibirisches Blockhüttenensemble. Frank V. schämte sich für seine Naivität gegenüber der Ausschreibung des Reiseveranstalters. War so der Umgang mit dem sogenannten heiligen Land, mit dem
mystischen Shambala?

Von der dunklen Seite respektvollen Reisens

Gefühle von Scham erzeugen zunächst einen gewissen Druck, sich selbst genauer zu überprüfen. Er erinnerte sich daran, wie oft er als Jugendlicher einen roten Kopf bekommen und sich dabei immer falsch oder ertappt gefühlt hatte. Möglicherweise war das Problem ja seine westlich-ökologische Vorstellung von Müllrecycling, die ihm hier die Erfahrung der Wirklichkeit problematisierte. Hätten ihn seine nordischen Gepflogenheiten nicht gehindert, wäre er auf die Russen an der Baustelle zugegangen und hätte sie nach ihren Empfindungen gegenüber dem Müll um ihr Haus gefragt. Aber er befürchtete dabei genau jenen roten Kopf zu bekommen, an den er sich erinnert hatte. Und seinen Nachbarn auf dem Trottoir hatte er ja auch nicht nach dessen Verdauung befragt.

Heute Morgen war er von dem faszinierenden Sound eines 12-Zylinders wach geworden. Augenblicklich sprang Frank V. aus dem Bett und schaute zum Fenster heraus: Dort stand die Quelle dieser Klänge: Ein fünfzig Jahre alter Kamas-LKW. Mit offener Motorhaube. Darin mit dem ganzen Oberkörper versenkt, die Füße standen auf dem mannshohen Vorderrad, ein Sibirier. Irgendetwas stimmte mit der Maschine nicht. Frank V. war sich sicher, dass es das Getriebe war. Er hatte noch nie einen solchen Klang gehört, aber er konnte durchaus das Problem erfassen. Oder zumindest glaubte er das. Allerdings begannen seine Zweifel, als der Schaden nach über einer Stunde noch immer nicht behoben war.

Sie glauben nicht, welche düsteren Dieselwolken solch ein Gefährt ausstoßen kann. Wobei der Geruch von russischem Diesel eher die Qualität von deutschem Heizöl hat. Und zwar nicht reguliert, also ohne Russfilter und Kat. Natürlich war nun dieser LKW allgemeines Frühstücksthema bei einer spirituell orientierten Reisegruppe. Nicht wegen seiner Technik, sondern wegen seines Lärms und Gestanks. Frank V. fühlte sich schrecklich. Er nickte beipflichtend zu dem Gepräch der anderen und verbarg die Scham über seine Technikbegeisterung. Unwillkürlich kam ihm sein Nachbar in den Sinn. Vielmehr der Blick, wie dieser das breiige etwas morgens mit einer unscheinbaren Tüte vom Trottoir aufnahm und ebenso unauffällig in seiner Manteltasche verschwinden ließ. Frank V. hatte sich immer gefragt, was sein Nachbar in diesen Momenten wohl empfinden mochte.

Fotos: B. Schlage

Heute würden sie einem Geschichtenerzähler begegnen, hatte die Reiseleiterin gestern Abend angekündigt. Frank V. hatte bislang immer gedacht, dass den Nicht-Lesekundigen, also so genannten An-Alphabeten etwas fehlt. Und dass sie, würde man ihnen die Möglichkeiten dazu geben, nichts Dringenderes im Sinn hatten, als eben diese Fähigkeiten zu erwerben. Frank V. fühlte den durchdringenden Blick des Erzählers auf sich ruhen und war einen Moment beunruhigt, ob der ihm seine Gedanken wohl ansehen würde. Dann war er sich nicht sicher, ob er diese wohl beschämend fände. Man achtet ja am wenigsten auf jene Dinge, die einem selbstverständlich erscheinen, dachte er. Schließlich saß hier vor ihm ein gestandener älterer Herr, in dritter Generation Geschichtenerzähler seiner Kultur, der ihn auf die Bedeutung mündlicher Überlieferung in der Tradition seines Volkes hinwies und noch dazu Beispiele dafür gab, wie sich eine Kultur verändert, wenn ihre Mitglieder sich nicht mehr die Mühe des Erarbeitens und Erinnerns ihrer Traditionen machen würden. Er redete sich warm und als er schließlich ein bestimmtes Epos erzählen wollte, drängte ihn die Reiseführerin, ein anderes zu erzählen. Nun kam es zu der erstaunlichen Situation, dass die Vertreterin eines Veranstalters ür respektvolles Reisen einen einheimischen weisen Mann drängte, etwas seines heiligen Kulturgutes für die angereisten Europäer preiszugeben. Sicher sollte dieser anschließend dafür Geld erhalten und der Mann bekam einen Schweißausbruch und gestand schließlich seine Befürchtung, von seinen Schutzgeistern bestraft zu werden, würde er heute und hier die gewünschte Geschichte erzählen müssen. Frank V. erinnerte sich an seinen Nachbarn und er war sich sicher, dass dieser seine Frage nach dem Stuhlgang ebenso beschämend gefunden hätte, wie hier das Drängen nach einem bestimmten Epos. Er verstand ohnehin nicht allzu viel von derlei vorgetragenen Geschichten. Das jedoch die Reiseleiterin den Eindruck erweckte, in seinem, Frank Vollmeiers Interesse zu handeln, trieb ihm die Schamesröte ins Gesicht und das er dem ganzen keinen Einhalt gebieten konnte, steigerte sein schamvolles Unbehagen noch.

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

IM ANGEBOT:
Über das DGAM Servicebüro zu beziehen
für 7,- Euro inkl. Porto
(Normalpreis 12,-)

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

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

Aller Anfang ist schwer

Fern Weirich

Der Titel ist an sich ein uralter Glaubenssatz. Er fußt sicherlich auf erfahrenen Begebenheiten und hat sich über Jahrhunderte hinweg bestimmt sehr oft bestätigt. Trotzdem muss es nicht so sein, dass wir uns schon vor einem Anfang denselben mit Unkereien verderben. Es geht auch anders.

Die Bezeichnung „auf Augenhöhe" und der Begriff Empathie sind bei den meisten Menschen, die sich für eine Psychotherapie oder eine psychologische Beratung entscheiden wollen oder schon entschieden haben, mittlerweile zu Schlagwörtern und zu einem berechtigten Anspruch geworden. Der Anspruch geht meistens einher mit einer mehr oder weniger stark gespürten positiven (hingewendeten) oder mitunter auch negativen (kritischen) Erwartungshaltung.

Anspruch und Erwartung

Der Klient ist sowohl emotional als auch kognitiv hin- und hergerissen. Einerseits wünscht er sich vom Therapeuten als gleichwertiger und ernst zu nehmender Mensch auf Augenhöhe wahrgenommen und beachtet zu werden. Gleichzeitig hegt er eine große Erwartung und Hoffnung, dass ihm der Therapeut aus seinem derzeitigen Zustand heraushelfen könne und blickt gewissermaßen zu ihm auf. Dabei wird er sich meist nicht bewusst, dass er sich damit von vorneherein der von ihm gewünschten Augenhöhe verweigert und sich einer von ihm so empfundenen Autorität unterordnet. Diese Diskrepanz zwischen Anspruch und Erwartung ist allerdings nicht das einzige Dilemma, das den Klienten bewegt.

In der Regel geht der initialen Motivation zu einer Therapie ein individuell unterschiedlich starker Leidensdruck voraus. Wird dann eine Therapie nicht nur in der Vorstellung, sondern in vivo zur realen Möglichkeit, zeigt sich das manchmal unerbittliche zweite Dilemma. Will der Klient sich entscheiden, schwankt er unversehens zwischen zwei Alternativen. In ihm kämpfen zwei Instanzen, deren unterschiedliche Motivationen dazu beitragen, dass sich der gesundheitliche Zustand des Klienten vielleicht noch verschärft. Der Betroffene sitzt emotional zwischen allen Stühlen. Vieles spricht dafür, seinen derzeitigen Zustand zu ändern, weil er spürt oder sogar weiß, dass er ihn auf Dauer nicht unbeschadet ertragen würde. Vieles spricht jedoch auch dafür, seine derzeitige Lage und den Zustand, in dem er sich befindet, so hinzunehmen, wie sie sich zeigen. Immerhin kennt er das, unter dem er leidet und kann manchmal zwar ganz gut, nur manchmal überhaupt nicht damit umgehen. Das neue Unbekannte, das durch eine Therapie auf ihn zukommen mag, wünscht er sich, doch es macht ihm auch Angst. Irgendwann wird er sich für eine der beiden Möglichkeiten entscheiden müssen. Die wenigsten verbleiben in der Unentschiedenheit.

Vertrauen und Sicherheit

Nicht bloß die Haltung und die Entscheidung sind für den Klienten eine manchmal sehr schwierige Angelegenheit, sondern auch ihr erster Auftritt in der Praxis, wenn sie dem Therapeuten (einem Fremden) mit ihren Problemen plötzlich in vivo gegenüberstehen. Zwar hat sich in ihnen damit schon etwas verändert, denn sie haben sich – was ihnen bisher vielleicht nur sehr selten gelang – für sich entschieden. Nichtsdestoweniger ist für manch einen ihr „lebendiger Auftritt in der Praxis" eine schiere Überwindung eines ihrer hartnäckigsten inneren Schweinehunde. Dieser Moment der ersten Begegnung – auch wenn ihr schon ein längeres Telefonat vorausging – ist oft mitentscheidend für den weiteren Werdegang der Therapie.

Die vom Therapeuten mitfühlend und freundlich gestellte Frage: „Wie geht es Ihnen?" hat eher rhetorischen Charakter und erübrigt sich somit von vorneherein. „Was kann ich für Sie tun?", ist auch nicht die erste Wahl, denn dadurch mag es sein, dass der Klient den Therapeuten gleich in die Ecke der Dienstleister sortiert und er nur seine Bestellung aufzugeben braucht. Es gibt zahlreiche Begrüßungsformeln und wir können uns sicher sein, dass jede noch so ausgeklügelte Formel bei unterschiedlichen Klienten auch Unterschiedliches auslöst und bewirkt. Ein einfaches „Hallo Frau X oder Herr Y", verbunden mit einem freundlichen Lächeln und einem herzlichen Händedruck, ist meist am unverbindlichsten.

Es ist wichtig und nützlich, eine Begrüßungsatmosphäre zu schaffen, die den Boden für ein wachsendes Vertrauensverhältnis zwischen Klient und Therapeut bereitet und besonders dem Klienten die Chance gibt, sich nach seinen Kriterien des Wohlfühlens zu etablieren. Im günstigen Fall sollte der Therapeut Gastgeber sein an einem für seine Klienten „sicheren Ort". Der weitere Therapieverlauf orientiert sich an den Begegnungen in den ersten Sitzungen und dem daraus wünschenswerterweise wachsenden Vertrauenspakt.

Distanzierte Selbstsicherheit und eine durch lange Jahre der Berufserfahrung unmerklich eingeschlichene Routine sind dem Therapeuten nicht immer bewusst. Sie werden von den empfindsameren unter den Klienten jedoch durch Interpretation von Redewendungen, Gesten und Worten unterschwellig wahrgenommen und tragen zu dem emotional eingefärbten Bild bei, das sie sich von „ihrem" Therapeuten machen und wie sie ihn insgeheim beurteilen.

Viele Therapeuten gehen davon aus, dass die Klienten von vorneherein in Therapie oder Beratung kommen, um „an sich zu arbeiten" mit dem Ziel, sich zu verändern. Sie verlassen sich oft darauf, dass der Klient motiviert und bereit ist, um alle Therapieetappen, alle Interventionen, Formate und Übungen mitzutragen und umzusetzen. Der inneren Motivation der Klienten wird leider nicht immer die notwendige Aufmerksamkeit geschenkt. Dabei ist die Motivation quasi der Sprit, der den Motor des Klienten am Laufen hält.

Verbündete

Eine wichtige Aufgabe für den Therapeuten ist es demnach, sich selbst mit seinen eigenen Schatten und inneren Beweggründen außen vor zu lassen und sich gewissermaßen „neutral", wiewohl kritisch und emphatisch auf seinen Klienten einzulassen. Die meisten Klienten erhoffen und/oder erwarten sich von „ihrem" Therapeuten insgeheim Beachtung und Verständnis; das mitfühlende Verstehen ihres Zustandes und seiner Folgeerscheinungen. Dieses Bedürfnis ist eine versteckte Hoffnung zur Veränderung und demnach eine wichtige Ressource. Sie weist auf eine wachsame Bereitwilligkeit und das Vertrauen des Klienten hin, sich zu öffnen.

Diese Ressource sowie das daraus entstandene Bedürfnis wird der Therapeut nicht stillen können, wenn er beispielsweise eine belehrende Führung übernimmt und seine vermeintliche „Macht und Dominanz als wissender Heiler" geltend macht. Eine solche Haltung weist auf ein eigenes, emotional geschürtes Bestreben hin, andere Menschen, ergo auch die Klienten, zu beeindrucken, zu überzeugen und womöglich zu erziehen. Wird die therapeutische Arbeit von solchen „Schatten" seitens des Therapeuten dominiert, ist sie nicht günstig und kaum zielführend, auch wenn sie redlich danach strebt, das Leben des Klienten auf positive Weise zu beeinflussen und gegebenenfalls zu verändern.
„Sie müssen bzw. Sie sollen" sind Reden, die im Zusammenwirken mit einer entsprechenden Körpersprache den Klienten eher vom Therapeuten entfernen. Von Augenhöhe und Empathie kann dann keine Rede mehr sein und ein dauerhaftes Vertrauen wird erschwert, wenn nicht sogar unmöglich gemacht. Viel zu oft weckt ein solches Agieren des Therapeuten bei seinem Klienten „alte Gespenster" aus einer vielleicht ungeliebten Vergangenheit und er fühlt sich eher zurückgeworfen als verstanden und geholfen.
Der Klient sucht im Prinzip eher nach einem vertrauenswürdigen Verbündeten, gewissermaßen einem helfenden Komplizen, vielleicht nach einem Freund und weniger nach einem dominanten Lehrer oder Mentor, der seinerseits Ansprüche an den Klienten und sich selbst dadurch über ihn stellt.

Beziehung und Motivation

Der Vertrauenspakt zwischen Klient und Therapeut fußt auf dem Fundament und der Aufrechterhaltung einer Beziehung, die von einem guten Gefühl der Verbundenheit lebt und auf Augenhöhe stattfindet. Wiewohl Klienten oft vom Therapeut erwarten, dass er die Führung übernimmt, darf dieser nicht vergessen, seinen Klienten an der Führung gleichberechtigt teilnehmen zu lassen und sich selbst auf seinen Klienten emphatisch „einzustimmen". Dafür sollte er gemäß einem alten Spruch, der den us-amerikanischen Natives zugesprochen wird, „ein paar Meilen in den Mokassins seines Klienten laufen". Im Klartext heißt das, sich mit den nonverbalen Signalen seines Klienten abzustimmen und sich auf diese Weise emphatisch auf ihn einzulassen. Das ist meiner Ansicht nach die eigentliche und ehrlichste Art und Weise, mit der sich auch der Therapeut gegenüber seinem Klienten auf Augenhöhe begibt und die Möglichkeit unterstützt, dass sich beide auf einer Ebene begegnen.
Erst wenn diese Beziehung steht, ist die gute Voraussetzung gegeben, den Weg, der vor ihnen liegt, gemeinsam zu gehen. Unterwegs zeigt der Klient erfahrungsgemäß immer mal wieder Tendenzen, die Richtung zu ändern und einen bequemeren Weg zu wählen, oder er tendiert dazu, in alte Verhaltensmuster zurückzufallen und Rückschritte zu machen. Diese Wankelmütigkeit und die möglichen Rückfälle sind oft seinem Motivationsschwund zuzuschreiben. Es ist deshalb wichtig, dass der Therapeut der Motivation seines Klienten eine angemessene Aufmerksamkeit schenkt. Dies gelingt ihm, wenn beide auf Augenhöhe sind beziehungsweise wenn die Beziehung emphatisch stabil ist. Es ist nicht immer nur das Problem oder die Störung an sich, sondern auch oft mangelnde Motivation, die einen Rückfall oder ein Stagnieren der Therapie bewirken können. Eine Therapie oder Beratung stellt in der Regel hohe und vielfältige Anforderungen an die Klienten, so dass sie auch darin unterstützt werden sollten, vielleicht sogar besonders im Hinblick auf die Motivation.

n.b.: Wenn ich von Klienten und Therapeuten „politisch unkorrekt" nur in der männlichen Form schreibe, so hat das keinen sexistischen Hintergrund, sondern dient allein nur einer einfachen und fließenden Schreib- und Leseart. Meine Supervisionen werden von einer Therapeutin geführt.

Fern Weirich
Die Seelenklempnerei - Beate und Fern Weirich
Psychologische Beratung und Selbsterfahrung

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

Ich will doch nur glücklich sein

Vom Glück und Unglück der Zweisamkeit
Vortrag von Margrit Schafranek im Mosaikhaus Dorfmark im März 2017

Ein sehr junger Mann kommt in die Beratung. Ihm erscheint das Leben so sinnlos und leer. Keine Berufsstelle erfüllt ihn, keine Beziehung gelingt ihm.

Der Berater fragt ihn, was er sich vom Leben wünscht, was seine Wunschvorstellung von einem gelungenen Leben sei.

Der junge Mann führt aus: „Ich lebe auf dem Land inmitten der Natur. Es ist alles stressfrei und ohne Lärm. Natürlich bin ich nicht allein. Ich habe eine Partnerin, die schicksalhaft zu mir gehört.
Sie liebt mich sehr. Sie bemuttert mich, gibt mir Geborgenheit und Sicherheit. Sie lässt mich los, wenn ich es wünsche. Sie inspiriert mich bei meiner Arbeit. Sie löst meine Minderwertigkeiten und meine negativen Stimmungen auf. Sie stellt mich nicht infrage. Sie bewundert mich in allem, was ich tue."

Soweit unser junger Mann. Er zeichnet ein vollkommenes Bild. Ein vollkommenes Bild der Liebe und zugleich ein idealisierter Lebensentwurf.
Wobei es ja oft so ist, dass uns gerade die Vorstellung, wie etwas sein sollte, am Leben selbst hindert. Doch zurück zu dem Entwurf des Mannes. Es ist alles gut, voller Harmonie und Zuneigung. Es ist friedlich. Kein Konflikt, kein Streit.
*Es ist das **Paradies**.*

Die Phase der Verschmelzung

Viele Komponenten dieses Wunschbildes gehören in die **Urbeziehung von Mutter und Kind**. Die Mutter, die trägt und hält, versorgt und behütet, bewundert und lobt – die gute Mutter eben. Die **Suche nach dem Glück** ist oft die Suche nach dieser Urbeziehung, nach dem Einheitserleben mit der Mutter. Es ist die Suche nach dem Aufgehobensein in der großen Natur. In dieser ersten symbiotischen Beziehung mit der Mutter gibt es keine Spannung, kein Leiden. Es ist der Wunsch nach dem Sich-Fallenlassen in die Arme, die mich tragen. Ich muss noch nicht selber gehen. Muss noch keine Weltverantwortung tragen.

Immer wieder geschieht es uns ,dass wir in neuen Begegnungen oder Beziehungen unbemerkt nach dieser Urbeziehung suchen. Das machen wir nicht, **es geschieht uns**.
Es ist eine uralte Sehnsucht der Menschheit – **es ist die Sehnsucht des Menschen nach dem Paradies**. Das sollten wir im Hinterkopf behalten, wenn wir uns jetzt dem Thema der Beziehung zuwenden. Denn gerade in Beziehungen spielen diese Sehnsüchte mit hinein und weben kräftig mit, auch wenn wir das nicht immer merken. Wir merken es erst dann , wenn wir mal wieder enttäuscht sind vom Anderen. Wenn die Dinge mal wieder so gar nicht schön gelaufen sind.

Der Zauber des Anfangs

„Und jedem Anfang liegt ein Zauber inne, der uns beglückt und der uns hilft zu leben.", so heißt es bei Hermann Hesse im Gedicht „Stufen".
Am Anfang einer Beziehung steht die **Verliebtheit**. Die ist schon zauberhaft. Wir sehen die Welt in den schönsten Farben. Unser Gegenüber ist wie eine Göttin oder ein Gott. Wir sind verklärt. Wir werden ja auch selbst ganz großartig gesehen. Wir haben wieder Kraft und Lust auf alles. Dieses Gefühl hebt uns über die Banalität des Alltags hinaus.
Man schwebt auf Wolke sieben, ein bisschen im Himmel und damit weit weg von der Realität. Verliebte tragen ja bekanntlich diese rosarote Brille. Eltern, Freunde und Bekannte tragen sie nicht. Kein Wunder, wenn deren Außenwahrnehmung eine so ganz andere ist. Aber die wird gar nicht gehört.
Verliebte sind wie in einer Blase. Sie sind in einem Zustand, den man auch mit einer Psychose oder Trance vergleichen kann. Ihr Ich-Bewusstsein ist vom Liebesgefühl eingenommen, sozusagen besetzt.
Diesem Zauber erliegen wir nicht nur im Liebesbereich. Junge Eltern, speziell Mütter sind auch mit diesem „Verliebtheitshormon" ausgestattet. Vielleicht auch Männer beim Kauf eines Autos oder Motorrads? Vielleicht auch Katzen- oder Hundebesitzer, wenn es das erste Mal ist? Alles kann diesen Zauber des Anfangs bekommen.

Aber was genau geschieht denn da mit uns ?
Wenn wir uns verlieben, glauben wir mit dem Anderen **endlich ein Ganzes** zu sein. Der oder die Anderen machen uns komplett. Wir haben uns im Anderen gefunden. Unser fehlender Teil kommt mit dem Anderen zu mir zurück. Und dieses Gefühl ist großartig. Wir übertragen uns mit unseren inneren Sehnsuchtsbildern auf den Anderen. Mit dem Gegenüber bin ich vollkommen. Das macht die Kraft der Verliebtheit aus. Man lebt in einer anderen Welt.
Mein Deutschlehrer sagte einmal kurz vor dem Abitur zu uns: „Ich kann Ihnen nur eines raten: Verlieben Sie sich nicht! Wenn doch dann besser unglücklich, denn sonst können Sie nicht mehr klar denken."
Wir verlieren uns ganz im Anderen, sind total damit identifiziert. **Wir sind der Andere**. Wer identifiziert ist mit etwas, ist nicht mehr offen für sachliche Kritik. Die Kritik am Liebesobjekt trifft mich dann ganz persönlich.
Jetzt sollten sich Eltern, Freunde und Bekannte mit gut gemeinten kritischen Äußerungen zurückhalten. Das Gegenüber kann nicht sachlich

bleiben. Es ist immer persönlich verletzt und getroffen! Und da ist es egal, ob es das neue Auto, das neugeborene Kind oder das neue Haustier ist. Doch kommen wir zurück zum Beziehungsgeschehen. Im Stadium der Verliebtheit ist alles vollkommen. Wir genügen uns in ewiger Umarmung. Es ist ein großes „Wir". Darin gibt es keine Unterscheidung von Ich und Du.
Es ist das **Paradies auf Erden**.

Die Krise

Aber in jedem Paradies steckt irgendwo die Schlange.
Viele Schöpfungsmythen erzählen von dieser Krise. Nicht immer ist es wie im christlichen Mythos die Schlange, die Veränderung herbeiführt. Oft ist es auch der Tod, den jemand vollziehen muss, um neu wieder geboren zu werden. Die Schlange im Paradies bei Adam und Eva taucht auf, weil sich etwas wandeln muss im Paradies. Denn bleibt man in dieser ewigen Umarmung, der ewigen Vollkommenheit, lässt man die polare Spannung draußen. Aber ohne Gegensatzspannung gibt es keine neue Entwicklung. Das Leben erneuert sich nicht mehr. Es stagniert. Die Schlange nun ist ein Symbol für Wandlung. Sie häutet sich. Sie wirft ihre alte Haut ab und eine neue wird sichtbar.

Adam und Eva leben in einer glücklichen Unbeschwertheit und Unschuld. Sie wissen von nichts, erkennen sich nicht. Sie sind wie Kinder.
Da hinein kommt die Schlange. Sie provoziert Eva, sich bewusster zu werden, zu erkennen, was gut und böse ist. Sie weckt das Paar auf und bringt es damit auf eine erwachsenere Ebene.
Nicht alle Liebenden möchten gerne aufgeweckt werden. Denn Verliebtheit ist auch wie ein Rausch. Ein großartiges Lebensgefühl. Es gibt Menschen, die diesen Zustand immer wieder für sich herstellen wollen, ihn regelrecht provozieren. Sie sind perfekt darin, immer dann eine Beziehung aufzulösen, wenn sie nur ein Zischeln der Schlange verspüren. Immer, wenn der Zauber verfliegt, trennen sie sich.
Sie wollen sich wieder verlieben und werden süchtig nach diesem Glückszustand der großen Liebe. Sie sind süchtig nach diesen viel besagten „Schmetterlingen im Bauch".

Menschen, die diese Lebensform wählen, haben Mühe mit dem Erwachsenwerden. Tiefenpsychologisch spricht man dann beim Mann vom „**puer aeternus**", dem ewigen Jungen und bei der Frau von der „**puella aeterna**", dem ewigen Mädchen. Diese Menschen vermeiden den Prozess der Entzauberung. Sie wollen keinen Entwicklungsschritt heraus aus dem Paradies machen. Sie bleiben in der Atmosphäre der Urbeziehung zur guten Mutter. Es fällt ihnen schwer, Eigenverantwortung im realen Leben zu übernehmen. Solche Menschen „**spielen**" sich durchs Leben. Alkohol und Drogen werden oft eingesetzt, um diesen Urzustand des Getragenwerdens von der großen Mutter zu erhalten.

Was aber bringt denn nun die Schlange in das Paradies für Eva und Adam?

Sie bringt den **Zweifel**. Sie hinterfragt die Ansage, die Früchte des Baumes inmitten des Gartens nicht zu essen. Die Frucht essen, heißt aber sterblich zu werden. Aber es bedeutet auch zu wissen, was gut und böse ist. Eva erkennt danach sich und Adam. Sie weiß um sich und schämt sich. Sie entwickelt ein eigenes Gefühl und eine eigene Einstellung zu den Dingen.

In einer Beziehung kann dieser Schlangenauftritt zur Katastrophe führen. Man ist doch so glücklich und zufrieden. Man hat doch alles. Und da sagt ein Partner ein kritisches Wort über die Beziehung. Warum das denn?
Das fühlt sich an wie Verrat.
Aber wir haben ja immer noch die Möglichkeit, die Schlange zu überhören. Wir wehren sie ab.
Wir werden noch bezogener, treuer, liebender.
Bei jedem Zischeln der störenden Schlange passen wir auf. Bloß kein Streit. Konflikte besser vermeiden. Anpassung ist jetzt gefragt.

Anpassung ist der Versuch, Konflikte gar nicht erst aufkommen zu lassen. Was man dabei vergisst: Je mehr wir dem Konflikt ausweichen, umso mehr gehen Spannung und Leidenschaft aus der Beziehung und man fängt an, sich miteinander zu langweilen. Gleichzeitig ist es ein Lebensgesetz, dass der Ärger und die Wut, die man verdrängt, sich damit nur noch vergrößern.
Dann werden die dreckigen Schuhe, über die man im Flur gestolpert ist, zur Kriegserklärung.

Wenn jetzt der Blick verschlossen bleibt für das Thema Entwicklung, bricht das Paradies irgendwann sowieso auseinander.
Entwicklungspsychologisch hieße das: eine Mut-

ter übersieht das Drängen des Kindes nach Entwicklung. Sie hält das Kind im Arm. Immer. Wärme, Geborgenheit, Sicherheit auf ewig. Für das Kind bedeutet das jedoch: ich kann nicht mehr weiterwachsen. Kein eigenes Stehen, Gehen, Sprechen, Denken und Fühlen. **Die Sehnsucht nach dem Paradies würde hier die Naturkraft des Wachsens blockieren.**

Letztlich ist das in einer Beziehung nicht anders. Beide Partner sind auch autonome Wesen, die nach eigener Entfaltung drängen. Beide wollen wachsen! Das Leben ist ja nicht statisch. Es ist immer in Bewegung. Beide Partner entwickeln sich weiter im Beruf, mit den Kindern, über das Bewältigen der vielen Dinge im Alltag, durch das Überstehen von Krisenzeiten. Beide emanzipieren sich. Sie werden groß. Gleichzeitig wird der Beziehungsraum zum geliebten und gewohnten Fluchtraum. Da fühlt man sich geborgen und sicher.
Jetzt gerät das Paar in eine Krise. Man spürt die eigene Kraft und Autonomie und weiß gleichzeitig um die Abhängigkeit vom Anderen. Eine Verlustangst spielt jetzt immer mit.

Der Abschied aus dem Paradies

In der Arbeit mit Paaren an diesem Entwicklungspunkt zeigt es sich immer wieder, wie schmerzlich der Prozess ist, zu erkennen, dass man nicht auf Dauer eins sein kann, so sehr wir uns auch bemühen. Es ist ein Abschied von der Phase des Paradieses.
So wie die Mutter das Kind loslassen muss, damit es sich entwickeln kann, müssen Paare sich loslassen, damit sich die Beziehung weiterentwickeln kann. Natürlich ist dieser Schritt oft verbunden mit der Angst vor der Trennung.
Aber es ist ein Paradox und doch ein ewiges Lebensgesetz: **Nur wenn wir uns trennen, können wir uns wieder neu verbinden.**

„Und so lang du das nicht hast,
Dieses: Stirb und werde!
Bist du nur ein trüber Gast
Auf der dunklen Erde."
sagt Goethe im Gedicht „Selige Sehnsucht".

Es gibt sicher viele Paare, die diesen Schritt der Trennung in der Beziehung nicht vollzogen haben, aus Angst vor der Einsamkeit. „Wir sind noch zusammen, weil wir nicht allein sein wollen." Ein Wort von Anton Tschechow dazu: „Wer die Einsamkeit fürchtet, sollte nicht heiraten."

Eine Paarbeziehung, die sich gut entwickeln möchte, kann das Dilemma von Zorn, Angst, Zweifel und Schuldgefühlen nicht vermeiden.
Schwierig wird es dann immer, wenn dieser Punkt der Entwicklung nur von einem Partner gespürt wird. Aber an dieser Stelle ist es wichtig, im Blick zu behalten: Alles, was zu zweit geschieht, ist auch zu zweit gemacht. Es gibt also nicht nur einen Verursacher der Krise. Wenn beide Partner diesen Entwicklungsschritt negieren, bleibt die Beziehung in der **Symbiose**.
Sie „opfern" das eigene Wachsen für die „Seligkeit zu zweit".
Man braucht sich, ergänzt sich, kann ohne den anderen nicht mehr sein. Darin liegt ein Machtverhältnis zu gleichen Teilen. In der Geschichte von Adam und Eva essen beide von der Frucht. Beide wollen diese neue Erkenntnis. Beide zweifeln an dem alten Zustand und wollen ihn verändern. Beiden gehen danach die Augen auf für sich selbst, denn sie erkennen ihre Nacktheit. Die kindliche Unschuld ist vorbei. Sie werden erwachsen und das bringt Schmerzen und Leiden.
Manchmal bleiben wir an diesem Punkt hängen. Wir wollen zwar selbstständiger werden, aber wir glauben nicht so recht an uns. Der Andere soll es für mich tun. Kann er auch. Aber nur für eine Zeit des Übergangs. Sonst werden wir von der Wertschätzung des Partners abhängig. Wir suchen ständig seine oder ihre Bestätigung. Erst da, wo die Selbstliebe und der Selbstwert sich im Eigenen stabilisiert , kann der Partner mir zum Gegenüber werden.
Erst dann beginnt eine neue Partnerschaft.
Natürlich holt sich auch das Kind in der Selbstwerdungsphase immer mal wieder die Versicherung durch die Mutter, aber der Drang der Autonomie überwiegt in allem.

Das Kind wächst aus der **Wir-Symbiose heraus und es tritt zur Mutter ins Gegenüber.**
Darum geht es in der neuen Phase der Beziehung. Wir sind nicht mehr „ein Herz und eine Seele". Wir haben beide ein Herz und beide eine Seele. Der Partner will von mir neu entdeckt werden.
Ein „**vertrauter Fremder**" sozusagen.
Gelingt uns der Schritt aus dem „Wir" nicht ganz, fangen wir an zu tricksen. Ich sage nicht mehr alles. Mache Dinge heimlich. Ich will zwar alleine sein, aber auch nicht zu viel riskieren.
Wer die Spannung, die sich jetzt in vielem zeigt, annimmt, schafft in der Beziehung einen Entwicklungsschritt.
Wer aber die Spannung verdrängt und alles schönredet, wird das Zischeln der Schlange in den Nebenräumen zu spüren bekommen.

Es wird dann aneinander herumgemeckert, kritisiert, kontrolliert, mit Liebesentzug gedroht und vieles außer Haus gelebt, was im Haus stören würde.
Auf die Dauer leidet die Beziehung darunter. Es stellen sich vermehrt psychosomatische Beschwerden ein. Man kommt nicht mehr gerne nach Hause oder freut sich, wenn der Andere mal nicht zu Hause ist.

Grundsätzlich strengt es sehr an, im konfliktfreien Paradies zu bleiben. Denn auf Dauer werden wir dabei alle zu Kindern. Die Mutter hat den Sohn, der Vater die Tochter. Beide ärgern sich darüber, dass der Andere nicht erwachsen wird. Man erzieht dann am Anderen herum bis ans Lebensende!

Wenn aber beide Partner der Schlange nachgeben und das Paradies verlassen, beginnt eine spannende Zeit!

Neustart in der Beziehung

Die Beziehung startet sozusagen noch einmal neu durch. Ich lerne den Fremden im vertrauten Gegenüber neu kennen. Ich brauche den Anderen nicht mehr zur eigenen Ergänzung. Eine Projektion wird zurückgenommen.

Wenn wir uns neu sehen lernen, schaffen wir auch wieder Räume der Begegnung zwischen uns. Vielleicht erleben wir sogar paradiesische Zeiten, aber wir wissen um die Flüchtigkeit dieser Momente.

Haben wir in der Phase der Verliebtheit uns nur ganz mit dem Anderen erlebt, so finden wir die Zufriedenheit jetzt auch mit uns allein. Dann wachsen wir miteinander ohne Bedingungen. Wir können durch den Abstand einander auch besser begleiten. Ein chinesisches Sprichwort sagt: „Solang du dem Anderen sein Anderssein nicht verzeihen kannst, bist du weit weg vom Weg der Weisheit."

Aber das heißt eben auch, den Anderen in seiner Gewöhnlichkeit, seinen Schwächen und seinen Gaben zu sehen und nicht meine von mir gewollte Idealfigur.

Keine Beziehung, keine Freundschaft, keine Familie und kein Betrieb kann uns also zur „Wohlfühloase" werden. Wir würden alles belasten mit unseren kindischen Paradiesphantasien.

Aber aneinander wachsen und erwachsen einander begleiten – das ist heilsam für alle Seiten. So geht der Weg in einer Beziehung über Verschmelzung zur Trennung und dem anschließenden sich wieder neu Begegnen.

„Ich will doch nur glücklich sein."

Immer werden wir Menschen die Sehnsucht in uns tragen nach der Freiheit von Leiden, Konflikten und Entbehrungen. Der Mythos vom Paradies ist immer lebendig. Es ist unsere tiefe menschliche Sehnsucht nach dem Aufgehobensein in der guten Mutter. Wenn wir aber die Partnerschaften und Freundschaften als den Ort aufsuchen, diese Sehnsucht zu stillen, überfordern wir sie.

Das Verliebtsein bringt uns in die Nähe dieser Erfüllung. Aber sie ist nicht das ganze Leben. Die Liebe zwischen zwei Menschen braucht auch die Annahme von Schmerz und Leid im Leben. Vor allem den Schmerz des Getrenntseins und der Einsamkeit.
Wenn Licht und Schatten im Leben einer Beziehung sein können, kommt die Liebe zur inneren Reifung. Unser junger Mann am Anfang hat also noch viel vor sich.

Ich möchte nun an den Schluss noch eine Geschichte stellen:

Zu einem Rabbi kommt ein junger Mann.
„Rabbi, was soll ich tun? Ich kann mich nicht entscheiden.
Soll ich heiraten oder nicht?
Wenn ich heirate, wird es nicht leicht sein. Meine Frau wird vielleicht nicht immer lustig mit mir sein und dann muss ich leiden.
Wenn ich aber nicht heirate, kann ich zwar tun und lassen, was ich will.
Niemand stört sich daran, aber ich weiß jetzt schon, dass ich einsam sein werde und leiden werde. Sag mir, Rabbi, was soll ich tun?"
Der Rabbi schaut ihn ruhig an und sagt dann lächelnd:
„Gehe hin und leide."

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.

Wir haben unsere sexuelle Unschuld verloren.

Wir leben in einer gespaltenen Kultur sagen heute viele Systemkritiker.
Das mag sein, aber es ist auch sehr interessant, sich die Spaltung in Bezug zur Sexualität anzusehen.
Die eigentlich ganz banale Tatsache, dass alle Menschen sexuelle Wesen sind, ist in unserer Kultur völlig verdreht worden. Einerseits werden wir überflutet mit sexuellen Reizen – andererseits gibt es im persönlichen Sexualleben des Einzelnen noch immer viele Tabus. Einerseits bleibt im Fernsehen fast nichts unausgesprochen und anderseits tun wir uns im Alltag sehr schwer, unsere erotische Befindlichkeit ganz unkompliziert auszudrücken. In der Erotik fühlen sich die wenigsten von uns wirklich frei. Zu groß sind die alten kindlichen Verletzungen, Unsicherheiten und Ängste, wenn es um Körperlichkeit und Intimität geht.

Selbst nach vielen Jahren Therapie herrscht bei vielen Männern und Frauen eine große Unsicherheit im Umgang mit der eigenen Lust. Wir haben alle Strategien gelernt, unsere Sexualität nicht dauernd zu fühlen. Entweder beschränken wir Erotik nur auf bestimmte Situationen oder wir schneiden uns von der Lust ab und behaupten, wir bräuchten keinen Sex, oder aber wir füttern uns mit sexuellen Reizen.

Kurz - wir haben unsere sexuelle Unschuld verloren. Aus natürlichen menschlichen Impulsen sind zwanghafte Hintergedanken geworden.
Vielleicht meinst du, Sex sei so eine intime Angelegenheit, dass es selbstverständlich heikel sei, sich frei und offen mitzuteilen. Das mag stimmen. Mir kommt es jedoch oft so vor, als würden wir alle mit vielen Pflastern, Verbänden und Warnschildern herumlaufen, mit denen wir uns davor schützen, an unseren Wunden berührt zu werden.
Mensch sein heißt auch, sexuell zu sein. Doch wie geht es dir bei der Vorstellung, das auch dein schmuddeliger Nachbar, den du durch und durch unsympathisch findest, ein sexuelles Wesen ist? Die Gefühle werden wahrscheinlich von der Irritation bis zum Ekel reichen...

Dass jeder Mensch ein sexuelles Wesen und Sex die natürlichste Sache der Welt ist, das wissen wir zwar im Kopf, aber in der Kindheit wurde uns beigebracht, dass es da etwas gibt, was „nichts für uns" ist. Die Geheimnistuerei um die Sexualität hat damals nicht nur unsere Neugier geweckt, sondern sie hat uns vor allem tief in unserer Unschuld und Spontanität verletzt...
Selbst wenn wir im Laufe des Erwachsenwerdens ein mehr oder weniger befriedigendes Sexualleben aufbauen können – tief im Inneren sitzt die Wunde, dass Sex nicht wirklich okay ist oder dass du sexuell nicht okay bist. Diese Wunde wird von Scham- und Schuldgefühlen, von Wert- und Glaubenssystemen und von einer Reduzierung unserer Erlebnisfähigkeit überdeckt und versteckt. Wir haben uns so sehr an dieses Wundsein gewöhnt, dass wir uns einen spontanen und respektvollen Umgang mit unseren sexuellen Impulsen kaum mehr vorstellen können. Sogar in unseren Phantasien spalten viele von uns Gefühle wie Geborgenheit, Nähe und Intimität von Lust, erotischem Knistern und Sexualität ab. Wir bekommen diese Spaltung vom Fernsehen oder Kino gespiegelt: das gibt es Erotik-Thriller oder den romantischen Schmachtfetzen – beides zusammen ist die absolute Ausnahme.
Um diese Wunde der Abspaltung von Sex und Herz leben zu können, entwickeln beide Geschlechter unterschiedliche Strategien. Viele Männer suchen nach Wegen, sich Sexualität verfügbar zu machen. Denn durch Pornografie oder Prostitution (hier würd ich anders formulieren, sonst hört es sich an als seien die Männer die Pornodarsteller oder die Prostituierten, an der Stelle sind sie jedoch als nutzende Akteure gemeint) vermeiden sie allzu viel Gefühl und verhindern dadurch geschickt, den Schmerz der Abspaltung spüren zu müssen.

Frauen sind meist mehr mit ihren Gefühlen verbunden und identifiziert. Sie schneiden sich deshalb oft von ihrer sexuellen Lust ab oder begrenzen sie nur auf bestimmte Situationen.

**Männer haben große Angst davor,
nicht sexuell aktiv sein zu können oder zu dürfen.**

**Frauen haben große Angst davor,
lustvoll sein zu müssen.**

Frauen haben Panik vor sexuell fordernden Männern,

Männer rennen vor emotional fordernden Frauen davon.

Manchmal ist es auch umgekehrt. Weil natürlich beide Geschlechter etwas vom Partner brauchen, haben wir die ganze Palette an Manipulationen gelernt:
Frauen täuschen sexuelle Lust vor, um vielleicht doch etwas Liebe vom Mann zu bekommen.
Männer täuschen Liebe vor, um Sex zu bekommen.
Beides geschieht aus demselben Grund: die Trennung von Sex und Herz soll vor zu großem emotionalen Schmerz schützen. Beides zusammen zu erleben, gelingt einem Paar oft nur punktuell.

Weil viele Situationen im Beziehungsleben unvermeidlich unsere kindlichen Verletzungen berühren, reiht sich Missverständnis an Missverständnis. Die meisten Paare vertrauen sich bald nicht mehr. Im Gegenteil, sie verletzen sich immer wieder, indem sie sich gegenseitig für ihren Schmerz verantwortlich machen. Die vielen kleinen Unehrlichkeiten, mit denen sich Männer und Frauen zu manipulieren versuchen, treiben uns immer weiter weg von dem liebevollen Wesen, das wir eigentlich sind.
Der Mann, der ehrlich und direkt nach Sex fragt, handelt sich genauso eine Abfuhr ein wie die Frau, die bedingungslos geliebt werden will. Beide haben den Affentanz gelernt, den sie aufführen, bevor sie einem Anderen die wahren Bedürfnisse und Wünsche offenbaren. Beide erleiden Schmerz, ob sie sich den eingestehen oder nicht.

Aber der Schmerz ist eine wichtige Triebkraft, die uns auf den Weg zur Heilung schickt. Heilung setzt schon dann ein, wenn wir beginnen, die alten Verletzungen der Kindheit und den Schmerz daraus wieder wahrzunehmen, statt ihn weiter zu kaschieren und ihn zu verdrängen. Es ist jedoch die Frage, ob uns das allein gelingt? In den meisten Fällen braucht es Helfer, denen persönliche Wachstumsprozesse eine Herzensangelegenheit sind.
Gesundung und Wachstum brauchen einen geschützten Rahmen, in dem wir uns erlauben können, zunächst einmal wirklich zu fühlen, was wir fühlen.

Wo Trauer einfach Trauer, Wut einfach Wut und Angst einfach Angst sein kann. Ein Raum, in dem Ehrlichkeit unterstützt wird und Manipulation ins Leere läuft. Wir müssen dort unsere Schutzmechanismen kennenlernen und für uns selbst die Verantwortung übernehmen. Das beinhaltet auch die eigene Bereitschaft, nicht den anderen zu beschuldigen oder zu bestrafen für das, was er tut oder nicht gibt oder was sonst die eigenen Wunden berührt.
Denn selbst wenn sich ein Gefühlschaos einstellt und wir meinen, Achterbahn zu fahren, dann zeigt das an, dass wir endlich wieder lebendiger werden.

Ilona Steinert
DGAM Regionalstelle Freiburg
Die Regionalstelle Freiburg will so ein geschützter Raum sein. Wir veranstalten regelmäßig Tagesseminare zum Thema Scham, andere zum Thema Schmerz. Nähere Infos unter www.dgam-freiburg.de

Erlesenes

Die Rubrik zu guten Leseerfahrungen

In diesem Fall: ‚Gehörtes'

In seinem Seminar erläutert Ulrich Clement auf ansprechende Weise sexuelle und partnerschaftliche Dynamiken - was sie verbindet, was sie unterscheidet, und wie sie sich in den letzten Jahrzehnten verändert haben. Dabei werden zahlreiche theoretische und moralische Fragen diskutiert.
Für alle, die sich für die Beziehung von Paarthemen und Sexualität interessieren finde ich diese 5 Stunden Seminarvortrag sehr empfehlenswert. Man bekommt etliche typische Problemdynamiken verständlich erklärt, Hinweise auf mögliche Veränderungen und nebenbei einen guten Einblick in die aktuelle Forschung.

Gerhard Tiemeyer

Ulrich Clement:
Dynamik des sexuellen Begehrens in der Paarbeziehung
Als aktuelles Sonderangebot bei
https://shop.auditorium-netzwerk.de
für 7,99 als Download

Träume und ihre Bedeutung für die Gesundheit

Von Georg Klaus

In seinem Buch: *Die erschöpfte Gesellschaft* erläutert Stephan Grünewald unter anderem die herausragende Rolle unseres Traumverhaltens für die Gesundheit. Er beschreibt zunächst die wichtige regulative und ausgleichende Funktion von Nachtträumen und geht dann ausführlich auf deren Begrenzung durch Tagträume und die Wirkung von „Traumkillern" ein. Die wichtige Funktion von Nachtträumen als psychisch seelisch mental stabilisierender Produktionsfaktor wird dabei bedroht durch eine widersprüchliche Variabilität von Tagträumen und deren destabilisierende Wirkungen.

Nachtträume

Nachtträume werden von Freud, C.G. Jung, Fritz Pearls und den meisten tiefenpsychologisch-humanistischen Forschern als notwendiges Korrektiv und als Ausgleich für den Alltag angesehen.
Freud sah in ihnen sich symbolisch vermittelnde Botschaften aus dem Bereich des Unterbewusstseins, die als Bilder, Gefühle und Handlungen des Alltages und des eigenen Lebenskontinuums eigene Verarbeitungs- und Entlastungsstrategien kreieren. Die von der Neurowissenschaft auf biochemische Prozesse reduzierten Träume werden als sinnhafte Kapazität zur kreativen mentalpsychischen Verarbeitung komplexer Tagesherausforderungen begriffen. Träume entlasten das System durch stellvertretendes Nacherzählen, Durchspielen und kreatives Umdeuten von sonst kaum zu verarbeitenden Erlebnissen. Freud spricht von einer ersatzweisen halluzinatorischen Wunscherfüllung durch den Traum, der sich von kognitiven, rationalen Widerständen emanzipiert und so tut, „als ob" es die tabuisierten Grenzen des Alltags nicht gäbe.
Die Gestaltpsychotherapie nach Fritz Pearls versteht Träume als innerlichen Versuch, am Tage unabgeschlossene „Erfahrungs"Gestalten ersatzweise so umzudeuten, das sie vom psychischen Apparat als abgeschlossene Erfahrungsgestalten im Vollkontakt kreiert werden können. Dass sich die Darstellung der inneren Wirklichkeit des Träumenden nicht nur individuell zufällig kreiert, sondern durch ein mehrdeutig bildlich symbolisches Konglomerat aus Motivbildern eines „ kollektiven Unbewussten" unterfüttert wird, lag im Untersuchungsinteresse von C.G.Jung, der in seiner „analytischen Psychologie" besonderen Wert auf die therapeutische Aufarbeitung von Träumen, Bildern und Symbolen legte. Er begriff Träume als Kompensation einseitiger Bewusstseinsprozesse.

Insgesamt lässt sich schließen, dass Träume eine diplomatisch deeskalierende Funktion durch die kreative Produktion von „kunstvoll-listigen" Kompromissbildern einnehmen. Die Funktion des Traums ähnelt dabei der Wirkung von Unterhaltung und Kunst. Dieses aktive Erzeugen von sinnhaften Alltagsverarbeitungsmodalitäten hat durchaus einen „investigativen" Charakter, der „Besinnungsappell" ermuntert zu einer „Revision unserer Lebensverhältnisse".

Träume können in diesem Sinne aber auch gleichsam nach hinten losgehen, indem defizitäre Situationen in ihrer Tragweite und den Notwendigkeiten einer Revision bewusst und mit einer erhöhten emotionalen Aufladung begleitet werden. So sind nächtliche Alpträume weit verbreitet, sie treten bei 10-50% aller Kinder und 1-5% aller Erwachsenen regelmäßig auf. Sie weisen bei sog. Parasomnien eine enge Beziehung zum Schlafwandeln auf.

Die positive Seite der Medaille liegt wiederum darin, dass Träume ein Potential aufzeigen, „Denn es ist gerade der Traum, der die Kraft hat, unsere Unruhe schöpferisch zu verwandeln, sie in andere... produktivere Bahnen zu lenken".

Die Bedeutung von Nachtträumen kann man auch daran erkennen, dass deren Unterbindung zu schweren Beeinträchtigungen von Konzentration, Auffassungsgabe oder emotionalen Stimmungsstörungen führen kann. In entsprechenden Versuchsreihen zeigten Probanden aber auch u.a. Halluzinationen bis hin zu schizophrenen psychischen Störungsbildern.

Tagträume

Grünewald sieht entscheidende Ursachen für die innere Unruhe vieler Menschen einmal im Mangel an Nachtträumen, somit im Mangel an kompensatorischer Verarbeitung der Ansprüche von privaten und gewerblichen Alltagserfahrungen. „ Denn es ist der Traum, der die Kraft hat, unsere Unruhe schöpferisch zu verwandeln, sie in andere und vielleicht produktivere Bahnen zu lenken." Zum anderen beschreibt er den Irrgarten einer Vielfalt von Tagträumen, die in ihrer Widersprüchlichkeit Ausdruck unserer ambivalenten Anspruchs- und Verdrängungskultur sind. So suchen sich die Betroffenen, zwischen den unerledigten Resten und den unaufgearbeiteten Ängsten der allgemeine Krisenempfindung mit ersatzweiser Hilfe von sog. Wunschträumen zu stabilisieren. Diese tragen tragischerweise in sich eine Verstärkerfunktion der inneren Unausgeglichenheit durch ihre ambivalenten Rollenmuster und -erwartungen unserer Gesellschaft und wirken dann selbst als Stressor. D.h. die psychische Strategie der Flucht in eine Überbetriebsamkeit dient zwei Herren, einmal den gesellschaftlich überbordenden Anforderungen und zum anderen der Verdrängung eigener Reaktionsmuster. Eine der klassischen Ausweichstrategien ist die Flucht in Tag- oder Wunschträume mit eher kompensatorisch beschwichtigender Funktion und einer immanenten Auslieferung an gesellschaftliche, alltägliche Verkehrsformen. So pendelt sich das Leben zwischen Sehnen und Scheitern ein und verbraucht seine Lebensenergie im alltäglichen Irrgarten des multimorbide angetriebenen Hamsterrades. Je schneller, desto verbrauchseffektiver.
Zum Irrgarten gehören zum Beispiel Fantasien von einem Lottogewinn

oder von Situationen, in denen man es den anderen so richtig zeigt oder von einem totalen plötzlichem Wandel der eigenen Fähigkeiten, einer Wunderheilung usw.. Diese Art Tagträume sind wie die Fantasien eines Spielers, der immer mehr einsetzt, je mehr er verliert.

Wunschträume und Lebensträume

Grünewald beschreibt u.a. den „absoluten Wunschtraum" als „festgeschriebenes Glaubenspostulat der Masse". Dieser zeigt sich in stabilen, manchmal sogar in den subjektiven Erfahrungen konträrer, dogmatischer Überzeugungen. Trotz seines lebensfeindlichen Anspruchs versorgt er alle Beteiligten mit einer Ordnungsfunktion und sicherer Direktive. Solche Wunschträume treten in unterschiedlichen Gestalten auf: negativ als Allmachtsträume, eher positiv als Paradiesträume, Urlaubsträume oder in der Form von Kindheitsträumen mit ihrer sehnsüchtigen Rückbesinnung an Erfahrungen „glücklicher Tage". Der Preis liegt in der Negation der dem Leben innewohnenden ambivalenten Prozesshaftigkeit und der Fähigkeit, diese als Ausdruck von Lebensqualität zu begreifen. Wenn die Fähigkeit, Konflikte, Spannungen und Ambivalenzen als Lebendigkeit zu erleben, durch Wunschträume geringer wird, ist dies keine Erleichterung fürs Leben, sondern das Verleugnen der Wirklichkeit kostet Kraft und Energie.

Im Unterschied zu den Wunschträumen sind für Grünewald Lebensträume überwiegend positiv zu sehen. Dies sind Tagträume, die zukünftige Lebensperspektiven, Lebensziele oder Handlungen bewertend ausmalen. Sie tragen in sich die Produktivkraft einer gesunden Persönlichkeitsentwicklung, indem sie uns Orientierung im Rahmen „persönlicher Leitlinien" geben können. Sie nähren unsere Aufmerksamkeit auf ein inneres Ziel, das sich in einer angemessenen Lebensgestalt äußern will. Sie erlauben uns, „die Kräfte zu bündeln und einen konsistenten und verlässlichen Kurs einzuschlagen" und sie stehen in einem permanenten Austausch mit dem Leben, das uns die produktive Rhythmik von Möglichkeiten, Grenzen und Realitätsprinzip erfahren lässt.

Wird dieses Potential der alltäglichen Konfliktverarbeitung z.B. durch eine generelle „deutsche Traumfeindlichkeit" gehemmt und durch die Hinwendung zu Berechenbarkeit, Exaktheit und Planbarkeit überdeckt, dann folgt daraus ein gefährlicher Prozess. Wir leben eine Doppelexistenz. Das Unterdrückte sucht sich subversive Wege nach außen, die Motivationen unserer Entscheidungen und Handlungen bleiben verborgen. Sie treten äußerlich in scheinbar irrationalen Verhaltensweisen und Brüchen auf. Die Aufrechterhaltung dieser Gespaltenheit kostet Energie und Lebenskraft und führt über die innere Unruhe letztendlich zur Erschöpfung. Die Verdrängung der bewussten Wahrnehmung ist nach Freud ein aktiver Prozess, der einen ständigen psychischen Aufwand erfordert, die so genannte Verdrängungsarbeit, deren Energieverlust zur Hemmung und Verfälschung der Aufnahmebereitschaft für neue Vorstellungs- und Bewusstseinsinhalte führt und die Entwicklungs- und Lernfähigkeit ganz allgemein behindert. Anstatt die Energie in Kreativität und eine phantasievolle menschlichere Entwicklungen zu lenken, wird sie durch den psychischen Aufwand der Verdrängung erschwert, der psychische Aufwand verpufft gleichsam im Hamsterrad.

Is there a way out?

Nach Grünewald steht diese Gesellschaft am Scheideweg. Die forcierte Unterwerfung an das Diktat der Leistungsmaximierung mit ihrer „seelenlosen Effizienz" lässt eigentliche Produktivkräfte, wie Kreativität und Schöpferkraft außer acht und schwächt damit die Entwicklung hin zu einem menschenwürdigen Miteinander. Wenn unsere heutige Marktwirtschaft sich weiterhin in ihren Grundannahmen an Spieltheorien orientiert, dann wird der Globalisierungsprozess mit einem Menschenbild unterfüttert, das Erleben und Handeln allein auf zielorientierte und egoistische Effektivitätsstrategien reduziert. Diese Ideologie ist dabei nicht wertfrei, vorurteilslos oder objektiv, sondern selbst eine Art Ersatzreligion im Interesse derjenigen, die daran gewinnen. „ Es gibt in der Ökonomie mehr Religion, mehr Mythen und Archetypen als Mathematik".

Dieser Prozess erinnert an das Bild der Persönlichkeitsstörungen. Dabei führt z.B. bei einem zwanghaften Menschen zusätzlicher Stress oder eine Erhöhung komplexer Ansprüche zur sogenannten Retraumatisierung. Selbst psychotherapeutische Stützungsversuche werden als zusätzlicher Dysstress erfahren und treiben den Betroffenen mehr und mehr in seine Störung. Jede Bemühung, sich zu verändern führt zu mehr Zwanghaftigkeit, die beteiligtem Klienten und Therapeuten drehen am Hamsterrad. (Auch das Hamsterrad wirkt von innen wie eine Karriereleiter).

Grünewald plädiert, wie zunehmend fast eine Mehrheit von WissenschaftlerInnen, für einen bewussten Wechsel der Grundhaltungen. Aus Einsicht in die Ursachen der ‚erschöpften Gesellschaft', aus dem Erkennen heraus, dass der verbreitete Stolz auf die Müdigkeit als Leistungsbeweis Teil eines zerstörerischen Lebenswandels ist, können wir uns entscheiden, die authentischen Triebkräfte menschlichen Handelns wieder in den Vordergrund zu stellen. Hierbei sind sowohl Tageslogik als auch Traumlogik sinnvolle Stützpfeiler einer Gesellschaft. Gerade die Besinnung auf letztere ist der Garant für die Entfaltung kreativen Potentials.

Unser Alltag zeigt drei „Traumkiller" und damit zugleich, wenn man sie versteht, auch Traumförderer: einmal die Tendenz zur Gleichmacherei mit der Folge, dass die „Spannungsdramatik", die noch in der Kindheit dem Leben Bedeutung ge-

geben hat, einer „Erwartungssicherheit“ geopfert wird. Das bedeutet umgekehrt, dass wir z.B. in der Heilkunde und Gesundheitsförderung mehr auf Spannung achten. Nur zu entspannen und in einer Art Harmonietank zu baden, lässt die inneren Kräfte einschlafen. Hinzu kommt eine zunehmende Übergangslosigkeit der Tagesetappen als ununterbrochene Aneinanderreihung von Daueraktivitäten, die keine „Dehnungsfugen“ und keine Phasen der Regeneration mehr erhält. Selbst die freien Zeiträume werden dann noch programmatisch vorgegeben (z.B. die permanent ablenkende, häufig auch gleichzeitige Beschäftigung mit Handy, Computer und Fernsehen). Das bedeutet praktisch, in den Pausen – z.B. in unseren Praxen – aufzupassen, nicht ein Zusatzprogramm zu gestalten, sondern wirkliche Ausnahmen, aktive Spannung und ein Erleben von Niemandsland.

Der zweite Bereich ist die Bildung. Die skurrile spastische Verquerung des Bildungsbegriffs mit Ausbildung und mit wirtschaftlichem Erfolg lässt Bildungsträume oder einfach nur ‚Träume, die bilden‘ kaum zu.
Das bedeutet positiv, die Formen von Bildung, die zum Beispiel in unseren Praxen, in unseren Weiterbildungen und Netzwerken und in vielen kleinen Projekten außerhalb der großen Institutionen möglich sind, zu fördern und wertzuschätzen.

In der dritten Kategorie, der Arbeit, sind die „Traumkiller“ offensichtlich: Formalisierung und Standardisierung, verbunden mit Effektivitätsdruck lassen sinnliches Arbeiten, das Pausen hat, in dem die Vision des Produktes als Traum leiten kann, wo Arbeit und Kreativität keine Widersprüche sind, kaum zu.
Das heißt, zur Gesundheitsförderung gehört auch, soweit es geht, der unmenschlichen Arbeit – und das ist heute selten die körperlich harte Arbeit – auszuweichen, sie aufzuweichen und auch politisch das, was versprochen wird, mehr Menschlichkeit in der Arbeit, einzuklagen.
Die Unternehmen, die auf Kreativität und Visionsfähigkeit angewiesen sind, schaffen für ihre Mitarbeiter bereits Umfelder, die ein traum-analoges Arbeiten ermöglichen: „Zeitoffenheit, Projektbegeisterung und produktive Verrücktheit“
Ein gesunder Umgang mit unseren Träumen kann dem Leben Tiefe und Bedeutung geben und zudem Motor für gesellschaftliche Veränderungen sein.

Erlesenes

Die Rubrik zu guten Leseerfahrungen

Die Deutschen stehen unter Druck. Ihnen wird immer mehr Leistung, immer höhere Effizienz abverlangt. Jeder kennt das Gefühl: Fremdbestimmt hetzt man durch den Alltag und kommt doch nicht vom Fleck. Unsere hektische Betriebsamkeit verdeckt, dass wir im Inneren eine tief erschöpfte Gesellschaft sind.
Der Psychotherapeut und scharfsinnige Gesellschaftsanalytiker Grünewald macht klar: Die Deutschen haben Potenzial zum Erfolg, wenn sie es nur zulassen. Das neue Buch des Bestsellerautors („Deutschland auf der Couch“) Verlag Herder GmbH; Auflage: 1 (10. Februar 2015), ISBN-10: 3451067005

Dr. phil Georg Klaus
Heilpraktiker,
Präsident der DGAM

Von Orgasmen, Berührung und Genuss

von Raphaela Anna Meffert

Berührt-Sein. Das klingt recht unspektakulär im Vergleich zu geilem Sex. Langweilig. Blümchensex. Wie oft hatten wir Sex mit Partnern, bei dem es durchaus zum Orgasmus kam, aber waren wir berührt? Außer vielleicht peinlich berührt am nächsten Morgen. „Wie war noch Dein Name?" - „Ja, ich muss auch los".
Wie unvergesslich kann dagegen ein Blick sein. Bei dem wir erschaudern vor Berührt-Sein und Verlangen. Der so unvergesslich ist, dass wir immer noch an dem Ort der Begegnung unauffällig Ausschau halten nach dem Aussender oder selig versonnen dem wunderbaren Gefühl nachhängen. Wie nährend und langanhaltend kann so zarte Annäherung sein. Sie steigert das Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl nachhaltig. Um wie viel größer muss da noch das Glücksgefühl einer körperlichen Berührung sein?

Unser Körper vergisst nichts.

Anders als das kognitive Gedächtnis vergisst das Körpergedächtnis praktisch gar nichts. Gute wie schlechte Erfahrungen. Die erste Ohrfeige genau so wenig wie das liebevolle Streicheln über die Wange. Deshalb muss eine gut gemeinte Berührung auch nicht automatisch bei jedem gut ankommen. Gebenden und Empfangenden verbinden oft völlig unterschiedliche Erfahrungen mit derselben Berührung.
Körperliche Berührung ist wie Sprache. Sie muss kultiviert werden. Der Wortschatz erweitert, verfeinert, poetisch, vielleicht diplomatisch angewendet werden. So wie wir erst lernen müssen, einen fesselnden Vortrag zu halten oder Menschen zu überzeugen und im Weiteren sogar zu begeistern, ist es auch mit der Berührung. Berührung als unendlich variantenreiche Genusserfahrung. Genusserfahrung für den Umgang mit einem Partner und auch mit sich selbst.
Die praktischen Erfahrungen bzw. Gelegenheiten zum Üben dieser Berührungen machen wir gerne von der Anwesenheit eines Partners abhängig. Der ist nicht immer vorhanden oder dafür zu begeistern. Das ist auch nicht zwingend erforderlich. Es ist durchaus sinnvoll, erst einmal sich selber zu erspüren und kennen zu lernen. Das ist keine peinliche Verzweiflungstat. Wir nennen es Selbstliebe. Sie hat die gleiche Berechtigung wie der Umgang mit einem Partner.

Ich liebe mich selbst, immer wieder neu.

Deshalb hat Selbstliebe auch das Recht darauf, mit der gleichen Aufmerksamkeit zelebriert zu werden wie mit einem Partner. Mit allem Drum und Dran. Gleich bleibt die Achtsamkeit im Umgang – nur eben mit sich selbst. Ein geschützter Raum, der alle Sinne anspricht gibt dem Ritual den angemessenen Rahmen. Mal romantisch, mal dramatisch, mal unheimlich sexy, mal so wie man niemals gesehen werden möchte. Und: Selbstliebe sollte auch jedes Mal ein bisschen anders vollzogen werden.
Der gesamte Körper ist Lustzone. Mit unterschiedlichsten Berührungsqualitäten durch die eigenen Hände, kleine Hilfsmittel wie auch Dildos und Vibratoren lässt sich die Lustzone Körper sinnlich erkunden, anregen und bis zur Ekstase erregen. Die Orgasmusfähigkeit kann dadurch deutlich gesteigert werden. An den unterschiedlichsten Stellen, auf unterschiedlichste Weise. Hier liegt auch der Unterschied zur stereotypen Selbstbefriedigung, die sich negativ auf partnerschaftliche Sexualität auswirken kann. Die Erregbarkeit kann sich auf die eingeübten Verhaltensmuster reduzieren, abstumpfen und für Stimulationen von außen gänzlich unempfänglich machen.
Variantenreiche Selbstliebe ist eine Form von Selbstbestimmtheit, die sich von einer bloßen Triebbefriedigung klar unterscheidet. Speziell im partnerschaftlichen Umgang miteinander können genüsslichste Berührungsabläufe zu einer unwiderstehlichen Berührungs-Choreographie verbunden werden und uns nie gekannte Gefühlswelten eröffnen. Das Ergebnis sind Orgasmen wie ein Erdbeben! Das ist pure Lebensenergie und die nährt Körper, Geist und Seele.
Es ist eine Art emotionales Dauerstimmungshoch und bleibt längere Zeit erhalten. Verbunden mit einem gewissen Suchtfaktor. Mit weniger will man sich dann einfach nicht mehr begnügen. Wohl wissend, dass so ein Orgasmus mit viel Aufmerksamkeit, ja Mühe verbunden ist. Basierend auf der Wertschätzung für sich selbst oder einen Partner.

Gelebte Sexualität ist schlicht gesund!

Diese positive Lebenseinstellung wirkt sich auch auf unsere körperlich-seelische Gesundheit und emotional-spirituelle Entwicklung höchst positiv aus. Gelebte Sexualität ist also schlicht gesund. Und die Ausübung einfach köstlich. Das sollten wir uns nicht entgehen lassen.
Unser soziales Umfeld bemerkt die Veränderung in uns ebenfalls sofort. Es ist tatsächlich das Leuchten in den Augen, das die Menschen auf uns aufmerksam werden lässt. Unsere Attraktivität als Sexualpartner steigt deutlich an. Und wer möchte das nicht?
So trägt die Veränderung auch zur Persönlichkeitsentwicklung bei. Mehr Selbstsicherheit und Gelassenheit. Mehr Lebensfreude und mehr Lebensenergie.

Wenn Orgasmus, dann aber richtig!

Raphaela Anna Meffert
Gesundheitspraktikerin BfG für Sexualkultur
Tel. 08035 / 955 93 11
Mobil: 0176 / 39 85 69 28
e-mail: feel-perfect@online.de
www.spürenundberühren.de

Salutogenese + Placeboforschung = Sprachkunst

Die Placeboforschung der Forschergruppe FOR 1328 und die Konzepte der Salutogenese nach Antonovsky und Grawe über Sense of Coherence (Sinn und Gefühl für Zusammenhänge) beweisen dies: dass Kommunikation das entscheidende Instrument zur Erzeugung von Gesundheit ist.

Das Leben ist voller Wunder: Spontanremissionen von Krebserkrankten; Menschen können ihre Knie wieder gebrauchen, nachdem eine Scheinoperation vorgenommen wurde; Menschen erleben signifikante Verbesserungen durch die Art und Weise, wie mit ihnen umgegangen wird im Umfeld von Behandlungen – und dies bei viralen Infekten, funktionellen Störungen bis hin zu Schizophrenie, Depression und bipolare affektiven Störungen. Und das sind nur ein paar Beispiele
(de la Cruz, Hui, Parsons & Bruera, 2010; Enck & Klosterhalfen, 2005; Lee et al., 2005; Macedo, Banos & Farre, 2008; Preston, Materson, Reda & Williams, 2000; Quessy & Rowbotham, 2008; Rief et al., 2009a; Sysko & Walsh, 2007).

Schauen wir uns also einmal an, was Placeboforschung und was Salutogenese zu sagen haben.

Die frühen Zeichen und der späte Start der Placeboforschung

Obwohl Placeboeffekte schon viele Jahre bekannt sind, wurden sie bis vor kurzem nicht systematisch untersucht. Erkenntnisse wie die von Dr. Wallace Ellerbroek 1978, dass allein schon die Wortwahl Auswirkungen hat auf die Möglichkeiten der Behandlung oder die von Levine, Gordon & Fields 1978, dass Placeboeffekte auf ähnlichen neuronalen Mechanismen beruhen wie die vorgetäuschten Medikamente blieben ohne Zusammenhang für sich stehen.
Ellerbroek konnte aufzeigen, dass eine Verbesserung in einem Krankheitsbild erreicht werden konnte, wenn man den Krankheitsbegriff auf seinen Prozesscharakter zurückführte – wenn man also aus einer Nominalisierung wieder das Tun herausarbeitete (hypertension – hypertensioning). (Ellerbroek, W.: Language, Emotion and Disease, Omni, 1:2, Nov. 1978, 93 – 120)
Levine et al. konnten zeigen, dass der Opioidantagonist Naloxon auch bei Placeboeffekten diese blockieren konnte, ganz wie er das Opioid, dessen Gabe vorgetäuscht worden war, blockierte. Dies war der Beweis, dass auch ganz ohne eine Opioidgabe die Neuronen in der Lage waren, die Weiterleitung von Schmerz zu verhindern.(Levine, Gordon & Fields, 1978)
Doch anstatt das dieses Phänomen, dass der Körper viele Funktionsweisen von Medikamenten auch ohne diese Medikamente einleiten kann, zum Anlass zu nehmen, unsere Selbstheilungskräfte konsequent zu untersuchen, wurde das Wort „Placebo" zum Scherzwort für ein wirkungsloses Medikament. Erst seit den 2000er Jahren begann eine kohärente Forschung zu Placebos, nicht zuletzt durch die Forschergruppe FOR 1328.

Placeboeffekte und Konstruktivismus

Um es gleich vorwegzunehmen: es ist der Glaube, die Überzeugung. Diese hat allerdings einen bewussten und einen unbewussten Anteil.
Wissenschaftlich wird das natürlich anders ausgedrückt. Hier folgt man dem eher mechanistischen Weltbild, das seit Pavlov und seinen Hunden die Erklärungen dominiert. Man nennt es einen „konditionierten Reiz". Die Idee ist, dass eine schon einmal erlebte Wirkung (unbewusst) erwartet wird, wenn man meint, das Medikament zu nehmen. Diese Überzeugung, dass man das Medikament nehme, wird z.B. durch das Aussehen der Tablette geweckt. Und so sagt man „wissenschaftlich", dass der unkonditionierte Stimulus (die Wirkung des Wirkstoffs) mit einem konditionierten Reiz (Tablette) gekoppelt wird. Betont wird hier das Tun des Mediziners.
Betrachten wir das Ganze einmal erkenntnistheoretisch. Nach heutigem Stand werden Informationen aus der Umwelt über die Sinne aufgenommen, gefiltert, mit Erfahrungen verglichen und aus dem Ergebnis wird dann ein Weltbild konstruiert, das schlussendlich nach außen projiziert wird. Was wir hier haben ist eine aus den Informationen selbst geschaffene Überzeugung der Außenwelt und der Zusammenhänge in ihr. Und der allergrößte Teil dieser Prozesse passiert unbewusst (ca. 99,99998%)

Wenn wir das Phänomen aus der Sicht des Behandelten beschreiben, kommen wir zu einer leicht anderen Sichtweise:

1. Zunächst einmal formt der „Behandelte" sein Weltbild entsprechend der erlebten Ereignisse. In dem o.g. Beispiel nach Levine et.al. passierte dies dadurch, dass der Behandelte nach Einnahme des Medikaments, das eine bestimmte Form, Farbe und Konsistenz hat und in einem bestimmten Kontext verabreicht wird, seine positive Wirkung erlebte. Bei den erwähnten Knieoperationen geschah dies durch genaueste Informationen über die Maßnahmen der Operation, die zu erwartenden Effekte und die Erfolgschancen. Ellerbroek benannte die gesundheitlichen Prozesse als Tun des Behandelten und eröffnete diesem dadurch die Idee, in diesen Prozess selber ein Handelnder zu sein. In allen Fällen wurde durch Erfahrung (Levine) oder Einsicht (Ellerbroek) die feste Überzeugung geformt, dass nun ein positiver Wandel eintreten würde.

2. Dann wird entsprechend des konstruierten Weltbildes gehandelt. Mit anderen Worten, der „Behandelte" nimmt baugleiche Tabletten; oder die Knieoperation wird überzeugend vorgetäuscht oder der nun Handelnde lernt, auf sein Leiden lindernd bzw. gesundheitsfördernd einzuwirken.

3. Der Handelnde kreiert (unbewusst) die erwünschten Effekte selbst. Der Schmerz lässt nach, der Blutdruck sinkt

und das Knie ist wieder belastbar, weil die handelnden „Behandelten" dies als Gewissheit tief in sich tragen. Hierzu ist allerdings anzumerken, dass dies auch für die unerwünschten Nebenwirkungen gilt wie auch für die zu befürchtenden Auswirkungen einer schludrigen Medikamenteneinnahme (Quessy & Rowbotham, 2008) oder neue Nebenwirkungen, wenn ein vorgeblich neues Medikament gegeben wurde (de la Cruz, Hui, Parsons & Bruera, 2010). Wenn man bei der realen Vergabe von Medikamenten bestimmte mögliche Nebenwirkungen betont haben mehr Einnehmende Nebenwirkungen als wenn man dies nicht erzählt (u.a. Mondaini et al., 2007, siehe Grafik). Und ein hoher Preis des Medikaments erhöht auch seine Wirksamkeit – wenn der Behandelte es weiß. (Waber, Shiv, Carmon & Ariely, 2008).

Interessant ist, dass Versuche darauf hinweisen, dass wir wohl bei allen Medikamenten einen Placeboanteil in der Wirkung haben. Wird das Medikament verdeckt gegeben, wirkt es schlechter (Benedetti et al., 2006). Und es gibt auch klassische Medikamente, deren Wirkung völlig verpufft, wenn der Behandelnde nicht weiß, dass er sie bekommt. Das Medikament „Proglumide" beispielsweise hat ohne eine positive Erwartung des Einnehmenden keinerlei Wirkung mehr (Finniss, Kaptchuk, Miller & Benedetti, 2010).

Placebowirkung durch Kommunikation

Wir können also zusammenfassend sagen, dass das, was der „behandelte Handler" für wahr nimmt die Basis ist für den Handlungserfolg. Dazu gehört auch, dass eine Behandlung mit Placebos entgegen früheren Annahmen einen langfristigen Effekt hat (Quessy & Rowbotham, 2008).
Und diese subjektive Wahrheit zeigt sich in den gehegten und evtl. auch geäußerten Erwartungen, Überzeugungen, in der Art des Vertrauens und der Hoffnungen. Wenn diese entsprechend sind und gefördert werden, passieren im neuronalen Netzwerk sehr ähnliche Prozesse mit sehr ähnlichen Auswirkungen (Bingel, Lorenz, Schoell, Weiller & Büchel, 2006; Eippert, Finsterbusch, Bingel & Büchel, 2009; Kong et al., 2006; Sarinopoulos, Dixon, Short, Davidson & Nitschke, 2006; Wager et al., 2004).
Und wie diese Erwartungen beim „Patienten" ausfallen hängt zu einem Gutteil davon ab, was man sagt und tut und wie man es sagt und tut. Ein einziges geändertes Wort hat dabei große Wirkung: Eine Spritze mit einem Bienenstich zu vergleichen oder einfach von einer Betäubung zu sprechen machte in einer Studie einen deutlichen Unterschied im wahrgenommenen Schmerz (Varelmann, Pancaro, Cappiello & Camann, 2010).
Die Placeboforschung der Forschergruppe FOR 1328 weist also nach, wie sehr Erwartung, Überzeugung, Vertrauen und Hoffnung und der Glaube an Wirksamkeit (aka Konditionierter Reiz) Teil haben an Entstehung von Gesundheit.
Wie erschaffen wir „Gesundheit"? Und welche „Werkzeuge" sind für uns dort hilfreich? Salutogenese – Die neue Perspektive
Wie in der Placeboforschung brauchte auch die Idee, auf die Entstehungsbedingungen von Gesundheit zu schauen ihre Zeit, um sich zu verbreiten. Aaron Antonovsky meinte, dass für die Blüte der Salutogenese unser Verstehen Voraussetzung sei, wie aus den scheinbar unendlichen chaotischen biochemischen Möglichkeiten so hohe dynamische und komplexe Regulationen unserer Organismen entstünden. Der Arzt Theodor Dierk Petzold führte dies aus indem er betonte, dass wir in einem multidimensionalen Gefüge existierten aus physischer Umwelt, unseren Mitmenschen, aus kulturellem und politischen Wirken und Werden bis hin zum gesamtglobalen Kontext.
Der Grundgedanke von Antonovsky war so einfach wie genial: er drehte die Perspektive „einfach" um. Statt nach der Entstehung von Krankheit zu fragen, wie es die medizinische Welt tat, schaute er über die Schulter und fragt nach dem

Grafik von Florian Krause; Die drei Dimensionen + Einflussfaktoren zum Kohärenzgefühl nach Antonovsky - Creative Commons-Lizenz

Weg zurück: wie entsteht eigentlich Gesundheit? Aus dieser ergab sich ein Konzept, dass immer noch dabei ist, diese „medizinische Welt" zu revolutionieren. Antonovskys Frage ergab, dass wir Menschen wie auch Tiere einen „Sense of Coherence" haben, was sich im Deutschen als zum einen der Sinn für Kohärenz (Zusammenhang) und zum anderen als das Gefühl von Kohärenz beschreiben lässt.
Der Sinn ist darin wie ein Messgeber, der – angeboren – auf unübersehbar vielen Ebenen Stimmigkeit und Zusammenhang „misst": von der Luft und Umgebungstemperatur bis hin zum Wesen von Beziehungen und aus ihr sich ergebende positive Resonanz (Zugehörigkeit, Bindung, Vertrauen), vom Lebenssinn und der Qualität der Interaktion mit der Umwelt im Ganzen.
Das Gefühl für Kohärenz ist dieser Beschreibung gemäß das Ergebnis dieser Messung, beeinflusst durch die eigene Einstellung und dem eigenen Fokus.

3 Faktoren, 2 Perspektiven, 1 Ziel

Nach Antonovsky brauchen wir Menschen den – naturgemäß subjektiven – Eindruck, dass wir

- verstehen können, was passiert,
- dass wir mit den Anforderungen des Lebens umgehen können
- und das unser Leben einen Sinn ergibt.

Heiner Keupp hat das so zusammengefasst: „Kohärenz ist das Gefühl, dass es Zusammenhang und Sinn im Leben gibt, dass das Leben nicht einem unbeeinflussbaren Schicksal unterworfen ist."

Die Frage nach der Pathogenese und die nach der Salutogenese folgen dabei der vermutlich ältesten und einem jeden bekannten menschlichen Logik: was man nicht (mehr) will und was man sehr wohl will.
Es geht um ein „weg von" und um ein „hin zu".

Und diese beiden Perspektiven ergänzen einander. Die pathologische Perspektive schaut auf Krankheiten, ihre Ursachen und Gefahren, die es zu vermeiden oder zu bekämpfen gilt. Ein in dieser Perspektive typischer Gedanke ist die „Prävention".
Die salutogenetische Perspektive blickt auf darauf, was attraktiv und motivierend ist an einem Mehr von Gesundheit. Dafür gilt es Ressourcen zu erschließen. Hier typische Gedanken sind „Empowerment" als das Fördern von Gesundheit durch Freude an Bewegung, wertschätzende Kommunikation und Förderung individueller Fähigkeiten.

Das Ziel ist, in dem Kontinuum zwischen Krankheit und Gesundheit ein Höchstmaß an Gesundheit zu realisieren. Das Ziel ist die Selbstregulation des Menschen.

Die Kunst der Sprache: Wie wir denken und wie wir reden

Fassen wir zusammen:
Die moderne Placeboforschung beweist immer wieder, dass was wir glauben, dass es real ist, unsere Realität in der Tat (mit) schafft: von unserem Verständnis der Welt bis hin zu unseren neuronalen Reaktionen und biochemischen Prozessen kreieren wir Menschen Placeboeffekte – also Wirklichkeit aus uns selbst heraus. Und dies kann schon mit einem Wort verändert werden (s.o. „Bienenstich" statt „Betäubung").

Die Salutogenese zeigt auf, dass unser Grad an Gesundheit davon abhängt, dass und wie wir unsere Umwelt verstehen und dass wir in der Lage sind, auf diese Umwelt einzuwirken und mit ihr umzugehen. Und all dies muss einen Sinn ergeben. Und je nach individueller Ausrichtung braucht es dafür ein soziales Umfeld, von dem wir uns positiv gestützt fühlen und eine innere Ausrichtung auf diese salutogenetischen Faktoren wie Stimmigkeit (Kohärenz), attraktive Gesundheitsziele, Ressourcen und Entwicklung.

Was wir denken und wie wir reden – mit uns selbst und miteinander – ist also die Basis dafür, wie sich salutogenetische Aspekte entfalten können.

Die Kunst der Sprache meistern lernen

Wenn es also von so zentraler Bedeutung ist, wie unser Ausdruck uns selbst und andere beeindruckt, dann ist es von für jeden Behandlungserfolg, für jede Intervention, für jede Maßnahme – oder wie immer wir nennen wollen, was wir da für uns und andere tun – es ist von immenser Bedeutung, dass wir es sprachlich begleiten und wie genau wir es sprachlich begleiten.
Und da es nicht nur darum geht, was wir da sagen, sondern vielmehr darum, wie sich daraufhin innere Wahrheiten bilden, umfasst dies nicht nur das Gesagte, sondern auch das nicht Gesagte und auch das, was wir ohne Worte ausdrücken.
Und für uns, die wir arbeiten, um das Wohl unserer Patientinnen/Klienten/Kundinnen zu fördern, hängt unser Behandlungserfolg zu einem Gutteil davon ab, wie bewusst wir mit den bewussten und unbewussten Ebenen der Kommunikation umgehen können und wie zielgenau wir Sprache und Verhalten einsetzen können.

(kostenfreier Kurs über die Sprachkonstruktion mit dem höchsten Schadenspotenzial unter www.nlp-college.com)

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

Wechseljahre, ein Leidensweg? – Alles eine Frage der Balance!

Teil 2

von Monica Stadler-Gullotta

Haben Sie sich schon einmal Gedanken darüber gemacht, weshalb Kühe im Freiland nicht zu viel Rotklee fressen sollten? Oder wundern Sie sich manchmal, weshalb sich aus dem sexy Waschbrett-Bauch ihres geliebten Ehemannes schleichend ein Bäuchlein entwickelt hat, so dass er nun aussieht, als sei er im sechsten Monat schwanger? Denkt hier irgendjemand an den Einfluss von Hormonen? Wohl eher nicht!

Ein Ausflug in die Phytotherapie

Werfen wir einmal einen längeren Blick auf die sogenannten Phyto-Hormone. Das sind biochemisch wirkende, organische Pflanzenstoffe, die z.B. den Wachstumsprozess einer Pflanze steuern. Nützt der Mensch diese pflanzlichen Stoffe durch Einnahme von z.B. Yamswurzel, kann eine hormonelle Wirkung im Organismus entfaltet werden.
Kommen wir noch einmal zum Rotklee. Vielleicht erinnern Sie sich noch wie Sie als Kind den süßen Nektar aus den Blüten gesaugt haben, ein herrlich zuckriges Sommerglücksgefühl. Dieser Rotklee hat bei Verzehr der ganzen Pflanze einen hormonellen Einfluss in unserem Körper. Er kann mit Inhaltsstoffen aufwarten, die zu den Phyto-Östrogenen zählen. Im Klartext, wer Rotklee isst, peppt über diese Pflanze den körpereigenen Östrogenspiegel auf.
Das kann jedoch für Frau und auch für eine Kuh zu viel des Guten sein, denn die Wirkung auf das Hormonsystem ist spürbar und auch messbar. Übrigens kann die neue Figur des Gatten ihre Ursache im Genuss von Hopfen kombiniert mit Fleisch aus der Tiermast mit Sojabohnen haben. Bei beiden Beispielen gilt das Sprichwort:
„Alles in Maßen", denn sonst kann durchaus eine hormonelle Dysbalance im Körper entstehen.

An dieser Stelle möchte ich kurz erklären, welche Hormone sowohl in Pflanzen als auch in unserem Körper vorkommen, da gibt es übrigens keinen Unterschied zwischen Mann und Frau. Wir Menschen haben alle dieselben Hormone, allein die Mengenverteilung und der weibliche Zyklus machen den großen Unterschied.
Konkret geht es hier um folgende Sexualhormone, die eben auch in der Pflanzenwelt angesiedelt sind:
Die **Östrogene**, die gerne weibliche Hormone genannt werden, die aber jeder Mann ebenso in sich trägt. Die Östrogene sind eine Gruppe, die wichtigsten sind hier **Estradiol** und **Estriol**, manchmal auch Östradiol und Östriol genannt.
Dann gibt es noch das Gelbkörperhormon, mit dem Namen **Progesteron**, welches beim Eisprung ausgeschüttet wird.
Ja und dann das oft titulierte männliche Hormon **Testosteron**, das wir Frauen natürlich ebenfalls brauchen und haben.

Schilddrüsenhormone und Stresshormone lasse ich hier außen vor. Auch diese können in den Wechseljahren heftig zu schwanken beginnen, wenn Geschlechts- und Stresshormone keine Balance mehr haben. Jedoch spielen sie zum Thema Phytotherapie eine Nebenrolle.

Von Phytotherapie sprechen wir, wenn die Kraft der Pflanzen zu therapeutischen Zwecken eingesetzt wird. Sinkt z.B. der Östrogenspiegel ab, dann besteht die Möglichkeit, das Niveau über die Inhaltsstoffe von Pflanzen wieder anzuheben.

Was sind nun Phyto-Östrogene?

Die Bezeichnung Phyto-Östrogene steht für hormonähnlich wirkende, sekundäre Inhaltsstoffe von Pflanzen. Primäre Inhaltsstoffe sind Nährstoffe und Vitamine.
Von den so genannten sekundären Pflanzenstoffen gibt es zirka 30.000, von denen jedoch nur 10.000 genauer erforscht sind; diese stecken in den Pflanzen in nur sehr geringen Mengen und blieben daher lange Zeit unbeachtet.
Inzwischen ist jedoch die Wirkung von sekundären Pflanzenstoffen bekannt und dazu gehören auch die Phyto-Östrogene. Hier einige Beispiele, was diese alles bewirken können:

- Senken des Krebsrisikos
- Schutz vor Pilz-, Bakterien und Virenbefall des Körpers
- Stärkung des Immunsystems
- hormonähnliche Wirkung
- Schutz für den Körper vor freien Radikalen, welche die Zellen oxidativ schädigen

Phyto-Östrogene können über die Nahrung, Kapseln oder Tabletten in den Körper aufgenommen werden. Eine Voraussetzung für die optimale Verwertung ist jedoch: die Leber muss fit sein und gut arbeiten, denn sie hat die Aufgabe die potenten Nährstoffe zu verstoffwechseln.

Die wichtigsten Wirkstoffe der Phyto-Östrogene sind:

Die Flavonoide

Zu den Flavonoiden zählen auch die Isoflavone; diese binden die im Blut zirkulierenden Östrogene, sie sollen laut Studien eine vor Brustkrebs schützende Wirkung haben und weisen eine antioxidative Wirkung auf.
Soja hat den höchsten Anteil an Isoflavonen. Außerdem sind diese in Bohnen, Kichererbsen, Linsen, Pflaumen, grünem Tee, Brokkoli, Blumenkohl, Datteln, Erdnüssen und Erbsen enthalten.

Die Lignane

Diese stecken in Leinsamen, Hafer, Hopfen, Gerste, Reis, Roggen, Sellerie, Knoblauch, Karotten, Weizen und Weizenkleie. Der Leinsamen nimmt hier eine Sonderstellung ein. Er enthält zusätzlich noch Ballaststoffe und Omega-3-Fettsäuren und ist besonders gut für Hirn, Herz, Haut, Nägel, Haar und Gelenke. Bei dessen Einnahme muss jedoch auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr geachtet werden. Lignane wirken stark anti-kanzerogen und sind damit eine gute Krebs-Prophylaxe.
Herausragend unter den phyto-östrogenen Pflanzen ist Soja. Diese Bohne enthält außerdem ein biologisch hochwertiges Eiweiß, essentielle Aminosäuren, mehrfach ungesättigte Fettsäuren, Lezithin und sättigende Ballaststoffe. Soja kann durchaus die Stärke von Hitzewallungen und anderen Beschwerden in den Wechseljahren mindern.

Jedoch hat Soja so seine Tücken und Gefahren. Zum einen ist es häufig genmanipuliert, zum anderen sind die zahllosen Soja-Produkte für die Frau im Wechsel oftmals hoch konzentrierte Pulvermischungen.
Das heißt, Soja kann kraft seiner östrogenen Wirkung ein Defizit im Körper ausgleichen. Jedoch besteht hier ein Risiko, dass bei der Anwendung über das gesunde Maß hinaus geschossen wird. Ein Zuviel an Phyto-Östrogenen kann wiederum die Brustgesundheit erheblich stören, im schlimmsten Fall sogar die Bildung von Brustkrebs ungünstig beeinflussen. Daher ist es immens wichtig, auch das Sexualhormon Progesteron in eine gesunde Balance zu bringen.
Denn die Phyto-Östrogene sind nicht nur harmlose Pflanzenstoffe, nein, sie tragen wirklich große Potentiale in sich.

Will eine Frau ihre Beschwerden in den Wechseljahren lindern, dann ist es in erster Linie wichtig, die Balance zwischen Progesteron und Östrogenen im Körper zu erreichen.

Wenn nun zum Beispiel durch eine einseitige Aufnahme von Isoflavonen (z.B. in Soja) der Östrogenspiegel stark angehoben wird und das Geschlechtshormon Progesteron im Körper sehr niedrig ist (das trifft bei vielen Frauen ab 45 mangels Eisprung zu) dann ist das Gleichgewicht zwischen Östrogenen und Progesteron gestört. Das kann zu zahlreichen körperlichen und seelischen Beschwerdebildern führen.

Eine gesunde Balance der Sexualhormone

Wie kann eine Frau diese Balance herstellen? Nach meiner Erfahrung braucht es sehr viel Wissen über die hormonellen Abläufe im weiblichen Körper. Es gibt Frauen, die im intensiven Kontakt mit sich sind und die Zeichen, die Körper, Seele und Psyche in den Wechseljahren aufblitzen lassen, richtig einschätzen und sich so gezielter selbst in Krisen unterstützen können.
Aber die meisten Frauen sind schlicht überfordert mit plötzlich auftretenden Symptomen und schätzen die Atmosphäre und Unterstützung einer gesundheitspraktischen Wechseljahre-Beratung. Hier ist Raum für alle Fragen rund um Körper und Seele. Gestärkt mit Wissen und der Tatsache, dass die Wechseljahre eine natürliche Phase im Leben einer Frau sind, erhält sie das Know-how für eine verantwortungsbewusste Selbsthilfe.

Kommt Progesteron auch in Pflanzen vor?

Na klar, die Natur schafft stets Ausgleich und bringt wahre Schätze hervor. Frauen in den Wechseljahren profitieren von dieser Vielfalt. Die Jamswurzel oder der Frauenmantel sind segensreiche Pflanzen für Frauen ab 40. Für eine gezielte Anwendung ist jedoch Basiswissen über die hormonellen Welten im Körper von unschätzbarem Vorteil. Fachliche Begleitung durch eine erfahrene Homöopathin oder Heilpraktikerin sei hier angeraten.

Die Hormonersatztherapie (= HET)

Des weiteren gibt es die Möglichkeit der klassische Hormonersatztherapie, die in der medizinischen Fachsprache kurz HET genannt wird.
Die HET wird immer noch in den meisten Literaturen empfohlen und es gibt viele Ärzte, die diesen Therapieansatz verfolgen. Hier wird in den Wechseljahren zur Linderung der Beschwerden zum Beispiel eine Antibabypille oder die Hormonspirale eingesetzt. Diese Produkte haben oftmals eine Zusammensetzung aus verschiedenen synthetischen und auch körperfremden Hormonen.

Künstlich veränderte Hormone sind für den Körper völlig fremde Stoffe. Dennoch nimmt der Organismus diese Stoffe auf, da sie den körpereigenen ähnlich sind.
Symptome der Wechseljahre wie Hitzewallungen, starke Blutungen u.a. können sich verbessern. Damit ist das primäre Ziel der HET, nämlich Symptomlinderung, erreicht.
Inzwischen gibt es zahlreiche Studienergebnisse, welche mögliche Risiken für Nebenwirkungen bestätigen.

Naturidentische, auch genannt bioidentische Hormone und ihre Bedeutung

Wenn eine Frau in den Wechseljahren einen massiven Leidensdruck aufgrund ihrer Hormonschwankungen hat, dann steht ihr auch die Möglichkeit der Therapie mit bioidentischen Hormonen zur Verfügung. Nebenei bemerkt, kann eine hormonelle Schieflage bereits im Alter von 40 Jahren aufblühen.

Was sind denn nun naturidentische Hormone? So werden die Hormone bezeichnet, die von ihrer molekuralen Struktur baugleich mit denen in unserem Körper sind.
Das heißt, ein natur- oder auch bioidentisches Hormon aus der Tube (auch Spender oder Fläschchen) stimmt eins zu eins mit dem körpereigenen Hormon überein.

Die Idee ist, den weiblichen Körper bei entsprechendem Leidensdruck beim hormonellen Umbau zu unterstützen, damit dieser sein Gleichgewicht auch mit einem niedrigeren Hormonstatus wiederfindet.
Doch auch bei der natürlichen Hormonsubstitution gilt größte Sorgfalt. Hier gilt es, eine sensible Begleitung zu finden, welche die hormonellen Gaben regelmäßig prüft. Geschlechtshormone sind in Deutschland rezeptpflichtig, das heißt nach einer fachlichen Wechseljahre-Beratung ist ein ärztliches Rezept notwendig.

Die Therapie mit bioidentischen Hormonen

Der Vorteil dieses Therapieansatzes ist, dass der weibliche Körper diese Stoffe in das bestehende Hormonsystem integrieren und in eine hormonelle Balance kommen kann. Damit werden die Begleiterscheinungen der Wechseljahre oftmals zum Verschwinden gebracht oder zumindest gelindert.
Die Idee ist, den weiblichen Körper beim hormonellen Umbau zu unterstützen, damit dieser sein Gleichgewicht auch mit einem niedrigeren Hormonstatus wiederfindet.
Die Anwendung der bioidentischen Hormone erfolgt über die Haut. Das heißt, nach genauer Anweisung einer medizinischen Fachkraft wird eine Mikromenge auf die Haut (z.B. weiche Haut des Unterarms) aufgetragen. Mit der Anwendung über die Haut wird die Leber deutlich entlastet.
Auch bei der natürlichen Hormonsubstitution ist ein sensibler Umgang notwendig. Sobald in eine Richtung stark überdosiert wird, gerät das Hormonsystem auch hier aus der Balance. Oder bei zu langer Verabreichung wird die körpereigene Hormonproduktion träge bzw. versiegt vorübergehend.
Hormonelle Gaben setzen ein ärztliches Rezept und eine fachliche Beratung voraus und es ist ratsam, alle drei Monate einen Speichelhormontest zu machen.

Möglichkeiten einer gesundheitspraktischen Wechseljahre-Beratung

Meine gesundheitspraktische Begleitung ist immer eine individuelle Mischung aus Aufklärung, praktischen Anregungen und vor allem ein Vermitteln selbstbewusster Sensibilität sowie ein Aufbau von Vertrauen in die Wandlungsprozesse der Frau. Selbstverständlich ist dabei ein Thema, zu erkennen, wann ärztliche Hilfe angesagt ist und wie Frau dann mit ÄrztInnen gut zusammenarbeiten kann.

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

Die Gebärmutter

Und sie sagte: „Ich BIN die Natur!"

Die Schamanen wissen, dass die Gebärmutter ein eigenes Wesen besitzt. Wenn wir jenes erkennen, können wir eine tiefe Verbindung zu unserem Schoß aufbauen und die vielfältigen Qualitäten und Weisheiten der Gebärmutter empfangen.
Die Stimme der Gebärmutter ist anfangs sehr subtil und erfordert Intuition und Sensibilität, um sie wahrzunehmen. Lassen wir sie unbeachtet in unserem Leben, schafft sie sich früher oder später durch Krankheitssymptome Gehör. Hier fangen viele Frauen an zu realisieren, dass sie sich diesem Organ zuwenden müssen.

Die Gebärmutter braucht es, geachtet zu werden, nicht nur in der Sexualität durch den Mann, sondern vor allem durch die Frau selbst. Hier finden wir pulsierende Kreativität und Lebensfreude. Wir finden in ihr Klarheit und Kraft, um unsere Grenzen zu setzen. Frauen entdecken, dass hinter dem emotionalen und physischen Schmerz ein Ort voller Licht und Weisheit liegt. Egal, wie sehr wir verletzt sind, das Wesen der Gebärmutter spiegelt stets die tiefe Liebe zur Mutter Erde wider.
„Ich bin die Natur", sagte eine Gebärmutter. Die Frau bewegte ihren Körper tanzend und die Energie floss sichtbar vom Becken zum Herzen. Sie spürte einen weiten Raum in sich, hell erleuchtet und der Schmerz zu ihrer leiblichen Mutter verblasste. Sie strahlte und wusste, dass sie damit sich selbst und die Verbindung zu ihren weiblichen Ahnen ein Stück weit heilen konnte.
Auch Frauen, die ihre physische Gebärmutter nicht mehr besitzen, können das Wesen spüren und sind meist sehr dankbar, dass sie sich mit ihrem Schoß und den darin liegenden Themen versöhnen können. „Ich hätte nicht gedacht, dass meine Gebärmutter so heil und lichtvoll ist!", staunte eine Frau in einer Gebärmuttersession.

Wenn wir unsere Intuition und das Vertrauen in unsere Gebärmutter wiederfinden, verschwinden die Ängste um Verhütung, Schwangerschaft und Menstruation. Wir spüren in der Folge, was für uns und unsere Kinder richtig ist.
Frauen, die schwierige Geburten erlebt haben, sehen, dass die Komplikationen einen direkten Zusammenhang mit der fehlenden Verbindung zu ihrer Gebärmutter hatten. Oft war es die Angst vor der enormen Kraft in ihrem Becken, die sie blockiert hat und jetzt holen sie dies nach, indem sie dieser Kraft Ausdruck verleihen.
Immer wieder zeigt sich das Gebärmutterwesen als spirituelles Potential der Frau, individuell und eigenständig. Es ist die treibende Kraft, die Schöpferin, die Leben hervorbringt und Brücken schlägt zwischen Mensch, Erde und Geist.

Sie befindet sich im stetigen Zyklus, verbunden mit der Natur und den Mondphasen. Als Kind sind wir jungfräulich so wie der frische Frühling und der aufsteigende Mond. Wachsen wir in die Frau hinein, werden wir fruchtbar wie der Sommer und befinden uns im Vollmond.
Wenn die Menopause sich meldet, ziehen sich die Energien zurück, wir richten den Blick nach innen, der Mond nimmt ab und die Blätter fallen von den Bäumen. Sind wir im letzten Abschnitt unseres Lebens angelangt, meldet sich die alte Weise im Neumond, wir gehen ganz nach innen und genießen den Zauber des Winters.

Auch während der Menstruation durchlaufen wir den Zyklus von der Jungfrau (Eizelle wächst), zur Mutter (Eisprung), hin zur Zauberin (Eizelle stirbt) und schließlich zur alten Weisen (Blutung). Wenn wir diesen bewusst erleben, verschwinden die prämenstruellen Symptome und wir erkennen den tiefen Reinigungsprozess, der in der Zeit der Blutung stattfindet. Wir schenken unser Blut in Dankbarkeit und im Wissen, dass wir dadurch vergangene Leiden an die Erde abgeben dürfen. Wir zeigen unserem Umfeld, dass wir als Frauen nicht geradlinig funktionieren können, weil wir den auf- und absteigenden Energien verbunden mit den Mondzyklen unterliegen. So wird das Frau-Sein zu einem Fest – voller Wertschätzung, Kraft und Mitgefühl.

Johanna Holembowski
Gesundheitspraktikerin für Sexualität
www.tempelraum.com

Gebärmuttergespräche
- Frauenseminar mit
Live-Medicine-Songs
vom 17. - 20.08.17
im Haus Abrahm in der Eifel

Genuss ist ein Stück Lebenskraft

von Dipl. oec. troph. Karin Possin, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Die Genussfähigkeit ist im Menschen als Anlage fest verankert. Ob wir diese Möglichkeit nutzen können, hängt von verschiedenen Faktoren ab, wie zum Beispiel Erlebnisse und Prägungen aus der Kindheit. Außerdem: Durch unsere häufig hektische, reizüberflutende und belastende Lebensweise kommt vielfach unsere Fähigkeit, uns dem Genuss hinzugeben, zu kurz. Oder unsere innere Prioritätenliste sieht vor, dass erst alle anderen versorgt sein müssen und, falls dann noch Zeit überbleibt, dann…., ja dann, schaffen wir es, uns um uns selbst zu kümmern. Egal welcher Grund vorliegt, jetzt ist die Zeit reif, diese wunderbare Gabe zurückzuerobern!

Wenn wir unsere Genussfähigkeit aktivieren und nutzen, erreichen wir Wohlbefinden und innere Zufriedenheit. Oberflächliches Sich-Einverleiben führt oft dazu, dass wir nur eingeschränkt wahrnehmen, was wir

zu uns nehmen. Dann kann es passieren, dass wir z.B. das Essen in uns hineinstopfen, was vielleicht den Körper vor dem Hunger schützt, in der Regel jedoch unsere Seele nicht zufrieden stellt.
Wahrer Genuss macht körperlich und seelisch satt, stellt also rundum zu-frieden. Dies erlebe ich bei jedem Vortrag „Abnehmen mit Schokolade", bei dem ich die Teilnehmer dazu anleite, die mitgebrachte dunkle Versuchung intensiv zu genießen. Das Ergebnis? Nach zwei kleinen Stückchen, bei manchen nach drei Stücken, sagt jeder: ich brauche nicht mehr! Dies funktioniert ganz ohne Verbot, einfach nur deshalb, weil unser Inneres sich durch die bewusste Aufnahme wohlfühlt und nicht nach mehr hungert. Eine weitere interessante Reaktion bei Schokoladenfans ist, dass manchen die vermeintliche Lieblingsschoki gar nicht mehr schmeckt, da sie bei bewusstem Zu-sich-Nehmen nur z.B. penetrant süß schmeckt. Der Vergleich mit hochwertiger Schokolade macht dies besonders deutlich. Dies bedeutet, dass bewusstes Wahrnehmen durchaus auch die Vorlieben verändern kann.

Beleben und erleben wir unsere Sinne!

Wie gelingt nun bewusstes Genusserleben? Indem man alle Sinne am Genuss teilhaben lässt. Genuss verbinden viele erst einmal mit dem Essen. Genuss kann dabei schon beim Kochen beginnen. Und damit meine ich nicht, dass man sich, wie dies so manche Fernsehköche vorführen, neben dem Zubereiten schon mal ein paar Gläser Wein in die Kehle schüttet. Wenn Sie einmal etwas mehr Zeit haben, dann gönnen Sie sich das Sinnes-Erlebnis Kochen. Haben Sie schon einmal z. B. eine Möhre bewusst betrachtet? Wie sieht sie aus? Welche Farbe hat sie? Welchen Duft verströmt sie? Wie fühlt sie sich an? Schneiden Sie dann die Möhre der Länge nach durch. Wie sieht das „Innenleben" aus? Welche Struktur weist sie auf und welchen Duft verströmt sie nun? Wenn Sie ein Stück von der Möhre abbeißen, wie klingt das Abbeiß-Geräusch? Und wenn dann die Rübe zerkaut wird, was nehmen die Ohren weiter wahr? Welche Aromen bemerken die Geschmacksknospen auf der Zunge, wenn Sie die Aufmerksamkeit bewusst dorthin lenken?
Wenn später das gesamte Essen zubereitet ist, wie schmeckt dann die Möhre im Verbund mit den anderen Zutaten? Welchen Duft verströmt sie dann? Sie werden automatisch das selbst zubereitete Essen mit besonderer Achtsamkeit genießen, da Sie mit allen Sinnen das wunderbare Mahl zu sich nehmen. Wenn Sie dann das Besteck aus der Hand legen, fühlen Sie in sich hinein. Wie zufrieden fühlen Sie sich?
Ich wette, wenn Sie das nächste Mal beim Zubereiten des Essens eine Möhre in die Hand nehmen, dass Sie dann wieder an ihr schnuppern, auch wenn Sie wenig Zeit haben!

Vielfältiger Genuss

Beim Genuss geht es also darum, möglichst viele, wenn möglich alle, Sinne mit einzubeziehen, also Sehen, Riechen, Fühlen, Hören und Schmecken. Beim Essen hat dies den Vorteil, dass die Gaumenfreude sich vergrößert, die aufgenommene Menge an Nahrung sich jedoch verkleinert. Bewusstes Genießen unterstützt dabei, dass wir die Sättigungsgrenze leichter wahrnehmen. Außerdem: Bei dieser Variante des Genusses wird sowohl unser Körper satt als auch unsere Seele.
Wenn wir Hunger empfinden, nehmen wir nicht immer automatisch körperlichen Hunger wahr. Manchmal ist es unsere Seele, die hungert. Vielleicht hatten wir zu wenig Zeit für uns? Vielleicht

haben wir nicht genügend Anerkennung oder Lob erhalten? Auch in diesem Fall hilft uns, die bewusste Sinneswahrnehmung unsere Seele zu sättigen und das gelingt nicht ausschließlich über gutes Essen. Hier geht es darum, die Genussfähigkeit in seinen verschiedenen Varianten auszuprobieren. Schließlich existiert neben dem Gaumenschmaus auch der Ohren- und Augenschmaus. Es gibt zwar keinen Tast- und Riechschmaus, jedoch ein bereicherndes Tast- und Riecherlebnis.

Wie wäre es, sich selbst mal wieder mit einem Erlebnistag, -nachmittag, -abend oder einer Erlebnisstunde zu beschenken? Da stehen einem die unterschiedlichsten Möglichkeiten zur Verfügung. Ich besuchte zum Beispiel mal „Planten un Blomen", den alten botanischen Garten in Hamburg, in dem es einen wundervollen Rosengarten gibt. Ich betrachtete nicht nur die Farbenpracht der wunderschönen Blumen. Ich schnupperte an den Blüten der verschiedensten Sorten und strich mit meinen Fingern über die Blütenblätter. Dieses Erlebnis ist mir auch nach Jahren noch in lebendiger Erinnerung und zaubert automatisch ein Lächeln in mein Gesicht, was die Freude widerspiegelt, die ich bei diesem Sinneserlebnis empfunden habe.

Logisch, beim Ohrenschmaus ist natürlich vor allem die auditive Wahrnehmung aktiv. Lassen Sie jedoch auch hier möglichst viele Sinne an dem Vergnügen teilhaben. Angenommen, Sie gönnen sich mal wieder einen Besuch in der Oper, dann haben Sie vielleicht Ihr schönstes Kleid angezogen. Welche Farbe hat es? Streichen Sie über das Kleid. Wie fühlt es sich an? Wie fühlt sich der Sessel an, auf dem Sie sitzen? Welchen Duft verströmt das Opernhaus? Wie sieht der Leuchter aus, der hoch oben an der Decke den Saal erhellt? Welche Farbe weist der Bühnenvorhang auf? Welche Geräusche hören Sie, bevor der Gongschlag dazu ruft, dass die Oper gleich beginnt? Je intensiver Sie bewusst mit Ihren Sinnen die Umgebung wahrnehmen, desto mehr bewegen Sie sich im Hier und Jetzt und desto besser können Sie sich auf das anschließende Klangerlebnis einlassen und es genießen. Es passiert noch mehr: Je mehr man die unterschiedlichen Wahrnehmungskanäle für dieses Genusserlebnis öffnet, desto intensiver wird diese wohltuende Sinnesfreude im Gehirn abgespeichert. Und so können wir jederzeit das Genusserlebnis wieder in uns wachrufen und damit auch das zufriedene Gefühl, das damit in Verbindung steht. Wenn Sie dann einige Zeit später wieder Ihr Kleid im Schrank entdecken und darüber streichen, taucht sofort der Ohrenschmaus in Ihrer Erinnerung auf – welche Freude!

Wie in 1000 und einer Nacht

Es existieren 1000 verschiedene Möglichkeiten, sich dem Genusserleben hinzugeben. Bei einem Seminar leitete ich die Teilnehmer dazu an, bewusst die eigenen Hände wahrzunehmen. Dabei ging es darum, die Hände nicht nur zu betrachten, sondern auch zu fühlen, also die eigene Hand zu berühren, die Beschaffenheit zu ergründen, die Temperatur wahrzunehmen. Außerdem forderte ich die Teilnehmer dazu auf zu überlegen, was die Hände uns alles ermöglichen, was wir durch sie tun können, was wir erschaffen können.

Die Genussfähigkeit führt uns zum achtsamen Wahrnehmen und darüber hinaus zur Dankbarkeit.

Das heißt, dass wir auch diesen Aspekt in unser Sinneserleben mit einbeziehen können. Eine Kursteilnehmerin berichtete nach der Übung, dass sie sich bisher darüber geärgert hatte, dass ihre Hände faltig geworden waren. Nach der Übung, bewusst die Hände zu erfassen, war sie dankbar für sie. Sie konnte die Hände an ihren Armen wieder genießen. Außerdem sahen die Falten der Haut gar nicht mehr so faltig aus!

Mit allen Poren zu genießen, ermöglicht es, sich dankbar und zu-frieden zu fühlen und damit mehr im Einklang mit sich selbst zu leben. Das bewusste Genießen bringt uns dazu, uns selbst zu begegnen. Wir sollten jedoch nicht den Fehler begehen und uns damit überfordern, dass wir nun alle Tätigkeiten genießen m ü s s e n. Es reicht, sich erst einmal ein Genussthema auszusuchen und z.B. dieses Event einmal in der Woche oder, je nach zur Verfügung stehender Zeit, im Monat zu zelebrieren. Die Übungsfelder, die uns Freude im Innen wie im Außen fühlen lassen, sind dabei unerschöpflich: Kochen, Essen, Garten, Duftöle, Gewürze, Basteln, Werkzeug – was auch immer. Wir brauchen nur damit zu beginnen!

Foto: Simon A. Eugster Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0, Wikipedia

Karin Possin
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Trivastraße 9, 80637 München
Tel. 089 21548476 oder 0176 301 201 17
Bei Interesse an Einzelcoachings oder Vorträgen wie „Abnehmen mit Schokolade" (mit Schokoladen-Ritual) gerne melden unter: info@karinpossin.de

Poesietherapie: Der Seele eine Sprache geben!

Von Ela Windels

„Kann Schreiben heilen? Wer selbst schon die befreiende Wirkung von Tagebuchschreiben oder die ästhetische Erfahrung des „Ganz mit sich und der Welt Seins" beim Verfassen von Geschichten gespürt hat, wer versucht hat, Krisen mit Gedichten zu überwinden oder in Autobiografien anderer Autoren erkenntnisreiche Parallelen zu seinem eigenen Leben zu finden, der weiß um die Wirkmacht des Schreibens im Genesungs- und Selbstfindungsprozess. Ärzte und Therapeuten nutzen diese heilsame Wirkung mit der Methode des therapeutischen Schreibens in der Poesietherapie.

„Das schönste was man von einem Menschen bekommen kann ist seine Geschichte."
(Miriam Meckel)

Seit jeher haben Menschen versucht, Gefühle, Gedanken und Erinnerungen in Worte zu fassen, um zu heilen, zu trösten und Kraft zu spenden: Segensformeln, Zaubersprüche, Wahrsagungen, Beschwörungen und Besprechungen, Psalme oder Lieder – all das sind Formen des Schreibens, um mit der Macht der Worte Krankheiten und Lebenskrisen zu überwinden. Bereits Aristoteles bekundete 322 v. Chr. die Heilkraft der Poesie: Die Poesie ist eine der natürlichsten menschlichen Ressourcen für den Heilungsprozess" Der griechische Gott der Heilkunst Asklepios, Namensgeber des Aeskulapstabes, setzte schon 300 v. Chr. klare Prioritäten bei therapeutischen Maßnahmen: „Zuerst das Wort, dann die Pflanze, zuletzt das Messer." Sein Vater Apollon war übrigens der Gott der Dichtung und der Heilkunst, was die enge Verbindung zwischen den Disziplinen einmal mehr verdeutlicht.
Kontinuierlich finden wir in der Geschichte Sprache als Medium für Trost in zahlreicher Literatur. Rimbaud, Kafka, Nietzsche, Thoreau – sie alle haben mit der Kraft der Poesie den Dialog zwischen Körper und Seele forciert und auch selbst die heilende Kraft der Worte genutzt. Durch den Aspekt der Selbsterforschung und Selbsterkenntnis beim Schreiben hat es immer einen selbsttherapeutischen Charakter.

Die moderne Poesietherapie hat ihre Wurzeln um 1909. Der russische Mediziner und Psychologe Vladimir Iljine ließ als therapeutische Maßnahme seine Patienten selber kleine Theaterstücke schreiben, die sich an ihren Konflikten orientierten. Er ermutigte sie, ihre Gedanken, Gefühle, Erinnerungen und Ängste in den Texten auszudrücken.
Rund 50 Jahre später entwickelte einer seiner Schüler – Hilarion Petzold, Mitbegründer des Fritz Perls Instituts – das „Therapeutische Theater" weiter und baute die Methode zu dem aus, was wir heute Poesietherapie nennen.
Mit Freud, Jung und Adler hielt die Schreibtherapie ihren ersten offiziellen Einzug in die Tiefenpsychologie in Form des Traumtagebuchs ebenso wie durch das freie Assoziieren und die Techniken der aktiven Imagination. Die Poesietherapie gehört zu den kreativ-therapeutischen Maßnahmen. In den USA wird sie als eigenständige Therapie anerkannt und in vielen Krankenhäusern ergänzend praktiziert – sowohl produktiv (therapeutisches Schreiben: durch das Erstellen eigener Texte) als auch rezeptiv mit der bibliotherapeutischen Arbeitsform (therapeutisches Lesen: durch das Lesen vielfältiger Genres der Literatur werden Identifikationsleistungen und Auseinandersetzungen mit Problemen unterstützt). Im europäischen Raum steckt die Poesietherapie als psychotherapeutische Behandlungsmethode noch immer in den Kinderschuhen.
Dabei kann sie so viel leisten: Der Schreibprozess fördert das kreative Erleben und kann Erlebnisse sowie Erinnerungen freisetzen. Er erfolgt sehr viel langsamer als das Denken und kann so besser helfen, Gedanken, Gefühle und Erinnerungen (neu) zu ordnen. Die durch den kreativen Akt geförderte Kooperation der linken, rationalen mit der rechten, emotionalen Hemisphäre steigert die Nutzung der Gehirnkapazität, wobei die Verbindung der beiden Hemisphären beim therapeutischen Schreiben durch freie Assoziation und aktive Imagination angeregt wird. Wenn sowohl die linke Gehirnhälfte - die Sequenzen und logische Reihen erstellt - als auch die rechte - die unter dem Aspekt der Verbundenheit von Dingen und Ereignissen arbeitet - gleichzeitig aktiviert werden, lassen sich neue Lösungsansätze für Probleme schneller finden.

Der Schreibakt in vier Phasen – Wechsel zwischen Ratio & Gefühl

Im Schreibprozess werden alle Kreativitätsphasen gemeinsam im Wechselspiel durchlaufen: In der Inspirationsphase werden die Schreibanregungen vorgestellt (linke Hemisphäre); in der Inkubationsphase entsteht der Text (rechte Hemisphäre); die Illuminationsphase umfasst die Überarbeitung (links), die Verifikationsphase beinhaltet das Vorlesen, Diskutieren, kommunizieren (rechts).

„Unbewusstes braucht das Licht des Bewusstseins. Bewusstsein braucht die Energie des Unbewussten. Schreiben erlaubt diesen Austausch."
(M. Goodman)

Schreiben bedeutet mehr, als sich Belastendes von der Seele zu schreiben und für Klarheit zu sorgen. Es kann ein erster Schritt aus der Isolation sein. Richtig eingesetzt, kann es Veränderungsideen nicht nur anstoßen, sondern Veränderungsprozesse sinnvoll und vertiefend begleiten. Schreiben fördert die Selbstwirksamkeit und legt das schöpferische Potenzial frei. Schreiben steigert Motivation und Konzentration. Viele Schreibende

berichten von einem „Flow-Erleben". Oder – um es mit den Worten George Batailles zu sagen: „Schreiben heißt Glück suchen!"

Die Bedeutung des Schreibens im therapeutischen Prozess

▶ Mit dem therapeutischen Schreiben hat man ein Werkzeug in der Hand, um sich das Leben ein wenig besser zu gestalten, es zu sortieren, zu verstehen, geheimste Wünsche auszuleben, in ferne Welten zu tauchen und in andere Rollen zu wechseln. Das Papier bietet einen Schutzraum für symbolische Wunscherfüllung und Probehandlungen.

▶ Schriftlich fixierte Gedanken, Gefühle, Erinnerungen zeigen Entwicklung/Fortschritt im Denken schwarz auf weiß auf. Sie dokumentieren, bewahren und helfen gleichzeitig, los zu lassen.

▶ Schreiben setzt Erinnerungen frei. Durch das Spiel mit der Sprache fallen einem jede Menge Dinge ein, an die man seit Jahren nicht gedacht hat und ggf. nie wieder gedacht hätte. Das hilft, Lebensgeschichte zu verstehen: Wer bin ich und warum bin ich so geworden?

▶ Schreiben macht handlungsfähig. Es bedeutet vor allem, sein Leben selbst in die Hand zu nehmen, es zu kontrollieren. Mit dem Geschriebenen halten wir ein Ergebnis in den Händen, mit dem wir an uns weiter arbeiten können.

▶ Liest der Verfasser seinen eigenen Text laut, kann er sie sich im Akt des Sprechens seiner Selbst vergewissern, auf den Klang seiner eigenen Stimme hören und seinem individuellen Sprachrhythmus bewusst werden – er nähert sich so seiner eigenen Körperlichkeit an.

▶ Schreiben kann eine beglückende, ästhetische Erfahrung sein, bei der man sich als Ganzes erlebt: Körper, Fühlen, Phantasie, Denken, Sprache – all das verdichtet sich zu einer ungeteilten Wirklichkeit, zu einer Ganzheit, einem Gefühl von Kohärenz und Achtsamkeit.

▶ Schreiben ist ritualisierter Rückzug.

▶ Geschichten helfen dabei, Themen mehrstimmig wahrzunehmen.

▶ Metaphern helfen dabei, Themen auf kleinstem Raum zu verdichten und Lösungsmöglichkeiten zu eröffnen.

Schreiben ist nicht gleich Schreiben. Um den inneren Dialog mit sich selbst anzustoßen, gibt es viele Textformen. Neben dem **freien Assoziieren** (schreiben, was in den Sinn kommt), kann man z.B. mit **Widerspruchsclustern** (Umkehrungen von Sätzen ins Gegenteil), **aktiver Imagination** (dem Problem/Krankheit/Leben eine Gestalt geben) oder dem Autobiografischen Schreiben (Suche nach dem roten Faden in der Biografie) arbeiten. **Schreiben mit Bildern** als Impulsgeber kann die symbolhafte Sprache wunderbar unterstützen: Wasser, Feuer, Eiche, Schlüssel (z.B.: Stelle dir vor, du hast einen Schlüssel in der Hand und stehst vor einer Tür. Du öffnest sie, was passiert? ...)
Insbesondere die **regressiven Schreibtechniken**, die auf biografische Schlüsselszenen und infantile Bedürfnisse abzielen, sind für die Poesietherapie von enormer Bedeutung.
Dialogische Textsorten zielen hingegen auf den Wechsel der Perspektive ab. Brief und Antwortbrief oder die Textform eines Drehbuches gehören ebenso dazu wie die Arbeit mit dem Inneren Team nach Schulz von Thun oder den drei Ich-States nach Eric Berne (z.B. indem man einzelne Teammitglieder seines Inneren Teams zu Wort kommen lässt oder Themen je aus dem Kind- und Eltern-Ich schildern lässt).

Die gestaltete Sprache als Medium – wie mit den Texten arbeiten?

Wer literarisch schreibt, braucht Handwerkszeug, um Sprache, Struktur und Ausdruck zu verfeinern. Schreibstimuli in Literaturwerkstätten zielen auf Sprachfähigkeit und Stil ab.
Beim therapeutischen Schreiben bedarf es keiner besonderen literarischen Fähigkeiten. Jedem steht das Schreiben offen, denn jeder Mensch verfügt über seine eigene, natürliche Sprache, d.h. er gibt den Wörtern über die lexikalische Bedeutung hinaus eine subjektive Bedeutung, je nach seiner Lebensgeschichte und Sozialisation. Die Schreibtechniken und Stimuli zielen auf lebensbiografische Momente ab, auf Sehnsüchte, Wünsche, nicht erfüllte Bedürfnisse. Die Deutungsversuche drehen sich um das Ungesagte, Brüche und Lücken im Text. Was verbirgt sich hinter- oder zwischen den Zeilen?
Bei der Textdeutung geht es immer um den Text hinter dem Text. Wenn wir lernen, unsere Texte richtig zu deuten, dann eröffnen sie uns ein tiefes Verständnis für Lebenszusammenhänge, und genau das macht es für die therapeutische Arbeit so interessant.

Es gibt spielerische und systematische Techniken zur Textdeutung. Neben Sprachklang (Kontakt zum eigenen Körper durch die Resonanz mit eigenen Lauten),
Inhalt/Thema (auch nicht Gesagtes) sowie Satzbau und Stilmittel (viele Konsonanten, Parataxe, hektischer Sprachduktus, z.B. als Zeichen für Rastlosigkeit) sind vor allem Sinnbilder und Metaphern ein wertvoller Schlüssel für tiefgehende Erkenntnisse. Mit der Wahl einer Metapher verlässt der Schreibende die Ebene der Alltagssprache. Mit dem Wechsel der Sprachebenen tritt auch ein Wechsel der Bewusstseinsebenen ein, denn Bilder schlagen eine Brücke vom Tagesbewusstsein zu den inneren, teils verborgenen, kreativen Quellen des Schreibenden. Durch die Symbolhaftigkeit der Sprache tritt man in einen intensiven Dialog mit seinem Unbewussten. Die Symbole fungieren als Wegweiser. Sie spiegeln unseren Seelenzustand wieder. Sie eröffnen das Tor zur Intuition, zu unserem tiefsten Ur-Wissen und somit einem besseren Verständnis für unsere Lebenszusammenhänge. Je mehr wir uns mit unserer persönlichen Sprache auseinandersetzen, Symbole entdecken und entziffern lernen, desto mehr kann dies eine Orientierungshilfe werden. Kurz: Wer sich auf seine bildhafte Sprache einlässt, kann weitere spannende Facetten seiner Persönlichkeit entdecken, denn in den Sprachbildern lässt sich gezielt nach Lebensgrundsätzen und gelernten Glaubenssätzen forschen. Um die Symbole zu deuten, benötigt man keine besonderen Fähigkeiten. Sehen wir ein bestimmtes Bild, wird sofort durch das Unterbewusstsein eine Assoziation hervorgerufen.

„Das Erlebte schaut mich im Schreiben noch einmal an, mit einem anderen Blick."
(Herta Müller)

Schreibend Therapie begleiten: Aus alten Geschichten entsteht Neues
Wenn Therapie als ein Prozess zu verstehen ist, in dem sich Gefühle wie Wut, Angst und Trauer auflösen und der Fokus auf Ressourcen gerichtet wird, damit Klienten neue Sichtweisen entdecken und daraus Veränderungsperspektiven entwickeln, dann ist die performative Kraft des Schriftlichen einmal mehr hilfreich.
Im therapeutischen Kontext vertiefend mit Geschichten zu arbeiten heißt, aus alten, belastenden Geschichten neue zu konstruieren. Doch wie entstehen Texte, die zur Veränderung beitragen?
Die schriftliche Umsetzung von systemischen Methoden beinhaltet Interventionen wie Externalisieren, Internalisieren, die Transformation von Konjunktiv in Indikativ - aus „man müsste mal" wird „so soll es sein". Charaktere werden neu beleuchtet, leise Persönlichkeitsanteile bekommen eine Hauptrolle, scheinbar Nebensächliches wird herausgearbeitet, Erzählform und Erzählzeit wechseln, aus chronologischen werden assoziative Geschichten und vieles andere mehr. Die Möglichkeiten sind schier unerschöpflich.

„Ich reise niemals ohne mein Tagebuch. Man sollte immer etwas aufregendes zu lesen bei sich haben."
(Oscar Wilde)

Viele Menschen glauben, dass sie gar nicht schreiben können und sind erstaunt, was alles in ihnen steckt. Doch wer sich einmal auf die Wirkweise des Schreibens eingelassen - und die Möglichkeit entdeckt hat, die Grenzen der realen Welt zu überschreiten und neue Wahrnehmungen und Erfahrungen zu machen, Dinge in Unordnung zu bringen und wieder neu zusammenzusetzen, der wird fasziniert sein von der Kraft der Worte auf dem Papier.

Es lohnt sich, einen Stift zu haben
Schreiben in der systemischen Therapie und Beratung

Carmen Unterholzer, Carl Auer Verlag
Die Erzählungen der Klienten sind die Basis jedes psychotherapeutischen Gespräches. Doch was passiert, wenn man die Klienten, zusätzlich zum Reden, ihre Geschichten aufschreiben lässt? Die systemische Psychotherapeutin Carmen C. Unterholzer beschreibt in ihrem Buch, warum es sich lohnt, in der Therapie einen Stift zu haben und sie beschreibt ausführlich, wie sich das schreibtherapeutische Instrumentarium in Settings unterstützend einbauen lässt. Damit räumt sie gleichzeitig mit dem Vorurteil auf, dass Schreiben lediglich dazu diene, sich Dinge von der Seele zu schreiben.

Mit ihrem Buch hat sie ein umfassendes Werk zum Therapeutischen Schreiben vorgelegt, in dem sie nicht nur Grundlagenwissen vermittelt. Vielmehr stellt sie vielfältige Schreibinterventionen in verschiedenen (nicht nur systemischen) Ansätzen dar, geht gezielt auf Indikationen und Kontraindikationen ein, und sie gibt einen ausführlichen Überblick über Textsorten mit konkreten Beispielen, Einsatzmöglichkeiten und Zielsetzungen. Sie beschreibt, wann Schreiben hilft, wann es schadet und wie Texte gestaltet sein müssen, um heilsame Effekte hervorzubringen.
Dabei sind die Einblicke in ihre eigene Arbeit mit Burnout-Patienten sehr hilfreich, ebenso wie die vielen anderen Beispiele aus der Praxis, mit denen sie immer wieder konkret verdeutlicht, wie aus Leidensgeschichten Heldengeschichten, wie Gefühle nicht nur niedergeschrieben, sondern transformieren werden können und mit welchen Schreibformen und Impulsen Ressourcen bei unterschiedlichen Diagnosen gefördert werden.

Man erfährt, was für eine Rolle dem Therapeuten zukommt: Neben einem Fundus an Verfahren, die zu einem produktiven Umgang mit Texten anregen, braucht er einmal mehr die Fähigkeit des „double listenings". Seine Aufgabe ist es, alternative Geschichten herauszuhören/herauszulesen, in Nebensätzen, in lapidar Formuliertem, zwischen den Zeilen oder in Ungeschriebenem. Der Schreibtherapeut muss wissen, in welcher Phase des Veränderungsprozesses er bestimmte Textsorten besser einsetzen kann als andere, wie Impulse gestaltet sein sollten, um den erwünschten heilsamen Effekt hervorzubringen. Gleichzeitig muss er um die Grenzen und Begrenztheit des Schreibens wissen. Vor allem aber ist es wichtig, wie der Therapeut mit den entstandenen Texten sinnvoll weiterarbeitet, um daraus aus seiner Sicht „gute Texte" entstehen zu lassen - voller Zuversicht, Hoffnung und Handlungsorientiertheit.
Umrahmt wird all dies mit Erkenntnissen aus dem aktuellen Forschungsstand zum Therapeutischen Schreiben samt eigener Forschungsarbeiten der Autorin, einer historischen Einordnung der Poesietherapie und einem spannenden Exkurs in die Erzählforschung.
Am Ende jedes Kapitels fasst Unterholzer die Inhalte in einem tabellarischen Kurzüberblick zusammen. Das ist sehr hilfreich und bringt Gesagtes auf den Punkt.
Beeindruckend ist die beachtliche Liste an Fachliteratur. Die Autorin zitiert viele Experten, die dem Schreiben als therapeutisches Tool eine heilsame Wirkung attestiert haben, darunter Gunther Schmidt, Herta Müller und Paul Watzlawick.

Insgesamt ist das 229 Seiten starke Buch klar strukturiert, übersichtlich und verständlich geschrieben, so dass es Spaß macht zu lesen. Für Therapeuten und Kursleiter mit fachlichem Hintergrund sowie alle, die sich für therapeutisches Schreiben interessieren, ist das Buch ein wunderbare Einführung und ein kostbares Nachschlagewerk für Methoden.

Ela Windels
Trainerin und Dozentin für Kommunikation, Konfliktbewältigung, Stressmanagement, kreatives / therapeutisches Schreiben
Tel.: 0511 700 06 72
Mobil: 0173 238 49 75
Mail: info@elawindels.de

Eine (innere) Reise durch den Lorbeerwald

von Bärbel Zimmermann

Endlich Zeit für mich! Zur Ruhe kommen, mich entspannen! Die letzten Wochen waren sehr fordernd gewesen und so nahm ich mir nun ganz bewusst Zeit für mich! Ich stellte ein Duftlämpchen mit einigen Tropfen ätherischem Lorbeeröl auf ein Tischchen, zündete eine Kerze an und machte es mir in einem Sessel bequem. Ich „rukkelte" mich noch etwas zurecht und schloss die Augen. Während ich mich auf meine Atmung konzentrierte, nahm ich den würzig-blumigen Duft des Lorbeeröls wahr. Die Gedanken des Alltags verschwanden immer mehr und ich spürte, wie ich mich immer mehr entspannte.

Mit meinen inneren Augen sah ich eine kleine weiße Wolke heranschweben. Ich berührte sie mit meinen Händen. Weich und flauschig fühlte sie sich an und als sie mich einlud, mit ihr auf die Reise zu gehen, überlegte ich nicht lange. Ich bestieg die Wolke und genoss es, so weich und geborgen getragen zu werden. Die Wolke schwebte mit mir davon…

Als ich über den Rand der Wolke schaute, sah ich, dass sie eine Insel ansteuerte. Behutsam setzte mich die Wolke in einer gebirgigen Landschaft ab. Ich schaute mich erstaunt um. Ich war in einem Märchenwald angekommen. Was war denn das für ein Wald? Kein Baum glich dem anderen. Manche wuchsen in bizarren Formen und die Bäume waren von dichtem Moos überzogen. Meterlange Flechten hingen von den Ästen der Bäume herab. Farne wuchsen zwischen den Bäumen und auch der Boden, die Steine und Felsen waren von dichtem Moos überwachsen. Ein feuchter, aber angenehmer Dunst hing in der Luft. Ich atmete tief ein…
Ein aromatischer, würzig-blumiger Duft stieg mir in die Nase und erfüllte meine Lungen. Wie wunderbar!
Langsam ging ich durch diesen märchenhaften Wald. An den niedriger wachsenden Bäumen konnte ich mir die ledrigen, an der Oberseite glänzenden Laubblätter ganz genau ansehen. An den Rändern waren sie leicht gewellt. Kleine gründelbe Blüten blühten in doldigen Blütenständen zusammen. Das waren Lorbeerbäume! Ich war in einem Lorbeerwald gelandet!
Ich suchte mir einen schönen Platz an einem der Bäume und ließ mich auf einem weichen Moospolster nieder.
Dort, gegen den Baum gelehnt, atmete ich tief. Welch wunderbarer Duft! Er strömte in mich ein und erfüllte mich immer mehr. Ich wurde mir selbst immer stärker bewusst – spürte die Empfindungen meines Körpers, das Ein- und Ausströmen meiner Atmung… Ich fühlte mich geistig ganz klar, vitalisiert und gleichzeitig vollkommen entspannt. Und tief in mir erwachte eine Stärke, die sich mehr und mehr in mir ausbreitete…

Viel zu früh kam die kleine weiße Wolke angeflogen. „Für heute wird es Zeit zurückzukehren! Du kannst, wenn Du es möchtest, jederzeit wieder in diesen Lorbeerwald reisen. Die innere Stärke nimmst Du mit in Deinen Alltag und auch die geistige Klarheit! Doch nun komm, ich bringe Dich zurück." Ich bestieg die Wolke und ließ mich zurücktragen.
Dann spürte ich mich wieder in meinem Sessel sitzend und machte ein paar tiefe Atemzüge. Es brauchte eine Weile, bis ich wieder zurück im Alltag war. Und dann lächelte ich: Die Wolke hatte recht! Ich fühlte mich gestärkt! Mein Kopf war leicht, mein Körper fühlte sich entspannt und erfrischt an – und ich hatte große Lust auf die nächsten Herausforderungen des Alltags!

Bärbel Zimmermann
Gesundheitspraktikerin, Wegbegleiterin für ein Leben in Balance
zimmermannbaerbel1@t-online.de

Watsu – Wasser-Shiatsu – entspannt im warmen Wasser

„Wasser-Shiatsu – was ist das?“, war mein erster Gedanke seinerzeit in meiner Reha am Möhnesee. Damals hatte ich mehrere Probleme im Rahmen meines „Burn-outs“. Ein Problem war, dass sich vor dem Einschlafen meine Hände verkrampften, sich der ganze Nackenbereich anspannte, verbunden mit einem Zähneknirschen … solange, bis ich morgens aufwachte. Nach insgesamt drei Sessions lösten sich diese „Verspannungen“ (die ich über ein Jahr lang hatte) auf, wie von einer Feder weggeblasen. Das war ein irres Gefühl, daran erinnere ich mich noch sehr genau, obwohl es schon mehrere Jahre her ist.

Mein zweiter Gedanke war dann: „Wow“ – wo kann ich so etwas zu Hause bekommen?“. Ich recherchierte. Das Ergebnis war ein Erlebnis-Wochenende in Herdecke. Das war unter anderem unter Anleitung ein Austausch mit anderen Anfänger/-innen. Zwar musste man dann auch „arbeiten“ (eine Session geben), aber es war immer verbunden mit einem „Loslassen“ (eine Session bekommen). Das war für mich immer wunderbar entspannend.

Ich war auf den Geschmack der Tiefen-Entspannung gekommen und konnte nicht mehr zurück! Dann haben sich zwei Basiskurse angeschlossen. Seinerzeit hatte ich noch – immer mal zwischendurch – starke Kopfschmerzen, teilweise bis zum Erbrechen. In so einer Situation fragte ich meine damalige Ausbilderin, ob sie mich einmal „durch’s Wasser ziehen“ könnte … das machte sie dann auch … Die Kopfschmerzen hörten auf (!) und es war bei mir der Wunsch geboren, diese Kunst zu erlernen, um auch anderen Menschen Gutes zukommen zu lassen. So begann ich meine Ausbildung und schloss sie 2013 als Wasser-Shiatsu-Praktizierende ab.

Da ich in meinem „Büro-Job“ so gar nichts mit Körpertherapien/Gesundheit und anderem zu tun habe, war dieses Thema neu und sehr spannend. Zwischenzeitlich habe ich über mehrere Jahre Osteopathie-Kurse belegt und bin Gesundheitspraktikerin. Immer wieder kommen neue Kurse, wie zum Beispiel „Dynamische Bewegung“ und „Faszientechnik“ hinzu. Ich habe das große Glück, dass ich ein Therapiebad in meinem Wohnort nutzen darf. Dort gebe ich mittlerweile viele Sessions und fahre gelegentlich auch zu anderen Bädern, zum Beispiel nach Hagen und Erkrath. Im Prinzip kann ich in jedem Bad eine Session geben, wenn das Wasser ca. 33°C warm ist.

Eng mit dem Watsu verbunden sind Aqua-Relax (mit Kopfkissen), Healing-Dance (Bewegungen über und unter Wasser) und Wasser-Tanzen (fließende Bewegungen mit einer Nasenklemme unter Wasser). Einmal habe ich im Meer eine Wata-Session gegeben… das war auch eine sehr spannende Erfahrung für mich. Kürzlich habe ich einige Freunde und Bekannte gefragt, ob ich Fotoaufnahmen von ihnen im Wasser machen darf. Eine Watsu-Kollegin aus Erkrath hat tolle Fotos für einen neuen Flyer und meine Homepage gemacht. Auch habe ich „meine Modells" um ein Feedback gebeten, das ich veröffentlichen darf. Gerne teile ich folgende Rückmeldungen:

Marion Busert
Wasser-Shiatsu-Praktizierende
Gesundheitspraktikerin (BfG/DGAM)
48703 Stadtlohn
Mobil: 0177-2481000, www.wasser-shiatsu-stadtlohn.de

***E**ine Watsu-Session ist für mich ein Erlebnis für Geist und Körper. Die Vorfreude fängt schon an beim Festlegen des Termins. Die Session beginnt mit einem kurzen Gespräch. Dann augenschließendes Treiben … fast einschlafend vor Entspannung … eine völlige Übergabe an die Praktizierende … Gedankenlos spüren, wie mein Körper behandelt wird … Das Ende der Session ist unerwartet… Wie schnell die Zeit vergeht! Nach einem kurzen Feedback: anziehen und die frische Luft spüren auf dem Fahrrad … Schwebend nach Hause ... Wann ist der nächste Termin?*

(Rob, 47 Jahre)

***E**igentlich kann ich das mit Worten gar nicht beschreiben, was Watsu ist. Ich versuche es, indem ich sage: Watsu ist die beste Entspannungsmethode der Welt. Ich fühle mich wie ein Baby im Mutterleib, besonders beim Unterwassertanz. Ich fühle mich dann absolut frei. (Dana, 11 Jahre)*

Das Wasser-Shiatsu ist für mich eine neue Art, mich selber kennenzulernen. Ich kann entspannen und mich total fallen lassen. Und – mein Kopf ist „frei".

(Ela, 25 Jahre)

***B**eim Wasser-Shiatsu bin ich immer sehr entspannt. Ich fühle mich wie im Himmel. Ich gleite durchs Wasser wie ein Engel. Es ist ein wunderbares Gefühl. Ich bin noch am Morgen danach entspannt und frei.*

(Melina, 11 Jahre)

***W**enn ich Watsu empfange, ist es für mich wie ein Eintauchen in eine neue Welt. Bei jeder Session ist die Erfahrung neu. Ich fühle mich losgelöst von Zeit und Raum und tanze durch das Leben selbst. Ich fühle mich als Teil eines großen Ganzen und dennoch ganz nah bei mir selbst. Ungefähr wie ein Tropfen im Ozean. Ich reise in meinem ganz eigenen Tempo durch verschiedene Welten und Universen und kehre stets zurück mit tieferem Frieden in meinem Herzen.Wenn ich selbst aquatische Körperarbeit praktiziere, habe ich das Gefühl, ich heile mich selbst, die empfangende Person und einen Teil unserer Welt. Watsu ist für mich Friedensarbeit.*

(Daniela von Wasserengel, 42 Jahre)

Anbietende Gesprächsführung

In Gesprächen möchte ich das, was ich sage als Angebot einbringen, als Möglichkeit der Wahrnehmung und Bewertung. Ich möchte spontan und authentisch reagieren und zugleich alles tun, um das Risiko zu verringern als Autorität zu wirken, deren Wissen objektiv, höher, richtiger oder wertvoller ist als die eigene Erfahrung und das eigene Wissen meiner GesprächspartnerInnen.

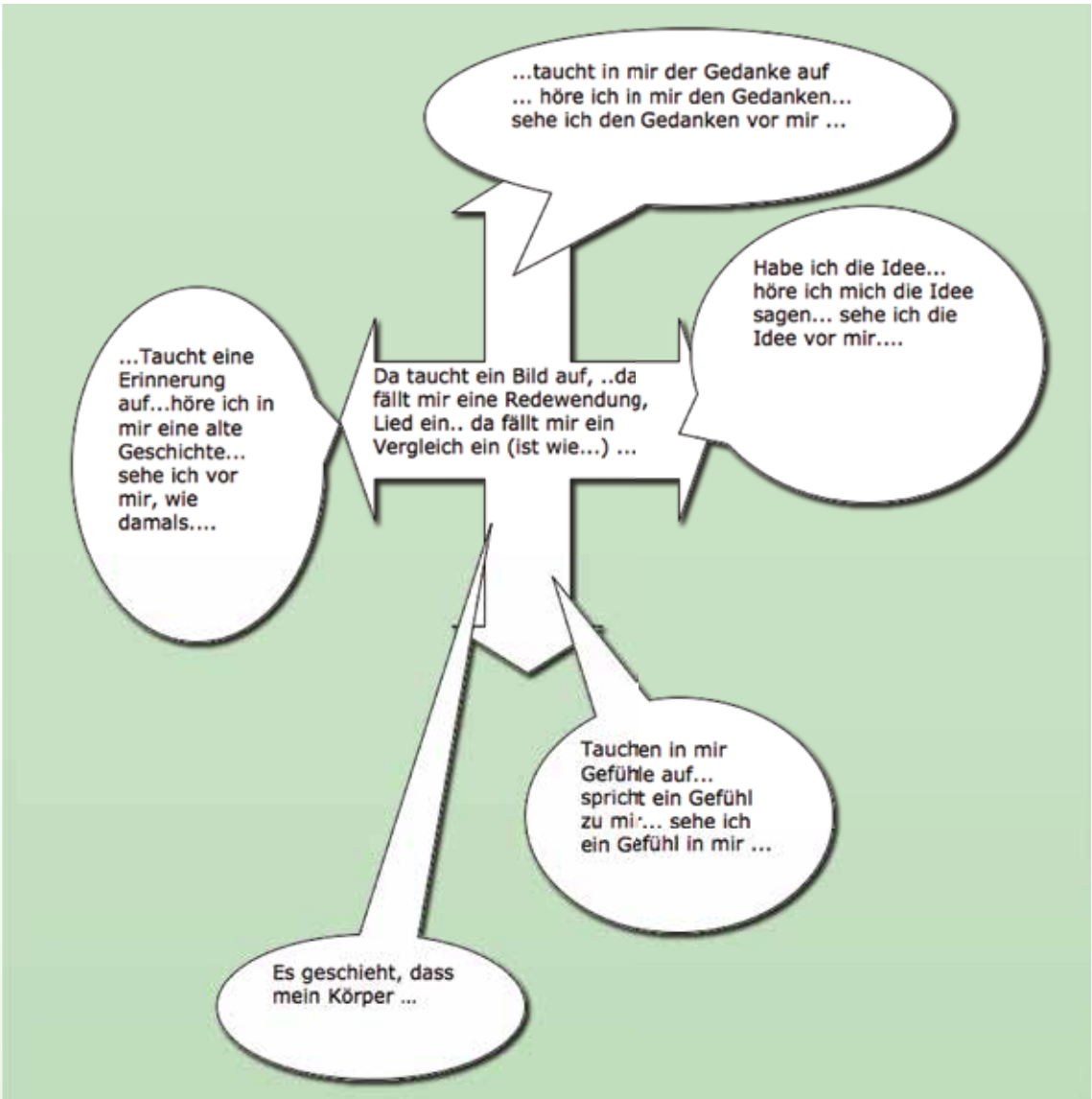
Eine Technik, die sich hierfür bewährt,
ist folgende Grundformel:

„Bei dem, was Sie erzählen, taucht in mir auf ... „ und nach einigen Sätzen breche ich meinen Bericht ab und frage: „ ... ist das ähnlich bei Ihnen oder ganz anders, ist mein Einfall anregend oder sinnvoll für Sie oder liegt er daneben?"

Die Formulierung: „In mir taucht auf" (Metapher der Tiefe) kann ich variieren. z.B.: „mir fällt ein" (Metapher der Höhe), „kommt mir in den Blick" (Visuelle Metapher); „höre ich so etwas wie eine Stimme, die sagt" (Auditive Metapher), „kommt mir in den Sinn" (Metapher der Intuition) usw.. Welche Formel ich nehme ist stimmungsbezogen bzw. nach einer Weile weiß ich, welche Formel für meine GesprächspartnerInnen oft selber benutzen und ich passe mich an.

Das folgende Schema zeigt 6 Richtungen, aus denen etwas auftauchen kann. Normalerweise reagieren wir vollautomatisch und schnell aus einer dieser Richtungen. Mit etwas Übung kann man allerdings die Richtungen anwählen oder verschiedene Richtungen nebeneinander anrufen und dann unter den Möglichkeiten auswählen.

Hier zunächst die 6 Richtungen:



Die unterschiedliche Wirkung der Richtungen sind unterschiedliche Anregungen, denen die PartnerInnen in der Regel zunächst intuitiv folgen. Das heißt, wenn ich von der Vergangenheit erzähle, rege ich Erinnerungen und Vergangenheitsbezüge an. Wenn ich von Gedanken spreche, rede ich Nachdenken an. Wenn ich etwas anspreche, was vielleicht geschehen wird oder in der Zukunft liegt, wird Zukunftsbezug angeregt. Wenn ich von Gefühlen erzähle, werden Gefühle aktiviert, wenn ich berichte, was im Körper geschieht, wird die Aufmerksamkeit auf Körperwahrnehmungen gelenkt und wenn ich Metaphern anbiete, werden diese Metaphern angenommen oder andere angeregt.

Manchmal kann es auch sein, dass die eine oder andere Richtung eine fast vehemente entgegengesetzte Richtung auslöst. Egal, was geschieht – im weiteren wird immer das aufgegriffen, wo der Partner hingeht. Allerdings macht es im pädagogischen und therapeutischen Kontext viel Sinn, immer wieder die Richtungen anzubieten, auf denen die Probleme nicht geschildert werden. Also wenn ein Problem als Gedankenwelt dargestellt wird, sollte ich z.B. immer wieder in meinen Angeboten Gefühle oder Körper anbieten. Denn vermutlich hat der/die PartnerIn im Modus des Nachdenkens bisher wenig Erfolg.

Anhand eines kleinen Beispiels wird deutlich, welche unterschiedlichen Wirkungen die verschiedenen Richtungen haben können:

Der/die GesprächspartnerIn erzählt von ‚furchtbarem Stress' am Arbeitsplatz und das er/sie langsam wirklich ‚fertig mit der Welt' sei.

Ich kann während ich aktiv zuhöre in verschiedene Richtung nach Innen Fragen: ‚was will aus mir heraus, was taucht auf – , und dem dann selektiv eine sprachliche Gestalt geben.
Vergangenheit: „ In mir taucht die Erinnerung auf, nach dem Scheitern von… das Gefühl gehabt zu haben, mit der Welt fertig zu sein, wie am Boden kriechend – und ich habe geschwankt zwischen im Boden versinken wollen oder irgendwie doch hochzukommen… kennen Sie für Ihr jetziges Erleben auch etwas aus der Vergangenheit?"
Gedanken: „In mir taucht ein Gedanke auf, der fragt, wie nahe Ihnen der Gedanke ist, wenn Sie mit der Welt fertig sind, diese Welt auch zu verlassen?" Oder: „in mir sucht ein Gedanke danach, welche Furcht in dem fruchtbaren Stress ist. Meine Gedanken spekulieren, ob es Furcht vor körperlichem Zusammenbruch ist oder Furch vor Existenzbedrohung?"
Zukunft: „In mir taucht ein Impuls auf, Ihnen vorzuschlagen, die Gewerkschaft anzurufen, oder zuerst doch auch eine Krankschreibung anzustreben oder eigentlich am stärksten, dass unser gemeinsames Ziel sein kann, vom Boden wieder hoch zu kommen"
Gefühle: „Wenn Sie das so erzählen wird in mir ein Gefühl wie Verzweiflung aktiv, ähnlich wie Ohnmacht und das Gefühl sitzt irgendwie in der Brust und macht das Atmen schwer"
Körper: „Wenn Sie das so erzählen, da spüre ich in meinem Körper eine große Müdigkeit und gleichzeitig merke ich, dass meine Hände Fäuste werden könnten – was macht Ihr Körper, wenn Sie das so erzählen?"
Bild: „In mir taucht ein Bild auf, von einem Krieger, einer Kriegerin, die verletzt und mutlos weinend zu Boden sinkt und eine weiße Fahne schwenkt; passt dieses Bild irgendwie oder wäre ein anderes für Sie passender?"

Das Hilfsschema der 6 Richtungen ergibt weitere Möglichkeiten, wenn man Zukunft und Vergangenheit jeweils entweder mehr gedanklich oder gefühlsbezogen oder als körperliche Erinnerungen darstellt.
Beispielsweise:

„Ich erinnere mich, als Kind furchtbar traurig gewesen zu sein…" (Gefühl und Vergangenheit)
„Früher wurde das, was Sie berichten, beschrieben mit' der hat's mit den Nerven"' (Vergangenheit und Denken)
„In jungen Jahren fällt es dem Körper leichter, mit Stress umzugehen" (Vergangenheit und Körper)
„Es wäre sicher ein gutes Ziel für Sie, wenn Ihr Körper den Stress besser verarbeiten kann in der Zukunft" (Körper und Zukunft)
„Ein ausgeglichener Gefühlshaushalt wäre das etwas erstrebenswärtes?" (Zukunft und Gefühle) Oder: „welche Wunschgefühle tauchen intuitiv auf, die in der Zukunft stärker werden sollten?"
„Welche Pläne tauchen bei Ihnen auf, um die Situation zu ändern" (Denken, Planen, für Zukunft)
Bilder und Vergleiche lassen sich ebenfalls mit den unterschiedlichen Richtungen akzentuieren. Das ist wie früher…, das kann in der Zukunft sein wie…, das Gefühl ist vielleicht wie…, die Gedanken konstruieren oder finden vielleicht einen Vergleich wie…, das ist, als ob im Körper… .

Wenn man ungern von eigenen Gedanken, Ideen, Erfahrungen, Gefühlen, Körperempfindungen oder Bildern erzählt, um die Beziehung zum anderen nicht zu persönlich werden zu lassen, dann kann man die vielfältigen Möglichkeiten indirekter Rede nutzen:
Ein Kollege, eine Kollegin würden vermutlich denken an ... , Ich habe gehört von ..., Ein anderer Kunde berichtete…, oder auch: Ich könnte mir Vorstellen, dass bei Ihrem Chef, Ihren PartnerInnen; Nachbarn Ihr Erzählung Erinnerungen, Gedanken, Gefühle ... entstehen lässt.

Diese Gesprächsform setzt allerdings Übung und Erfahrung voraus, weil dann eine systemische Dimension aufgebaut wird. Man ist dann nicht mehr mit dem Kunden, der Kundin allein im Raum, sondern Kollegen/innen; Chefs, LebenspartnerInnen usw. sind plötzlich am Gespräch beteiligt.
Das Üben der 6 Richtungen ist nach meiner Erfahrung ein sehr erfolgreicher Weg, um in der eigenen Wahrnehmung und Verarbeitung von Situationen flexibler und kreativer zu werden. Man kann dies auch gut online trainieren.

Gerhard Tiemeyer

Gesundheitspraktiker/in für Tierbegleitete systemische Pädagogik

Leitung: Tabea Andrea Kolling

Das in der Ausgabe 23 unserer Zeitung vorgestellte Eselzentrum, das den tierbezogenen Kernen der neuen Fachgruppe bildete, ist inzwischen in die Eifel umgezogen, nach Langsur-Metzdorf Kursort für Weiterbildungen ist zusätzlich auch im Norden: Der Begelhof in 24994 Weesby, www.begelhof-offeneweiden.com

Durch die Fachgruppe, der auch Cornelia Promny aus Köln angehört, wird unter anderem eine in Deutschland sicherlich einmalige Ausbildung angeboten.

GesundheitspraktikerIn Bfg/DGAM für tierbegleitete systemische Pädagogik

Diese Ausbildung richtet sich speziell an Menschen die, die Kraft des Tieres für ihre Arbeit mit Demenz Kranken nutzen möchten. Sie ist eine ideale Weiterbildung unter anderem für Altenpfleger, Heilerzieher, Wohngruppenbegleitungen, Sozialarbeiter, Lehrer, Leiter von Selbsthilfegruppen

Ausbildungs-Termine:

Gesundheitspraktikerin(BfG) für Tierbegleitete, systemische Pädagogik

Schwerpunkt: Demenz erkrankte Menschen:
29. 09 bis 6.10.2017 in 24994 Weesby

Schwerpunkt: Besondere Kinder (ADS, ADHS, Autismus)
20. bis 27.10.2017, Ort wird noch bekannt gegeben.
Kontakt: 015234196702
Mail: initiationsweg@gmx.de

Demenz kommt aus dem Lateinischen und bedeutet: de = weg und menz = Geist, also „weg vom Geist" oder auch „getrennt vom Geist".
13 Jahre habe ich in der ambulanten Pflege gearbeitet. Ich habe so viele Geschichten, die ich erzählen könnte, so viele Erinnerungen, die mir bleiben. Es gab Zeiten des Lachens, der tiefen Dankbarkeit, aber auch Zeiten der Trauer und der Wut. Alles hab ich mit den Menschen, die an den Ort des Vergessens gegangen sind, erlebt.

Die Geschichten, die diese Menschen zu erzählen haben, handeln oft von der Kriegszeit, von schönen und schrecklichen Erlebnissen. Es wird einem schnell klar, warum sie ihr Erlebtes vergessen möchten. Diese Ereignisse waren so intensiv, dass sie quasi an einem speziellen Ort als Erinnerung ‚ver-rückt' wurden, um das normale Leben möglich zu machen. Erst jetzt beginnt das Bewusstsein auch diese Erinnerungen zu integrieren.
Ich habe auch sehr lustige, an Demenz erkrankte Menschen erlebt, die immer gut gelaunt und mit einem lustigen Spruch auf den Lippen unterwegs waren. Ihre Körper und ihre Beweglichkeit waren oftmals besser als die von gleichaltrigen "normalen" Menschen. Demenz als Krankheit ist noch nicht endgültig medizinisch erforscht. Die Alzheimer Krankheit ist mit 60 % die häufigste Ursache, dann folgen noch

Alkoholismus und Schädel-Hirn-Traumata

Als ich mit der tierbegleiteten systemischen Pädagogik anfing, wusste ich, dass meine Schwerpunkte in der Arbeit mit "besonderen Kindern" und mit an Demenz erkrankten Menschen liegen sollen. Demenzerkrankte erleben viel Gutes unter anderem durch die Begegnung von Mensch und Esel oder durch die pädagogische Arbeit mit Schafen.

Jedes Tier hat seine besondere Art Menschen zu begleiten.

Tiere verbessern allein durch ihr klares Sein die Empathiefähigkeit. Es entsteht eine Verbindung zu dem Gegenüber, zu dem Tier. Der Mensch geht auf das Tier ein, streichelt es, umsorgt es, führt es und erhält dafür Dankbarkeit und bedingungslose Liebe.
Demenzerkrankte Menschen werden wacher, aufmerksamer, spielerischer und freudiger. Tiere werden berührt, geschmust, gedrückt, angesprochen. Tiere urteilen nicht, ob der Mensch sich "normal" verhält oder nicht und so empfinden Menschen mit Demenz ein Angenommen-Sein, so wie sie sind. Tiere leben im Augenblick, es interessiert sich nicht, was morgen oder übermorgen ist und auch nicht was gestern war. Dies kann Menschen mit Demenz helfen, ihr Jetzt-Empfinden zu stärken. Tiere geben diesen Menschen das Gefühl, dass sie verstanden werden. Tiere geben Sicherheit auf einer ganz tiefen Ebene.

Menschen mit Demenz und Besondere Kinder haben viel Ähnlichkeit miteinander. Es geht um Menschen, die in der Gesellschaft mit ihrer Besonderheit oftmals auf Unverständnis stoßen. Wenn wir jedoch mit diesen Menschen eintauchen in ihr Anders-Sein, finden wir ungeahnte Schätze. Als Fachgruppe der DGAM für Tierbegleitete, Systemische Pädagogik gehen wir auf die Schwerpunkte „Besondere Kinder" und „an Demenz erkrankte Menschen" ein.

Zu meiner Person:
Tabea Andrea Kolling, Jahrgang 1968. 13 Jahre in der ambulanten Pflege tätig.
Gerontopsychiatrischer Zusatzausbildung in den Kommunikationsformen Validation nach Naomi Feil und integrative Validation nach Nicole Richards.
Seit 15 Jahren Arbeit mit „Besonderen Kindern" (ADS, ADHS Kinder) in Elternberatung, Kinder-, Natur-Arbeit und seit einigen Jahren in Tierbegleiteter Pädagogik.
Gesundheitspraktikerin(BfG) für Persönlichkeitsbildung seit 2004.

Neue Kooperation:
Mit Andreas Paersch haben wir nicht nur ein neues Mitglied, sondern auch eine weitere sinnvolle Kooperation beginnt:

Netzwerk Grünkraft – Schaufenster für Gesundheitsexperten

KundenInnen wollen schnelle Antworten – und setzen dafür immer öfter das Internet sowie die sozialen Medien für ihre Recherche ein. Gelesen werden hierbei bevorzugt attraktiv aufbereitete Nutzwertartikel, die Hintergründe und weitergehende Informationen zur gesuchten Fragestellung anbieten. Sind diese Artikel nicht nur auf der eigenen Website, sondern auch auf größeren Themen-Plattformen vertreten, so hat man als selbstständiger Gesundheitsexperte die Chance, mit diesem Kompetenznachweis auf sich aufmerksam zu machen. Eine Plattform, die sich ganz aktiv dieses Prinzip auf die Fahne geschrieben hat, ist das Netzwerk Grünkraft, die Plattform für ein nachhaltiges Leben.

Stöbern, umschauen, inspirieren lassen und dabei immer neugierig bleiben

– so das Motto der Online-Plattform, die sich mit ihrem umfangreichen Informationsangebot sowohl an selbstständige Gesundheitsberater als auch an wissbegierige Konsumenten richtet. Wie wohnt es sich in einem 100Prozent Holz Haus, warum ist Fett nicht gleich Fett und warum ist die solidarische Landwirtschaft so wichtig für unsere Gesellschaft – den Leser erwartet eine Fülle wertvoller Artikel in den Rubriken Buchvorstellungen, Gesundheit, Superfoods, Rezepte, Lebensmittel und Wohnen. Ein besonderes Kapitel ist den grünen Smoothies gewidmet. Das „grüne Zaubergetränk", das i.d.R. aus Hälfte Blattgrün und aus Hälfte Obst besteht, ist mit der Buchautorin Viktoria Boutenko in Deutschland bekannt geworden. Spannende Lebenswege kann der Besucher der Website in der Rubrik „Grüne Menschen" kennenlernen: vom Agrarrebellen, Wildpflanzenführer, Gründer eines Gemüseorchesters oder der Initiatorin für essbare Städte können unterschiedlichste Portraits durchforstet werden. Im Kapitel „Shop" gibt es dann auch noch zahlreiche Kaufempfehlungen.
Der Netzwerk-Gedanke wird insbesondere im Kapitel „Empfehlungen" aktiv umgesetzt. So können sich dort Gesundheitsexperten für einen kostenfreien Eintrag bewerben. Aber auch das Kapitel „Ausbildung" wartet mit zahlreichen Empfehlungen für die eigene Weiterbildung auf die Leser.
Grünkraft geht übrigens geschichtlich auf die Benediktinerin, Kräuterexpertin und Universalgelehrte Hildegard von Bingen zurück. Sie hatte ihre Wirkungsstätte auf dem Disibodenberg, Kloster Rupertsberg bei Bingen sowie im Kloster Eibingen hatte. Der von ihr gebildete lateinische Begriff „Viriditas" (vom lat. viridis = grün) für Grünkraft „bezeichnet eine Grundkraft, die der gesamten Natur, also Menschen, Tieren, Pflanzen und Mineralien innewohnen soll"
[Quelle: https://de.wikipedia.org/wiki/Viriditas].
„Viriditas ist Grünkraft. Grünkraft ist Lebenskraft. Lebenskraft ist Gotteskraft. Gotteskraft ist Schöpfungskraft und Heilkraft."
[http://www.landderhildegard.de/ihr-leben/natur-und-heilkundige/viriditas-/].
Fasziniert von der Welt der Kräuter, die Hildegard von Bingen uns so ans Herz gelegt hat, war es für den Gründer und Herausgeber der Plattform, Andreas Paersch, der dazu noch gebürtiger „Binger Bub" ist, schnell klar, dass hier der Namenspate für die Online-Plattform gefunden war. Wer beispielsweise mal nach Löwenzahn recherchiert, wird es bald nicht mehr „Unkraut" nennen. Die Plattform ist eine Herzensangelegenheit des Gründers und wird ehrenamtlich betrieben. Als Marketingexperte, der schon viele Jahre im Online-Business tätig ist, hält er so manchen fachlichen Hinweis für selbstständige Gesundheitsberater bereit.

Die Website lebt von den vielen Beiträgen der Gastautoren, die ihr Wissen kostenfrei zur Verfügung stellen und ohne dies alles gar nicht möglich wäre. Durch die gemeinsame Zusammenarbeit und den Austausch untereinander wird hier für den Besucher eine Plattform bereitgestellt, auf welcher er sich umfassend zu vielen Themen eines nachhaltiges Lebens informieren kann. Mit „Netzwerk" soll diese positive „Zusammenarbeit auf Augenhöhe" auch nach Außen kommuniziert werden. Zusätzlich erhalten Gastautoren der Plattform das Logo „Mitglied im Netzwerk", sodass auch sie auf ihrer eigenen Website ihren Einsatz dokumentieren können.

Weitere Informationen:
www.netzwerk-gruenkraft.de

Über den Autor:
Andreas Paersch unterstützt selbstständige Gesundheitsexperten dabei, eine nachhaltige und erfolgreiche Kunden-Kommunikation aufzubauen. Marketing ist seit 2003 sein Steckenpferd – zuerst als Marketing-Verantwortlicher einer Frankfurter IT-Beratungsgesellschaft, seit 2015 als selbstständiger Berater mit den Schwerpunkten Online-Marketing & Social Media Marketing. Er ist Dipl. Betriebswirt.

Neue Regionalstelle im Harz der DGAM

Hallo miteinander, wir möchten uns und die neue Regionalniederlassung Harz der DGAM vorstellen. Wir, das sind Frank Hoffmeister und Stefan Holzke, Gesundheitspraktiker (BfG).

Ein paar Worte zu uns:

Frank Hoffmeister, Jg.1958. Nach meiner kaufmännischen Ausbildung habe ich durch Weiterbildungen meine Berufserfahrungen gesammelt. 2006 begann meine neue Zukunft wo ich eine Zeit lang Psychologie studierte, dann mein Studium im Konfliktmanagement und Mobbingberater absolvierte und bei der Paracelsus Schule die Ausbildungen zum Suchtberater, Burnout Berater, EMDR, NLP-Master und Psychologischer Berater abgeschlossen habe. Seit 2007 arbeite ich selbstständig als Psychologischer Berater in eigener Praxis in Bremen-Sebaldsbrück und seit 2016 mit Ausbildungen und Seminaren in Osterode am Harz.

Stefan Holzke, Jg.1966. Nach meiner kaufmännischen Ausbildung und Studium zum Betriebswirt (VWA) habe ich durch die Arbeit und diverse Weiterbildungen meine Berufserfahrungen gesammelt. Der soziale Bereich hat mich immer gereizt, weshalb ich seit geraumer Zeit als Arbeitspädagoge in einer Behinderteneinrichtung, mittlerweile im Zuge des ‚Betrieblichen Gesundheitsmanagements' für die Mitarbeiter anbiete. Durch Weiterbildungen im Gesundheitsmanagement biete ich u. a. aktuell Psychologische Beratung, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Meditationund Phantasiereisen, als anerkannter Gesundheitspraktiker (BfG) in Osterode am Harz und Bremen an.

Gesundheitspraktiker/in ist ein Beruf für eine wachsende Nachfrage. Immer mehr Menschen spüren, dass sie die Fähigkeit für das genießende Entspannen neu lernen müssen. Immer mehr Menschen spüren, dass sie den Kontakt zu sich selbst verlieren und dass sie im wahrsten Sinne des Wortes „für sich" tun sollten. Für sich etwas tun betrifft den Körper, die Psyche und die geistige Ebene gleichermaßen. Die Kunst der inneren Balance ist eine der „inneren" Schlüsselqualifikationen der Zukunft und gleichzeitig ist sie die Grundlage für eine sinnvolle Gesundheitsförderung.

In unseren Praxisräumen in Osterode am Harz, Baumhofstraße 116, Haus A, 4. Etage links bieten wir kompetente und fundierte Ausbildungen und Seminare an (BurnOut-Beratung, Mobbing-Beratung, Konflikt-Beratung, etc.) und sind stolz nunmehr als Regionalstelle Harz für die DGAM fungieren zu dürfen.
Unsere methodenintensive Ausbildung zum/r Gesundheitspraktiker/in (BfG) für Selbstbewusstsein haben wir mit verschiedenen Inhalten aus dem Bereich Selbsterkenntnis, Selbsterfahrung, Achtsamkeitstraining und auch Entspannungstechniken versehen.
Unser Motto ist: „Spurensuche" –neues zu erfahren, Altbekanntes sowie einige Aha- und auch Déjà-Vu-Effekte sind Erlebnisversprechen, die wir einhalten können.

Selbst – Bewusst = Selbstbewusster leben

Ist die Formel, mit der wir arbeiten.

Wir freuen uns auf eine kreative und produktive Zusammenarbeit in der DGAM

Frank Hoffmeister Stefan Holzke

DGAM-Bildungsakademie für humanistische Heilkunst und Gesundheitskultur

Eingeladen sind PraktikerInnen, die für Methoden ausbilden, in einzelnen Techniken oder Wissensgebiete unterrichten

Die anerkannten Mitglieder der DGAM Bildungsakademie

- können ihre Mitgliedschaft in der Werbung erwähnen und auf ein gesundheitspolitisches Bildungsnetzwerk verweisen
- werden mit ihren Angeboten in und mit der DGAM besonders beworben (ab ca. Mitte 2018 wird das DGAM Bildungsprogramm nur durch Mitglieder gestaltet werden)
- können Ihre Aus- und Weiterbildungen als Module für DGAM-Zertifizierungen anbieten (GP, DGAM Coach, DGAM MeditationslehrerIn u.a.)

Erstes Anerkennungsseminar
für künftige Mitglieder der Bildungsakademie:

Humanistische Ziele und Werte in der Praxis umsetzen
2. und 3. Dezember, Samstag 10.00 bis 17.00
und Sonntag 10.00 bis 15.30 Uhr
Ort: Hannover

An dem Wochenende werden wir eine gemeinsame Sprache und Sichtweise für das finden, was ‚humanistisch' bedeuten kann und konkret für einzelne Anwendungsmethoden und Ausbildungsinhalte Beispiele für eine Umsetzung in der Praxis erarbeiten. Der mit dem Seminar gleichlautende Artikel in der ‚Gesundheit beginnt mit Genießen' Nr 24; April 2017 wird als Diskussions- und Arbeitsgrundlage dienen.

InteressentenInnen für die Zertifizierung als DGAM Gesundheitscoach/GesundheitsbegleiterIn sollten dieses Seminar ebenfalls nutzen. Weitere Zertifizierungskurse und Veranstaltungen auch in anderen Regionen sind in Planung.

Erste kompakte Ausbildung zum/zur GesundheitspraktikerIn (BfG/DGAM) für Klangschalenerfahrung

Mit Gundula Engels und Gerhard Tiemeyer
ab 21./22. Oktober in 67269 Grünstadt

Das Erleben von Klangschalen gehört zu den schönsten – im wahrsten Sinne des Wortes – „stimmigsten" Wegen in der Gesundheitspraxis. Körper, Psyche und Geist schwingen in gegenseitiger Resonanz und entfalten stärkende, anregende und heilsame Klangorchester.
Gesundheitspraktische Klangschalenanwendung verbindet Klangerfahrungen mit Imaginationen und gezielter Selbsterfahrung. Solide praxisbezogene Ausbildung zu Klangschalen und ihrer Anwendung wird verbunden mit gesundheitspraktischer und gesundheitsfördernder Gesprächsführung. Diese Kombination dürfte einmalig in Deutschland sein.
Die Ausbildung kann Schritt für Schritt aufgebaut und bis hin zum/zur Psychotherapeutischen Klanganwendung führen. Die Zertifizierung als GesundheitspraktikerIn und ggf. die Vorbereitung auf eine Hp Psych Prüfung sind integriert.

Ort und Anmeldung: Gesundheitspraxis Gundula Engels
Bahnhofstraße 13 67269 Grünstadt
Telefon: 0172 326 99 37
gundula.engels@t-online.de

Aktuelle Kurshinweise der Regionalstellen

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

Bayreuth

TAO Touch Gesundheitspraktiker -in Massage-Energiearbeit-Gesprächsführung „Die mit dem Tao tanzen"
In Kooperation mit der DGAM Bildungsakademie ist die Zertifizierung als GesundheitspraktikerIn BfG integriert
Termine als Module bitte anfragen bei: Tao Touch Akademie 0921-8710600 oder 0160-97 303 144, www.tao-touch.de

Berlin

Fachaustausch mit Weiterbildungsangeboten für Gesundheitspraktiker/innen
Sonntag, 10. September, von 10 bis 18 Uhr,
Ort: 16515 Oranienburg/ OT Wensickendorf
im Landgasthof Classic - Motto: „Dialog und Begegnung" .
Mit Vorträgen aus der gesundheitspraktischen Methodenvielfalt sowie dem Vorstellen und Erleben gesundheitspraktischer Projekte. Infos: Regionalstelle Berlin/Brandenburg

Tagesseminare mit Anja Stöppler und DGAM DozentInnen

Räucher-Klang-Reise im Jahreskreis
17.09.2017 Herbstanfang / Äquinoktium
29.10.2017 Samhain / Halloween
10.12.2017 Wintersonnenwende / Rauhnächte

Pflanzenabende
27.09.2017 Thymian, Mutkraut - Kraut der Krieger
11.10.2017 Storchenschnabel, Balsam für die Seele
08.11.2017 Lorbeer, Hellseherkraut - Orakelkraut
29.11.2017 Mistel, Der goldene Zweig - Schutz und Kraft

Anmeldung und weitere Informationen
Anja Stöppler Tel.: 0179 - 1122115

Freiburg

Tages und Wochenendseminare mit Ilona Steinert und Martina Wassmer

16.09. Ererbte Negativität im Leben sofort stoppen
30.09. Ind. Chakramassage mit Edelsteinen
07.10. Butterfly Neuro Relaxation
14.10. Befrei dich von den Überzeugungen und Regeln, die deine Mutter in dir verankert hat
28.10. Aurora – das Spiel der Schwingungen
01.11 Supervision
4../5.11. Butterfly - Zertifizierung zur Gesundheitspraktiker/In - Anwendung
17.- 19.11. Zertifizierung als GesundheitspraktikerIn (DGAM/BfG)
25.11. Coaching für den richtigen Start
2./3.12. Innere Freiheit und Liebe in Einklang bringen
10.12. Von der Magie der Rauhnächte

Nähere Info unter:
www.freiburg-dgam.de oder Tel: 0761 38436102

Hannover

Nächstes Regionalstellentreffen am 27. Oktober

4./5. November und 9./10. Dezember: Dialogische Aktive Imagination für spirituelle Erfahrungen
Spirituelle Erfahrungen sind in diesem Kontext Erfahrungen des Außer Sich Seins oder des Berührt Werdens von transzendentalen Wesenskräften. Voraussetzung: Vorabtraining in dialogischer aktiver Imagination.
Näheres hierzu bei Gerhard Tiemeyer

2./3. Dezember: Anerkennungsseminar DGAM Bildungsakademie (siehe S. 43)
Online Training mit Gerhard Tiemeyer:
Mit Metaphern arbeiten: ab 20.10., 18 Uhr, 5 Termine
Gesundheitspraktische Kommunikation
ab 8.11., 18 Uhr, 5 Termine

Köln

***Neu:* Supervision online, per Skype möglich**
bitte verabreden mit Cornelia Promny.

29. September bis 1. Oktober
Crossmediales Marketing-Seminar für Gesundheitspraktiker & Co.
Erst Märchen, dann Realität:
Wenn der Kunde von alleine kommt. Im Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius in Elkeringhausen (www.bst-bonifatius.de)
Referenten: Cornelia Promny, DGAM Regionalstellenleiterin Köln und Kommunikationstrainerin, Ralf Hermann, Journalist, Gründer der Textagentur „Redaktionsbude" sowie Gesundheitspraktiker für Vitalität & Entspannung

München

Regionaltreffen am 29. September: Spiritualität und Gesundheit – Anregungen zur spirituellen Gesundheitspraxis mit Gerhard Tiemeyer

30. September: Einführung in die Dialogische Aktive Imagination, Tagesseminar

31.September: Supervision und Praxisberatung
mit Gerhard Tiemeyer

23. September: Mineralstoffe nach Dr. Schüßler,
Kurz und bündig – offene Informationsveranstaltung

24. November 18 bis ca. 21 Uhr
Regionaltreffen mit besonderem Thema:
1. Hilfe-Kurs des BRK mit praxisrelevanten Themen

Ab 13./14. Januar: Ausbildung für Dialogische Aktive Imagination, Modul 1: **Selbsthypnose für Kraft, Entspannung, Sicherheit lernen**

Alle Veranstaltungen: im Kreativ:Zeit:Raum
Petra Brunner, Schwanthalerstr. 127, 80339 München

Jena

Christine Lamontain - Praxisfeld Aromakultur
Gesundheitspraktische Duftkommunikation mit ÄÖ - Das Duftgespräch® - Duft und Psyche im Dialog
In der Schweiz, Bern: ab 22./23.September
neue Termine in Jena und ab 2018 auch in Hannover (in Vorbereitung) Nähere Infos: Regionalstelle Jena und https://dasolfaktorische.blogspot.de

Das besondere Seminar im Vogtland:
21./22. Oktober Gespräche mit der Natur führen
Intensivseminar mit Gerhard Tiemeyer im Ramandala-Institut und Heilpraxis HP Johanna Gräf-Petzoldt
Klingenthal / Vogtland, 037467- 6 999 88
johanna@ramandala.de, www.ramandala.de

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
2.- 4. Februar mit Gerhard Tiemeyer
Und individuell auf Anfrage

Nürnberg:
24. - 26. November mit 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:
Neue Termine mit Cornelia Promny in Planung; individuell auf Anfrage In der Uta Akademie mit Georg Klaus: 1.-3.12.

Freiburg:
17. - 19. November mit Ilona Steinert

Neu: Methodenausbildungen mit integrierter Zertifizierung als DGAM GesundheitspraktikerIn
Gesundheitspraktiker/in (BfG) für Selbstbewusstsein
Mit Frank Hoffmeister und Stefan Holzke
Im Harz – Kompaktwoche vom 23.10.2017 – 28.10.2017
(siehe auch Artikel S. 42)

Gesundheitspraktische Klangschalenausbildung
in Grünstadt
Mit Gundula Engels und Gerhard Tiemeyer
Ab 22./23. Oktober
(siehe auch Artikel S. 43)

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 Harz
Stefan Holzke und Frank Hoffmeister
Baumhofstr. 116, 37520 Osterode am Harz,
Tel.: 0152 02 32 72 50
harz@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
Marienwall 9 32423 Minden Tel: 0571 88929470
minden@dgam.de

Regionalstelle München
Daniela Neele Thomasberger
Telefon: 08171 3849724 mail: muenchen@dgam.de

Regionalstelle Saarland
Elke Wegner, 06894 - 870699
saarland@dgam.de, www.elkewegner.com
PF 1913, 66369 St. Ingbert

Regionalstelle Stuttgart
Peter Gehrke, Bowtech – Gesundheitspraxis
Ziegeleistr. 16, 71384 Weinstadt, Tel. 07151 – 27 860 27
E-mail: stuttgart@dgam.de

Regionalstelle Vogtland
Martina und Peter Högger, Irchwitzer Str. 18, 07973 Greiz,
Tel.: 03661 - 45 89 56, greiz@dgam.de

Deutsche Gesellschaft für Alternative Medizin

Unsere Kooperationspartner

Mit bundesweiten Angeboten

Amara Bildungsakademie UG
Qualifikationsentwicklung, und Projekte zur Praxisförderung
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 Akademie internationales Forschungs- und Bildungszentrum
Westring 303, 44629 Herne
Telefon:49 (0)2323/54868, Mobil +49 (0)1712168077
E-Mail juergen.woldt@doit-Akademie.de
Website www.doit-Akademie.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

Netzwerk Grünkraft - Plattform für ein nachhaltiges Leben
Andreas Paersch, Beigeordnetenweg 1, 55583 Bad Kreuznach
Telefon: 06708 - 61 78 518, Mobil: 0151 - 708 62 770
Internet: www.netzwerk-gruenkraft.de

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