

Verbandszeitschrift der  
Deutschen Gesellschaft  
für Alternative Medizin  
und Kooperationspartner

Gesundheit  
beginnt mit  
Genießen  
[www.dgam.de](http://www.dgam.de)

Sonderausgabe  
April 2018

Unsere Themen unter anderem:

## **Kleine Aufmerksamkeit für die große Freiheit**



## **Philosophie der Gesundheit**

## **Begleitest Du schon oder führst Du noch?**



## **Humanistische Werte und ihre Umsetzung in der Praxis**



## **Aktuelles aus der DGAM**



## Inhalt:

### Philosophie der Gesundheit

Gerhard Tiemeyer \_\_\_\_\_ Seite 4

### Kleine Aufmerksamkeiten für die große Freiheit

Gerhard Tiemeyer \_\_\_\_\_ Seite 10

### Begleitest Du schon oder führst Du noch?

Gerhard Tiemeyer \_\_\_\_\_ Seite 16

### Humanistische Werte und ihre Umsetzung in der Praxis

Gerhard Tiemeyer \_\_\_\_\_ Seite 21

Literaturanregungen \_\_\_\_\_ Seite 25

### Wege in der Gesundheitspraxis

Gerhard Tiemeyer \_\_\_\_\_ Seite 26

### Anbietende Gesprächsführung

Gerhard Tiemeyer \_\_\_\_\_ Seite 32

### Die Kraft der Worte

Gerhard Tiemeyer \_\_\_\_\_ Seite 34

### Beziehungsmodelle für die Praxis - Der Gesundheitskellner

Gerhard Tiemeyer \_\_\_\_\_ Seite 36

### Dialogische Aktive Imagination

Gerhard Tiemeyer \_\_\_\_\_ Seite 38

### Praxisfelder der Gesundheit

Gerhard Tiemeyer \_\_\_\_\_ Seite 40

### Eine kleine Geschichte mit Ausblick -

### Gesundheitspraxis in der DGAM

Gerhard Tiemeyer \_\_\_\_\_ Seite 44

Adressen Regionalstellen \_\_\_\_\_ Seite 45

### Gesundheitspraxis - Aus- und Weiterbildungen

Gerhard Tiemeyer \_\_\_\_\_ Seite 46

Kooperationspartner \_\_\_\_\_ Seite 48



Unser Titelbild zeigt eine Arbeit der 2014 verstorbenen Künstlerin Ulla Thielenhaus. Es ist anzunehmen, dass die Skulptur noch in Arbeit war oder verworfen wurde. Für mich ist dieser ‚Zwischen-Zustand‘ besonders reizvoll. Es ist mehr als ein Holzklotz aber nicht fertig ausgearbeitet. Teilweise ist die Oberfläche splittrig - an anderen Stellen fein und glatt. Deutliche Sägespuren korrespondieren mit nicht ausgearbeiteten Gesichtern und Baumrinde.

Sonja Tiemeyer

### Zentrales Servicebüro

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



Jörn Hingst  
Servicebüro

### 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  
Fotos (soweit nicht anders angegeben) Sonja Tiemeyer

Liebe Mitglieder, liebe LeserInnen,

Die Textsammlung in dieser Ausgabe besteht aus einer Reihe von Artikeln, die in den letzten Jahren von mir in unserer ‚Gesundheit beginnt mit Genießen‘ veröffentlicht wurden.

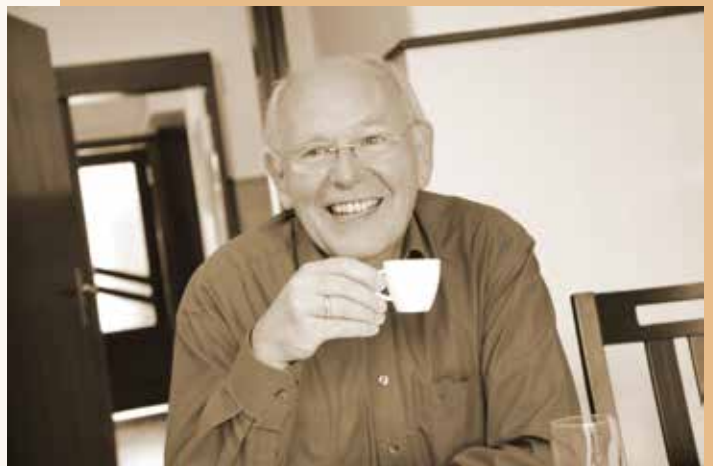
Ich möchte damit in kompakter Form theoretische, konzeptionelle und praktische Anregungen anbieten und zur Zusammenarbeit, zur Kritik, zum Nachfragen herzlich einladen.

Zwei kleine Hinweise schicke ich voraus:

Literaturangaben: In fast allen Texten habe ich bewusst auf Zitate, Literaturbezüge und auf Hinweise zu anderen AutorenInnen verzichtet. Ich erlaube mir ein assoziatives Denken und möchte damit umgekehrt auch hierzu anregen. Von wem ich in weiten Teilen etwas angenommen und verwendet habe, stelle ich in einem gesonderten Artikel vor.

Männliche, weibliche Formulierungen: in den Texten bin ich überwiegend in der männlichen Formulierung verharret und nur Gelegentlich hat das diesbezüglich ungute Gefühl mich zu Doppelformulierungen überzeugt. Im Prinzip nehme ich mir vor, dort, wo eine neutrale Formulierung nicht geht, die komplizierte Schreibweise für beide Geschlechter zu wählen. Das mag den Lesefluss stören – sollte es vielleicht auch, um sich doch immer wieder mit der kulturellen Einseitigkeit auseinander zu setzen.

Mit herzlichen Grüßen  
Gerhard Tiemeyer



**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.**

*Friedrich Nietzsche*

# PHILOSOPHIE DER GESUNDHEIT

*Frei und ohne Entscheidungszwang nachzudenken, miteinander die Bedeutung von Worten zu erarbeiten, Fragen zu stellen, Wissen zu sammeln, Antworten zu erproben um schließlich Modelle zu formulieren, die vielleicht eine Chance haben, wirkungsvolle Gedanken zu werden – das ist Philosophieren.*

*Man kann nicht nicht philosophieren. Das Gehirn denkt immer sowohl logisch wie auch bildlich. Viele nennen dies Muster oder Glaubenssätze. Diese Philosophien, die größtenteils unbewusst wirken, steuern Wahrnehmung, sortieren und bilden Bedeutungen und handlungsleitende Bewertungen. Jede Veränderung von Lebensgewohnheiten muss einhergehen mit einer Veränderung der bewussten und unbewussten Philosophien.*

*Aber auch umgekehrt gilt: Jede Einsicht bedarf noch des körperlichen Trainings, damit nicht ‚neuer Wein in alten Schläuchen lagert‘.*

## PHILOSOPHIE FÜR KRANKWERDEN

### 1. Zu viel Aufmerksamkeit für Krankheiten

Über Krankheiten über Ursachen, über Heilmethoden und Schutzmassnahmen und Abwehrsteigerung wird mehr gesprochen, als darüber, wofür man gesund sein will. Die Medizin, die Naturheilkunde, die diversen Heilangebote und auch die Programme zur Gesundheits‘vorsorge‘ verbreiten überwiegend Krankheitsbewusstsein, also Philosophie für Krankheit. Denn nach aktuellem Wissensstand müssen wir als Tatsache berücksichtigen, dass unser Körper und unser psychisches System sich den Gedanken und den Bildern anpassen, die wir oft sagen oder denken. Aufmerksamkeit lenkt Energie. Diese Tatsache ist einerseits die Grundlage für eine ungeahnte Gesundheitskompetenz de Zukunft, aber eben auch für eine unbewusste Krankheitsneigung. **Wer gesünder leben will, sollte so viel wie möglich über Gesundheit reden und so wenig wie nötig über Krankheiten.**

### 2. Gesundheitskult

Partner der Krankheitsorientierung ist die Leistungs- und Glückswirtschaft. Gesund ist, wer Leistung bringt und zwar ständig frisch und optimistisch.

In Gesprächen erscheint diese Sichtweise als harte Aufforderung, positiv zu denken und mehr Leistung zu zeigen. Im Unterton wird damit gedroht, bei fehlender ‚froher‘ Leistung aus der Gemeinschaft oder dem Job ausgeschlossen zu

werden. Der Körper- und zum Teil auch der Psychokult ist oft ein Jugendkult. Dass dieser Kult Krankheiten aller Art fördert ist offensichtlich. **Solange Jugend attraktiver erscheint als Alter wird krankes Alter und kranke Jugend gefördert.**

### 3. Bagatellisieren der Alltagssüchte

Wenn wir zunächst Krankheit einfach alltäglich definieren als: Es tut weh, ich leide, ich fühle mich unwohl; oder auch medizinisch als Abweichung von bestimmten Normwerten, dann ist die zentrale Frage: Warum verletzen sich Menschen bewußt? **Warum tun wir so viele Dinge, von denen wir wissen, dass sie uns schaden?**

Sehr viele, vermutlich sogar die meisten Krankheiten könnten verhindert oder gemildert werden, entweder durch Veränderung der Lebens- und Arbeitsbedingungen und/oder durch veränderte Lebensgewohnheiten.

Gut die Hälfte aller Arztbesuche ergibt keine diagnostisch relevanten Befunde. Jeder Arzt, der noch halbwegs Arzt ist, wird bestätigen, dass die meisten seiner Kunden Trost brauchen oder schlicht Erholung, Rat für den Lebenswandel und Kraft ihn zu ändern. Im kleinen Alltag ist es die Frage: Warum bewegen wir uns nicht mehr, warum ernähren wir uns nicht besser? Warum sind wir nicht angesichts unseres Reichtums und unserer sicheren Lebensumstände glücklicher?

- Ich will wohl, aber ich kann nicht anders. Das ist die Grundaussage von vielen Süchtigen und Abhängigen. Hier wird von Abhängigkeit berichtet.
- Ich würde ja, wenn die anderen auch...; d.h. ich gebe dem Kollektivdruck oder meinem sozialen Kollektivbedürfnis nach.
- Die Machtverhältnisse sind nun mal so, Geld regiert die Welt. Hier wird davon berichtet, dass man sich ‚dem da oben‘ nicht widersetzen kann
- Ich lebe und genieße jetzt, was interessiert mich die Zukunft. Das ist ein klares Bekenntnis zu ‚no future‘, dem Partner der depressiven Suizidalität.

Die Antworten beschreiben aktuelle innere Kräfteverhältnisse, eine Ohnmacht das zu tun, von dem ein inneres Gespür verlangt, es zu tun.

Sucht kann man als eine Dynamik verstehen, wo Bedürfnisse nur durch Mittel befriedigt werden können, deren Begleitwirkung so leidvoll sind, dass zur Linderung dieser Leiden wiederum mehr von diesen Mitteln notwendig erscheint. Gesundheitsphilosophie stellt dann die Frage, um welche Suche nach gutem Frieden (Bedürfnisbefriedigung), es geht und welche neuen Antworten es für die Suche geben kann, die attraktiver sind, als die bisherigen Mittel. Allerdings setzt jede Suchttherapie eine Einsicht in den Suchtprozess voraus und damit ein Ende der Verharmlosung der Sucht.

#### 4. Autoritäre Beziehungsgewohnheiten

Seit vielen tausend Jahren ist die große Mehrheit von uns gewohnt, entweder zu gehorchen oder wenn auch manchmal nur im Kleinen, zu befehlen. Die Kultur des ‚Aushandelns‘ von Beziehungen ‚auf Augenhöhe‘ unter freien Menschen ist relativ jung. Philosophisch wird die alte Autoritätsbeziehung durch ein hierarchisches Wahrheits- und Offenbarungsdenken gestützt. Es werden höchste Wahrheiten behauptet und von denen herab wird die Macht aufgebaut, im Namen dieser Wahrheiten zu führen. In der Beziehung von oben nach unten wird denen, die unten sind, die Vernunft, die Menschlichkeit, die ‚Reife‘ abgesprochen. Die alte katholische Glaubenshierarchie, die Überzeugung ganzer Generationen von Adeliger oder anderer Überlegenheitsgläubiger ist keineswegs aus unserem Alltag und unseren Herzen verschwunden. Wie Außen so Innen. Wir gehen mit uns selbst, in unserem Denken und in Beziehung zu unserem Körper sehr oft noch so um, wie ein absolutistischer Herrscher mit den Untertanen oder ein gewinnorientiertes Unternehmen mit Arbeitskräften. Unser Körper und unsere Psyche ist ‚unten‘, sie soll im Namen der höheren Werte gehorchen. Körper und Psyche werden so weit gepflegt, dass sie nicht zerstört werden, aber auch nur so weit.

Mit der Idee der Demokratie entstand eine Möglichkeit, die Richtung des Denkens in eine horizontale Orientierung zu bringen. Keine Führung von Oben nach Unten, sondern auf der Basis des Grundgesetzes werden Werte und Beziehungen ausgehandelt. Auf spiritueller Ebene hat unter anderem Luther eine Art Demokratisierung des Glaubens angeregt. Fachleute, z.B. Priester haben dann Begleitfunktionen und

keine Führungsaufgaben. Für die Gesundheitsphilosophie und für den Alltag wird es, wenn ich es recht sehe, noch ein langer Weg sein, vom Gehorchen und Befehlen überzugehen zu einem wirklichen Hinhören und zu einem Dialog. Allzu schnell sind wir meines Erachtens bereit, gerade dann, wenn Menschen leiden, wenn sie suchen und ringen, wenn sie ‚unnormale‘ werden, in eine liebevolle aber zugleich aristokratische Beziehungsdefinition zu geraten.

#### 5. Krieg ohne Frieden

Wir sehnen uns nach Frieden, nach Aufhebung der Gegensätze, danach, dass endlich Ruhe ist. Wirklich? Diese Wünsche verweisen darauf, dass wir uns wie im Krieg fühlen, dass wir Gegensätze noch nicht als produktive Spannungen, sondern als Belastung erleben und dass wir Unruhe nicht als Zeichen von Lebendigkeit empfinden.

**Die Alltagssprache der Medizin und der Vorsorgeprogramme ist fixiert auf Krieg.** Viren, Bakterien, böse Zellen, dunkle Energie, negative Gedanken greifen an und wir sollen die Abwehr stärken. Gerade auch sogenannte alternative Texte transportieren, ich nehme an oft gegen den Willen der Schreiber, Kriegsmentalität: Da wird gelöscht, umprogrammiert und bereinigt und fast nie integriert oder ökologisch gewandelt. Balance, Harmonie, dauerhaftes Wohlbefinden werden unhinterfragt mit Reinheit oder mit ‚in der höheren Ordnung‘ leben verbunden. **Wer Krieg führt, führt ihn auch immer gegen sich selbst.**

## PHILOSOPHIE FÜR GESUNDHEIT

### 1. Was ist Gesundheit?

Die viel zitierte und von der Medizin viel geschmähte WHO Definition von 1949 kann immer wieder eine gute Orientierung geben: Gesundheit ist „ein Zustand vollständigen physischen, psychischen und geistigen Wohlbefindens und nicht nur das Fehlen von Krankheit und Gebrechen.“

Wohlbefinden ist eine subjektive Erfahrung. Der WHO geht es darum, keinen Katalog der Gesundheit aufzustellen, sondern einen Katalog der Bedingungen, die Menschen brauchen, um ihre Gesundheit, ihr Wohlbefinden herzustellen. Dazu gehören materielle Bedingungen, soziale Bedingungen und vor allem Bedingungen, in denen Menschen lernen, sich selbst zu vertrauen.

Wenn Menschen ihr Wohlbefinden beschreiben, dann oft in drei Ebenen:

- Körperliches Wohlbefinden, die Befriedigung körperlicher Bedürfnisse und entsprechende angenehme Gedanken und gute Gefühle
- Soziales Wohlbefinden, bereichernde und sichere Beziehungen, befriedigende Arbeit und eine sinnvolle Lebensperspektive
- Geistiges Wohlbefinden, meine innere ‚Gesamtlage‘, mein Vertrauen in Leben, in mich und das, was über mich hinausgeht; spirituelles Wohlbefinden.

Mal ist die eine, mal die andere Ebene besonders wichtig; mal wird sie mehr materiell, mal mehr als Empfindung beschrieben, aber es scheint, dass mit diesem Dreiklang Gesundheit erfasst werden kann. Andere sprachlichen Modelle sind hierfür z.B. Körper-Psyche-Geist, wobei Psyche die Welt der Gefühle und vor allem die Welt der Beziehungen meint und ‚Geist‘ das ist, was die Orientierung (nicht die Vereinigung) für die beiden Aspekte bedeutet. Meine persönliches Sprachbild ist: Körper-Geist und Seele. Das körperlich materielle, das geistige als das, was die Beziehungen ausmacht und die Seele als das, was aus der Mitte, aus uns selbst in die Zukunft will.

## 2. Multidimensionale Selbsterfahrung – kleines Ich und großes Wir

Das systemische und holistische Wissenschaftsverständnis ist langsam aber deutlich dabei, allgemeines Kulturgut zu werden. Diese Modelle ersetzen, zumindest erweitern, mechanistische und dualistische Modelle. Damit entstehen neue Erfahrungsperspektiven, die unseren Alltag erheblich verändern werden.

**Das mechanische Ursache-Wirkungs-Modell wird durch multifaktorielle und multidimensionale Modelle erweitert.** Wer von einseitigen Ursachen erzählt, dem darf man sagen, dass dieses Denken der gelegentlich sinnvollen Vereinfachung dient, dass die Wirklichkeit jedoch anders entsteht. Einseitig meint z.B. zu behaupten, ein Symptom sei ursächlich nur körperlich, nur psychisch, nur energetisch, nur äußerlich, nur durch die Blockaden usw. bewirkt. Das neue Wissenschaftsverständnis geht davon aus, das ‚multifaktoriell‘ alles eine Bedeutung hat und dass von daher (fast) alles an Wirkungsprozessen beteiligt. Begriffe aus der modernen Physik und Systemtheorie tauchen immer häufiger im Alltag auf, wie z.B. Welle, Quanten, Bioinformation, Resonanzen, Felder, Möglichkeitsräume, Impulskräfte, ‚Energie‘ als Universalwort für alles Unsichtbare usw. Der Nachteil dieser Worte ist bisher, dass sie für die meisten Menschen relativ unsinnlich sind und dass sie sehr leicht von Menschen missbraucht werden, die sie als Autoritätsaura benutzen. Gesundheitspraxis und Gesundheitsphilosophie haben meines Erachtens die Aufgabe, die Begriffe zu vermenschlichen und damit den Machtmissbrauch zu verhindern.

Für die Gesundheit ist besonders relevant, dass sich die Idee des ‚Ich‘ zugunsten eines ‚ich bin wir‘ verändern kann. Ich bin Leber, Mann, Frau, Gene, Begabungen, Gedanken, Triebe, Bedürfnisse, Neurosen und Psychosen, Vergangenes und Zukünftiges. Ich bin ein System, das aus vielen Systemen besteht, die alle mit den Systemen der Mitwelt in Beziehungen leben.

Vielleicht werden wir in einigen Jahren wie selbstverständlich sagen: „Meine Anteile kommen heute gut miteinander aus“, „heute hatten Verstand und Bauch mal wieder den üblichen Machtkonflikt“, „meine Baustelle ‚Darmflora‘ ist noch immer nicht aufgeräumt“, „heute hatte meine innere Urgroßmutter offenbar Streit mit Deinem inneren Großvater“, „die absolute Mehrheit in mir sagt ja zu unserer Beziehung“, ...

Modellbilder wie die der Archetypen und Komplexe, der Anteile, der Teilpersönlichkeiten, der inneren Familie, des inneren Theaters, inneres Team, inneres Parlament, innere Kinder und viele andere werden dafür benutzt, um mit dem, was in uns wirksam ist, zusammen zu arbeiten. Diese Modelle sind nach meiner Meinung die modernen Versionen für die Erfahrungen von Geistern, Engeln, Welten, Gestalten aller Art, die in uns und außer uns ‚sind‘. Man kann die alten Bilder sehr gut wieder reaktivieren unter der Voraussetzung, sie zu demokratisieren.



***Gesundheit kann man nicht fördern.  
Man kann nur die Bedingungen verbessern,  
die es dem ein oder anderen erleichtern,  
Gesundheit für sich zu lernen und zu tun.***

Päpste und Kaiser haben oft ‚Wir‘ gesagt, weil sie davon ausgingen, sie selbst seien ‚alles‘. Es ist langsam an der Zeit, dass wir alle, jeder für sich und im Miteinander Päpste und Kaiser werden, d.h. Weltbürger.

### 3. Selbstregulation – Globalisierung inside

Systeme, so eine wichtige Erkenntnis und Erfahrung, regulieren sich selbst. Im systemischen Denken und in anderen Traditionen auch, wird davon ausgegangen, dass alle Systeme nichts anderes tun, als ihre Aufgabe mit den Mitteln umzusetzen, die sie können. So wie eine Zelle oder Organ erfüllen auch Systeme, die wir mit Krankheitsnamen bezeichnen, einfach ihre Aufgabe. Diese ‚Aufgaben‘ sind das ‚Programm‘ dieses Systems. ‚Es‘ kann hier und jetzt nicht anders. Das WWW und die Globalisierung müssen wir uns auch als Körper-Psychisch-Soziale Wirklichkeit in uns vorstellen. Wir hätten das Internet nicht erfunden, wenn es nicht ‚in uns‘ angelegt wäre. Mit dieser Verwirklichung der Globalisierung stellt sich immer dringender die Frage: Gibt es im System ‚Sinn‘, gibt es noch die Möglichkeit eines ‚Ich‘, das nicht zappelndes Opfer im Netz ist? Was ist mit dem ‚freien Willen‘? Im folgenden Absatz über die Fähigkeiten des Bewusstseins werde ich eine gesundheitsphilosophische Antwort versuchen.

Zuvor noch ein Hinweis auf Krankheiten als systemische Erscheinungen: Krankheit ist aus systemischer Sicht die zurzeit dem körper-psychischem System einzig mögliche Form der Lösung interner Konflikte. Krankheit ist eine Form der Balance, die unser System aus sich heraus herstellt. Heilung ist dementsprechend das Finden neuer Balancen, die weniger unangenehme ‚Nebenwirkungen‘ im Gesamtsystem haben und die ein besseres Wohlbefinden bewirken. Nietzsche sagte etwas direkter: ‚Krankheit ist ‚ein plumper Versuch, zur Gesundheit zu kommen‘.

Wenn wir manchmal sagen: Jemand will nicht gesund werden, so meinen wir das hoffentlich nicht brutal juristisch, sondern sehr freundlich: „Oh weh, da ist noch kein Gesundheitseinwollen stark genug gegenüber den Vorzügen des Krankseins. Wo wären kleine Anteile, die Hoffnung auf anderes Leben bringen können, die wir fördern können?“

### 4. Metabewusstsein , passive und aktive Achtsamkeit

In der Zukunft werden immer Menschen lernen, eine Fähigkeit bewusst zu trainieren, der sie bisher wenig Bedeutung gaben: Es ist die Fähigkeit, zweitweise ‚neben sich zu stehen‘, zeitweise in eine Beobachterrolle wechseln zu können. Es ist die Fähigkeit, zu switschen oder zu gleiten. Auch hier bietet sich der Gedanke an, wir hätten die Fernbedienung für das Wechseln der Programme nicht erfunden, wenn diese Fähigkeit nicht auch eine in uns wäre.

In der Gesprächsführung ist es die Fähigkeit der Metakommunikation. Als kognitive Erfahrung ist es passive Achtsamkeit. Als sinnliche Erfahrung ist es bewusstes Wahrnehmen von Unterschieden, als Gefühlserfahrung ist es die Fähigkeit Gefühl und Körper zu erleben wie im Kinosessel oder luci-

den Träumen.

Als Erfahrung der Intuition ist es, ‚es‘ kommen zu lassen. Sich an einem Geländer von Ritualen (z.B. Mantren, Bewegungsabfolgen oder Gebeten) festhaltend alles passieren zu lassen. Dies ist wohl die allgemeine Definition von freier, nicht zielgebundener Meditation. Es ist auch die Fähigkeit, sich für einen zeitweisen Rausch zu entscheiden, wie im Karneval, Fußball, einer Gruppentrance oder einem Liebesrausch. Sich unter ‚Sicherheitsvorkehrungen‘ einem veränderten Bewusstseinszustand zu überlassen und zurück zu kommen.

Die Fähigkeit zu Metabewusstsein, einige sagen, dass dies die einzige Form ist, wo wir bewusst und nicht in Trance sind, setzt einige äußere Bedingungen voraus:

- Abwesenheit von Entscheidungs- und Handlungszwang; d.h. z.B. keine äußeren oder inneren starke, gewaltsamen Kräfte (Systeme) dürfen aktiv sein
- Sicherheit gegenüber Verletzungen, d.h. Gewaltfreiheit
- Den individuellen Mut und das Können, sich auf diese Erfahrung einzulassen

Diese Bedingungen entsprechen den Regeln der Demokratie: Das demokratische Gespräch, das ‚Forum‘, verschiebt den Handlungs- und Entscheidungszwang. Es gilt absolutes Gewaltverbot und der Platz ist geschützt. Die Beteiligten können ihre Impulse und Gefühle soweit kanalisieren, dass sie in der Lage sind, dem anderen zuzuhören und ihm zu unterstellen, er habe gute Absichten. Auf dem Forum, in einer demokratischen Kultur, wird niemand ausgeschlossen solange die Grundregeln eingehalten werden. Selbst der Fremde, selbst der Angeklagte ist hier geschützt und darf frei reden und bekommt das Angebot der Integration. Menschen mehr Fähigkeiten zu ermöglichen, mit sich selbst diese Formen des Bewusstseins zu gestalten, in sich Demokratie zu machen, ist meines Erachtens die wichtigste Aufgabe der Gesundheitspraxis.

### 5. Der innere Dialog und die innere Führung

Wenn wir lernen, unsere Multidimensionalität zu akzeptieren, und lernen, bewusst in eine achtsame Haltung zu gehen, dann liegt der nächste Schritt nahe, mit den Anteilen zu reden. Auch das machen wir bereits. Wir reden innerlich ständig mit uns. Zum Beispiel mit Schmerzen, mit Problemzonen, mit Wünschen, mit anderen Menschen, die gar nicht da sind, in Vergangenheiten und Zukünften. Der Schritt zu mehr Gesundheit besteht darin, dies bewusster und vor allem geregelter zu machen.

***Auf die inneren Gespräche die Regeln der gewaltfreien, bedürfnisorientierten Kommunikation, d.h. die Regeln demokratischer Kultur anzuwenden, das ist die alternative neue Gesundheitstechnik.***

Es gibt sehr einfache Dialoge, wie z.B.: Die Augen zu fragen, ob sie zugehen oder offenbleiben möchten; die Muskeln zu fragen, was sie haben möchten; die Nase zu fragen, ob sie

diese oder jene Richtung den Körper hinter sich herziehen möchte usw. usw..

Komplizierte Dialoge entstehen, wenn es Konflikte gibt: Die Muskeln wollen z.B. beim Joggen ruhen und ein innerer Anspruch, der viele gute Gründe hat, möchte weiterlaufen. Traditionell würde der Wille versuchen, die Muskeln auszutricksen oder zu vergewaltigen, „zu ihrem Besten“. Die neue Technik besteht darin, den Anspruch und die Muskeln zu bitten, selbständig einen Kompromiss zu finden unter folgenden Bedingungen: a) der ganze Körper bleibt in Bewegung, und sei es langsames Gehen b) beide ‚Parteien‘ müssen zustimmen, keine darf die andere Seite zwingen.

Die schwierigsten Gespräche sind die, in denen es um Ethik geht, in denen Leitwerte gesucht und angewendet werden. Gesundheitsphilosophie, wie ich sie hier anregen möchte, benutzt das Modell der Demokratie auch für diese praktische Frage:

***Das innere Grundgesetz und das innere ‚Verfassungsgericht‘ können als innere ‚höchste Organe‘ in gesundheitspraktischer Kommunikation ‚angerufen‘ werden.***

Im Alltag gibt es die Formel: Mit sich ins Gericht gehen; das eigene Gewissen prüfen oder die Aussagen: Das ist jetzt stimmig, so fühlt es sich ‚rund‘ an, jetzt habe ich ein gutes Gewissen.

Offenbar gibt es innere spezielle Anteile, die dem Bewusstsein auf die Frage: ist das ‚gut‘ oder das ‚weniger gut‘, ist das ein guter oder ein weniger guter Kompromiss klare Antworten geben können. Es geht um die Sinne für das gute Maß, den richtigen Zeitpunkt und vor allem auch dafür, ob das, was die vielen Systeme tun, mit dem, was ein Kernsystem in diesem Menschwesen als Aufgabe hat, vereinbar ist. Dieses

Kernsystem wird auch Seele, das Göttliche, Selbst oder Samenkorn genannt. Aus gesundheitsphilosophischer Sicht ist bedeutsam, ob Menschen mit dieser inneren Kraft bewusst in Kontakt und in einen Dialog kommen können.

Menschen, die Selbst-Vertrauen haben, haben diese Fähigkeit, in sich, mit sich auch in Konfliktsituationen eine Orientierung zu fühlen. Die spirituelle Dimension, die zentrale Sinnfrage ist nicht nur die Erfahrung der Erleuchtung oder der großen Momente der Ergriffenheit von Einheit, sondern diese sind die Initiation, der Anstoß, die inneren Grundgesetze als Kräfte im Alltag zu leben.

Was nun Helfen und ‚Heilen‘ angeht, so ist Leiden oder sind Symptome der Anlass dafür, zunächst danach zu suchen, wer zuständig ist. Wenn Krankheiten, wie oben beschrieben, Formen der Gesundheit sind, weil dem System Alternativen fehlen, so bekommt die Frage ‚Was fehlt Ihnen‘ eine ganz neue Bedeutung. Zum Beispiel kann es daran fehlen, den Kontakt mit dem Wesentlichen verloren zu haben, oder auch mit etwas scheinbar banalem, wie dem Bedürfnis nach körperlicher Lust. Es kann daran fehlen, die Orientierung am Außen, am Geld, am Status usw., nicht überprüft zu haben. Es kann daran fehlen, nicht mehr zu wissen, was das Innere sucht, so dass es zur Sucht kam.

Und dann sind da, für die Gesundheit besonders wichtig, die Fragen nach den Kräften, die uns genügend Disziplin und Leistungsfreude geben können, um zum Beispiel Meditieren zu lernen, um zu lernen, Beziehungskrisen produktiv zu lösen; um mit guter Anstrengung freudig etwas zu verwirklichen. Es gibt eine Leistungs- und Disziplinfreude, deren Ziel ist keineswegs (nur) Gewinnstreben, sondern z.B. eine Arbeit, ein Projekt ‚schöner‘, menschlicher zu machen, eine Beziehung fruchtbarer werden zu lassen, das Alter immer reicher zu leben – auch mit dem, was die Medizin Krankheiten nennt.



Gelegentlich wird eine Naturphilosophie vertreten, die besagt, Naturgesetz sei das Überleben-Wollen. Ich würde gesundheitsphilosophisch eine andere Meinung bevorzugen, das die Natur Reichtum will, immer mehr Farben, immer mehr Wesen, immer mehr Mensch. Eine Art Naturwille zur Steigerung der Schönheit.

Gesundheitspraxis, die ihren Namen verdient, versucht natürlich in diesem Sinne zu werden. Sie folgt der Natur darin, immer mehr Reichtum zu ermöglichen. Deshalb nimmt Gesundheitspraxis Leiden und Krankheiten an und nimmt sie als das, was sie sind, Aufforderungen mehr Reichtum zu verwirklichen. Das darf nicht im Sinne von ‚Krankheit als Chance‘ zynisch missbraucht werden, sondern als Orientierung für gelebten Lebensinn.

## 6. Magie für alle

Jeder weiß aus eigener Erfahrung, wie er sich durch gezielte Gedanken, durch bewusste Phantasien, durch kleine Rituale in bestimmte Stimmungen bringen kann. Jeder weiß auch, dass dies mit anderen Menschen geht. Bestimmte Worte, ein gutes ‚Setting‘ und viele Wiederholungen können wunderbar manipulieren. Diese Manipulation ist bereits auch das Manipulieren von Materie mittels Geist. Es werden nämlich neuronale Prozesse, Botenstoffproduktion, Stoffwechsel und vieles mehr aktiv verändert.

Autogenes Training, Hypnose, Psychoimmunologie, Placebo- und Nocebo-Studien und eine Vielzahl von Verfahren und Forschungen belegen die Tatsache, dass Materie durch Geist beeinflusst wird. Die Rituale zur Jagd, zur Aussaat, bei Naturgewalten oder zur Fruchtbarkeit, zum Krieg und zur Heilung – wenn wir sie nicht als Humbug abtun, sie aber auch nicht plump zu kopieren versuchen, sondern sie analysieren, dann bemerken wir ihren Reichtum an Möglichkeiten. Und wir bemerken, dass wir ‚es‘ selber können.

In der Geschichte hat es jede Menge Frauen und Männer gegeben, die die Fähigkeiten der geistigen Materiebeeinflussung kannten und entwickelten. Menschen, die zeitweise neben sich stehen konnten oder zu den Göttern reisten oder Visionen bekamen, Menschen die auch Zukünftiges und Vergangenes und ‚das ganze‘, sahen. Viele von ihnen wurden Heiler oder weise Berater. Viele wurden einfach gute freundliche Väter und Mütter und arbeiteten gut in ihren Berufen. Viele wurden auch krank daran, dass sie das Erleben und ihre Fähigkeiten nicht in Sprache, nicht einmal in Kunst umsetzen konnten. Sehr viele wurden von Menschen, die sich durch sie bedroht fühlten, umgebracht. Viele wurden und werden machtbeseßten. „Steigen Sie aus der beschränkten Welt aus in das Reich der unbegrenzten Möglichkeiten“ ist als Werbung für Quantenarbeit in, Mindtraining für Höchstleistungen oder geistige Wunderheilungen sind Ausdruck der Gefahren, die diese, wie jede andere zur Technik entwickelten Fähigkeit auch, mit sich bringt. Machtbesessenheit bedeutet, nicht mehr in den Dialog zu gehen, nicht mehr ein Miteinander mit Menschen und Natur zu erarbeiten, sondern den Glauben zu haben, man könne und müsse eine Aufgabe oder Gesetz verwirklichen.



Gesundheitsphilosophie stellt hier konsequent die Frage, für welche Ziele etwas getan wird, ob diese Ziele oekologisch sind und vor allem, ob innere und äußere Freiheit und Demokratie gefördert werden.

Gesundheitspraxis legt es darauf an, dass Menschen lernen, ihre geistigen Fähigkeiten als natürlich zu erleben und sie zu trainieren. Für den kleinen Alltag, für die Selbstheilung, für wichtige Entscheidungen in ihrem Leben und vor allem auch für ihre spirituelle Erfahrung.

Selbstverständlich gibt es auch die Erfahrungen und die Möglichkeiten der Systemverschmelzungen, die ich oben ‚Rausch‘ genannt habe oder die man auch als Trancearbeit bezeichnen kann. Man ist dann ‚drin‘, es gibt kaum noch die Metaebene. In der Liebe ist diese Art der Verschmelzung von zwei Menschen tendenziell unfruchtbar, weil sie, wie ein altes Ehepaar sich gegenseitig genug sind. Vielleicht, wer weiß, ist Sterben eine solche Verschmelzung oder auch das Gegenteil. In der spirituellen Chirurgie, manche nennen es Geistheilen, sind Menschen in der Lage, ein System mit jemandem aufzubauen, in dem sie dann aktive Veränderungen machen können. Das ist Heilkunst und bedarf, wie die Chirurgie am Körper, besonderer Erlaubnis, besonderer Ethik und vor allem ist sie kein Vorbild für Gesundheit, es ist die Ausnahme.

Die Ideen der Gesundheitsphilosophie, wie ich sie hier angedeutet habe, sind zusammengefasst:

Gesundheitspraxis besteht aus den Fähigkeiten der Achtsamkeit und des aktiven Dialogs, mit den inneren Anteilen sowie aus der Fähigkeit, Kontakt und Bezug zu den Anteilen und Kräften zu erleben, die Orientierung und Sinn, Visionen und Grundgesetze, repräsentieren.

Aus einer aktiven demokratischen Beziehung mit sich, mit anderen und mit der Natur.

# Kleine Aufmerksamkeiten für die große Freiheit

In diesem Text geht es um gesundheitsförderndes Bewusstseins-Training. Damit ist gemeint, den eigenen Willen dafür einzusetzen, dass Körper, Psyche und Mitwelt gut zusammenarbeiten. Andere Worte für diese Form des Willens sind: Achtsamkeit, frei schwebende Aufmerksamkeit, beobachtende Aufmerksamkeit, auch ‚freier Wille‘ im Unterschied zum zwanghaften Willen. Das entsprechende Bewusstsein wird in manchen Texten meditatives Bewusstsein genannt, oder Beobachtungshaltung oder Metabewusstsein, manche nennen es spirituelles Bewusstsein.

Ich werde eine begriffliche Unterscheidung vorschlagen, die eine einfache Orientierung für Bewusstseins-Schulung ermöglicht. Bevor ich diese erläutere möchte ich die Bedeutung von bewusstem Lernen von Bewusstsein darstellen.

## Freiheit, Bewusstsein und Gesundheit

Freiheit beginnt dort, wo Wahlmöglichkeiten entstehen. Erst dort, wo Gewalt und Notwendigkeit nachlassen, kann Freiheit wachsen. Das gilt in der Beziehung zum Außen und das gilt auch in der Beziehung nach innen. Zum Beispiel die Freiheit, den Atem zu regulieren setzt voraus, dass wir keine Atemnot haben. Die Freiheit, zu wählen, ob ich diese oder jene Empfindung spüren will, setzt voraus, dass die Sinne nicht überreizt sind, z.B. durch starken Schmerz oder starke Lust. Die Freiheit, dieses oder jenes Gefühl zu erleben, wird nur möglich, wenn man nicht von einem Gefühl mitgerissen wird; diesen oder jenen Gedanken denken zu wollen, geht nur, wenn keine Zwangsgedanken einen plagen; diese oder jene Handlung frei wählen zu wollen, setzt gewisse äußere Freiheiten voraus.



Das Maß allerdings, wie weit wir von den Zwängen beherrscht werden, ist eine Frage des Übens einer sehr besonderen Fähigkeit, nämlich der ‚neben sich zu stehen‘ und eine Weile die Sinne, die Gefühle, die Gedanken und die Impulse beobachten zu können, ohne aktiv zu reagieren.

Die Momente, in denen man merkt, dass man etwas denkt, dass da ein Gefühl ist, dass da eine Handlung im Körper einsetzt – diese Momente sind Momente der Freiheit. Diese Momente häufiger zu haben, sie auszudehnen und sie zu nutzen, das ist Freiheitstraining.

Freiheit ist kein Zustand, den man hat oder nicht hat. **Geistige Freiheit ist eine Fähigkeit wie Laufen zu können.** Man hat die Veranlagung dazu, lernt es eigentlich von selbst, muss es dann üben und tun und darf es nicht einrosten lassen.

Eine hilfreiche Unterscheidung ist die zwischen **‚Freiheit von und Freiheit für‘**: ‚Freiheit von‘ bezieht sich auf Gewalt, die uns zwingt. Das können andere Menschen sein, das kann die Natur sein, das kann die Gewalt innerer Natur sein, zum Beispiel Krankheiten. Die Lebensbedingungen können insgesamt mehr oder weniger gewalttätig sein und dann geht es um ein Befreien von diesen Gewalten.

‚Freiheit für‘ ist die geistige Fähigkeit zu wählen, wie ich Lebensbedingungen lebe. Es ist die Freiheit auch mit Not, Gewalt und Krankheit leben zu können, das heißt unter Umständen, sie in geistiger Freiheit zu erleben.

Oft sagen wir: Ich werde erst frei sein, wenn ich frei von etwas bin. Die Aktivitäten z.B. in der Heilpraxis werden eine Art Befreiungskampf. Freiheitskämpfe führen, wie man traurig in der Geschichte sehen kann, fast regelmäßig in neue Unfreiheit, wenn sie nicht gleichzeitig für innere Freiheit weiterbilden.

Geistige Freiheitserfahrung wird erlebt als innere Sicherheit, als innere Zuversicht und Hoffnung, als eine Art aktive Demut.

Diese geistige Freiheit fördert zugleich das, was als äußere Gesundheit gewollt wird: Starke Immunkräfte, Wille zum Genesen, Wille zum Leben und auch mehr Kraft, um die Dinge zu ändern, die geändert werden können.

Freiheitstraining, wie ich es im Folgenden erläutere, ist wesentlich Gesundheitspraxis. Achtsamkeitstraining und Meditieren zu lernen oder spirituelle Fähigkeiten zu entwickeln, sind keine Heilmethoden. Sie können heilend wirken, sie können Materie beeinflussen, aber das ist nicht ihr eigentlicher Zweck. Ihr Zweck ist, geistige Freiheit zu lernen. Wenn man das Lernen geistiger Freiheit unmittelbar an das Erreichen materieller Ziele bindet, geht man einen langen Umweg.

## Neben sich stehen – ein guter Anfang für mehr Freiheit

Erfahrungsgemäß ist es wenig hilfreich, beobachten zu wollen, oder sogar anspruchsvoll ‚leer‘ oder ‚neutral‘ sein zu wollen. Unser System kann nicht nichts tun. Deshalb bedarf es konkreter Beobachtungsaufgaben, um in eine Beobach-

tungshaltung zu gelangen. Beobachten ohne zu bewerten funktioniert dann, wenn ich mich auf das Wahrnehmen von Unterschieden konzentriere.

Wie atmet der Atem?

Ist einatmen länger oder kürzer als ausatmen?

Wo im Körper ist dieses Gefühl von Ärger am meisten?

Im Bauch oder im Hals oder ...?

Wie bewege ich Beine und Füße?

Betone ich eher Hacken oder Ballen?

Wo denkt es im Kopf? Eher vorne oder hinten?

Und sind die Gedanken wild oder ruhig oder bunt?

Oder laut?

Wo wandert, z.B. bei einer Massage, der Druck hin?

Breitet er sich kreisförmig aus? Oder wie ein Fluss?

Ist dieses Empfinden bunt?

Oder hat es eine Farbe oder einen Klang?

Hilfreich ist es, beim Beobachten zu versuchen, sich direkt auf das einzulassen, was man beobachtet und nicht von sich auszugehen, d.h. nicht zu fragen, was ‚ich‘ mache, sondern was ‚es‘ macht. Zum Beispiel:

Statt ‚Was mache ich mit der Hand?‘ zu fragen: ‚Was macht diese Hand?‘ Statt: ‚Wie atme ich?‘, ‚Was macht der Atem und wie macht er es?‘

Statt ‚Wie atmen Sie?‘ eher anzubieten: ‚Können Sie den Atem beobachten, wie er atmet?‘ Statt: ‚Was denken Sie?‘



kann man anbieten ‚Welche Gedanken bewegen sich im Kopf?‘; statt ‚welche Gefühle haben Sie?‘ eher ‚wie sind die Gefühle im Moment und wo im Körper sind sie? Und sind sie eher laut oder leise (Klang), hell oder dunkel (visuell), dreht es sich oder ist es still (kinästhetisch), eher fest oder luftig, eher heiß oder kalt (Aggregatzustände)?‘

Ein Fachbegriff für diese Art des Fragens ist, Modalitäten anzubieten. Dieses Fragen kann man sehr gut üben und trainieren und es auf die jeweils besondere Praxissituation abstimmen

## Aktive Achtsamkeit: Wahlfreiheit üben

Achtsames Üben von Wahlfreiheit geschieht im Alltag z.B. dann, wenn das Knie weh tut, und man nun ausprobiert, wann es mehr schmerzt und wann weniger. Oder beim Einschlafen: man legt sich auf die eine Seite, spürt nach, ob das gut ist – probiert die andere Seite, vielleicht noch einmal zurück oder so oder so... um schließlich eine Lage zu finden, die optimal ist.

Wenn der Optiker die ideale Brillenstärke austestet, macht er im Grunde Wahlfreiheitstraining: „Sehen Sie die Zahlen so oder so klarer? Und wie ist es jetzt? Und jetzt...?“, und er variiert so lange, bis ein optimaler Kompromiss zwischen verschiedenen Möglichkeiten gefunden wurde.

Diese im Alltag bekannten Erfahrungen können für Wahlfreiheitstraining angewendet und ausgebaut werden.

Ein Beispiel für das eigene Erleben:

**Phase 1** – einen Suchimpuls für angenehme Erfahrung geben:

„Wo im Körper ist es hier und jetzt relativ angenehm.“ Sobald z.B. der Bauch oder irgendein anderer Bereich sich meldet, wird dort die Empfindung kurz beobachtet: „Ist es dort besonders leicht oder warm oder ist es dort wie ein Klang oder wie eine schöne Farbe?“

**Phase 2** – Impulsvariationen: Wenn Sie z.B. einen tiefen Atemzug nehmen – wird das angenehme Empfinden im Bauch stärker oder schwächer? Oder wie ist es, wenn Sie den Bauch mutwillig anspannen? Was wird das für eine Erfahrung? Provozieren Sie ein wenig, so dass es auch unangenehm wird.

Sie können damit Spielen, das optimale zur Zeit erreichbare Wohlfühlgefühl herzustellen und es auch wieder mutwillig zu verändern, bis hin zu einem noch erträglichen unangenehmen Empfinden. Das geschieht genau so, wie man es intuitiv bei Schmerzen macht.

**Phase 3** Stimmigkeitsimpuls: Wenn das Hin und Her Ihnen reicht, dann können Sie dem Körper den Impuls geben, das zu tun, was hier und jetzt, nach all dem Üben, das Angenehmste ist – und Sie beobachten oder merken kurz, was er macht und wo und wie es sich jetzt gut anspürt.

Dieses kleine Training kann unendlich vielseitig variiert werden. Welche Gedanken, welche Körperhaltung, welche Imaginationen, welches Verhalten wirkt angenehmer?

Oder in der Praxis z.B.: „Dieses schöne Entspannungsgefühl – wird es mit dieser Musik noch angenehmer oder weniger angenehm? Wann ist der Duft, der Klang, die Farbe, die Berührung angenehmer, in dieser oder in jener Stärke?“ Wenn man auf der Suche nach Energie ist, so ist die erste Phase, nach einer (kleinen) Energiequelle zu suchen. Dann, in der zweiten Phase, zu experimentieren, wodurch sie stärker oder schwächer wird und schließlich eine aktuell mögliche Optimierung zu finden.

Das Kernprinzip ist, unterschiedliche Impulse zu geben und dann die Wirkung zu beobachten, um auf diese Weise zu erleben, dass und wie man wählen kann.

Wichtig aus gesundheitspraktischer Sicht ist, sich die Erlaubnis zu geben, sowohl Angenehmes wie auch relativ dazu weniger Angenehmes auszuprobieren. Das Nebeneinander von beidem eröffnet die Wahlfreiheit, die eingeübt werden soll. Zusätzlich wird gelernt, sich selbst sanft, durch Impulse anzuregen und weniger durch ‚Einreden‘ oder ‚Einbilden‘.

Suggestionen und Affirmationen, die einseitig sind, und die wie ein Gebet wiederholt werden, lenken auch die Aufmerksamkeit und sie können

sehr schöne und gesunde Wirkungen haben, wenn die Selbstlenkung stimmig mit dem gesamten System ist. Die Technik kann auch eine Gewalt gegen sich selbst werden, wenn sich eine fixe Idee als Befehlsgeber durchsetzt. Dann muss man, meines Erachtens, diese Techniken mit dem Einhämmern von Parolen, mit durch Wiederholung und Ritualen erzwungenen Veränderungen vergleichen. Normalerweise wehren sich Menschen intuitiv dagegen, indem sie es einfach nicht tun oder indem sie sich nicht konzentrieren können. Die Methoden versagen dann.



### Meditieren - Freiheit in passiver Achtsamkeit

Im bisherigen Text ist die Technik erläutert worden, in der Beobachtungshaltung aktiv zu sein. Es wurde beobachtend gewertet: Was ist angenehmer, was ist weniger angenehm? Und es wurden mittels Impulsen Veränderungen angeregt um Unterschiede zu erleben.

Die **passive Achtsamkeit** meint, die Beobachtungshaltung zeitlich auszudehnen. Man tut nichts - außer Beobachten, auch beobachten, dass man beobachtet, auch beobachten, das man wertet, auch beobachten, dass man sich ärgert, zu werten ...

Da diese Form der Selbstbeobachtung normalerweise sehr schwer fällt, kann man einen Trick anwenden: Man gibt sich eine mehr oder weniger schwierige Aufgabe, mit der man

Körper und Geist beschäftigt, das sind die Meditationstechniken. So zum Beispiel Mantras zu singen, bestimmte Körperbewegungen zu wiederholen, bestimmte Gedanken zu denken, über etwas bestimmtes (sehr schweres, mehrdeutiges) nachzudenken; den Atem in einer ganz bestimmten Weise zu atmen und viele Möglichkeiten mehr.

Die Technik, die Beschäftigungsaufgabe, ist der Hintergrund für die eigentliche Aufgabe, nämlich passiv zu beobachten.

In vielen Praktiken wird der Aspekt der passiven Achtsamkeit durch Zielerwartungen verdrängt oder verkürzt. Zum Beispiel wird eine bestimmte Körperhaltung und Atmung als Technik unterrichtet und unmittelbar ergänzt durch die Anweisung: ‚Und Sie lassen den Atem sich ausdehnen und atmen Frieden ein und alles Gift heraus, der Körper reinigt sich selbst ...‘. Dies ist, nach der hier vorgeschlagenen Definition, keine Meditation, sondern eine Affirmation oder ein Einreden. Die Meditation würde das, was der Atem macht nicht bestimmen, sondern sagen: Und was immer nun der Atem macht, Sie beobachten es....‘

Phantasiereisen und Affirmationen sind Techniken des aktiven sich Einredens, aktive Selbstgestaltung und insofern das Gegenteil von passiver Achtsamkeit. Ebenso sind Heilmeditationen kein Üben passiver Achtsamkeit, sondern das, was sie sagen: mentales Fördern von Heilung.

Traditionsorientierte Meditationsschulen begleiten Selbsterfahrungsprozesse über lange Zeiträume und vermitteln parallel Wissen und Orientierung, um die Selbsterfahrung nicht in chaotische Vielfalt geraten zu lassen. Sind die Meditationsschulen religiös gebunden, bieten sie eine entsprechende Orientierung an; sind sie frei, können sie ein grosses Spektrum von Selbsterfahrung und Individuation begleiten.

In der Gesundheitspraxis sollte meines Erachtens nach das Anregen und Begleiten passiver Achtsamkeit im Mittelpunkt stehen, um die besondere Dimension geistiger Freiheit kennen zu lernen, die mit passiver Achtsamkeit erlebbar wird. Das Bewusstsein erfährt sich nach und nach immer mehr, im wahrsten Sinne des Wortes als frei schwebend, als getrennt und gleichzeitig verbunden. Es ‚weiss‘, dass es eingreifen kann, dass es durch einen kleinen Impuls eine andere Wirklichkeit erleben kann – und tut es nicht.

In der Praxis kann passive Achtsamkeit sehr schön geübt werden, ohne dass durch das Wort Meditieren große Erwartungen oder Anforderungen entstehen.

Die Anleitung zur passiven Achtsamkeit erfolgt z.B. in einer Aufforderung wie:

*„Während ich Sie massiere, (während wir diese Energieübung machen, während Sie dem Klang lauschen usw.) gestatten Sie sich eine Beobachtungshaltung, z.B. als würde Sie im Kino sitzen oder in Ihrem Hinterkopf wie in einem Sessel oder einfach so, aus einer sicheren, guten Haltung heraus beobachten Sie, was geschieht. Ca. x Minuten werde ich nichts sagen, nichts fragen und nur meine Hände massieren lassen, die Klangschele zum Klingen bringen – und Sie erleben, was Sie erleben.“*

Besonders bei Menschen, die eine passive Haltung noch nicht kennen, kann es beruhigend wirken, zu hören, was alles möglich ist, und wie sie damit umgehen können.

*„Es können Gedanken, Erinnerungen, Ideen oder Pläne auftauchen, auch Gefühle, oder der Körper meldet sich mit Empfindungen, oder Bilder tauchen auf und Fantasien entstehen wie Filme.*

*Und egal, was da heute auftaucht, Sie beobachten es. Wie es kommt, wie es sich verändert, wie es geht. Sie bleiben in ihrer Kinohaltung. Von Zeit zu Zeit achten Sie wieder bewusst auf die Stelle, wo ich massiere, um dann wieder nur zu beobachten, was in Ihnen alles auftaucht.*

*Sie werden vermutlich immer mal wieder von Gedanken oder Gefühlen oder Körperempfindungen mitgenommen werden und dann plötzlich merken, dass Sie gar nicht mehr beobachten. Sie geben dann die Aufmerksamkeit wieder an die Stelle, wo ich massiere oder auf Ihren Atem und beginnen wieder mit Beobachten.“*

Der Hinweis darauf, dass man manchmal mitgenommen wird und dann plötzlich selber bemerkt oder



durch den Begleiter daran erinnert wird, dass man mitgenommen wurde, ist aus gesundheitspraktischer Sicht besonders wichtig. Einmal, um keine Selbstvorwürfe oder Schuldgefühle aufkommen zu lassen, nicht gut genug gewesen zu sein. Sodann aber auch, um bewusst zu machen, wie wir zwischen verschiedenen Bewusstseinsformen hin und her wandern.

### **Sich Trance erlauben – bewusste Unfreiheit**

Trance benutze ich in diesem Text als Bezeichnung für einen Zustand relativer Bewusstlosigkeit oder, positiv formuliert, für einen Zustand, in dem das Unbewusste das Denken, Handeln und Erleben mehr steuert als das Bewusstsein mit seinem Willen. Nach dieser Sichtweise sind wir immer dann in Trance, wenn ‚es‘ geschieht, wenn wir relativ machtlos etwas

tun, denken und fühlen. Zum Beispiel sind wir manchmal in Problemtrancen, in denen unser Denken und Fühlen wie ein Planet um ein Thema kreist, und wir trudeln hilflos im All darum herum. Aber manchmal auch in Glückstrancen, in denen das Bewusstsein große Freude Mengen genießen kann. Auch der Rausch ist eine Trance, in der wir anfangs noch steuern und wählen können (eine leichte Trance) dann folgen noch kurze Wachmomente, wo Entscheidungen möglich sind (mittlere Trance) und dann sind wir der Situation und der Umgebung ausgeliefert (tiefe Trance).

Jeden Abend entscheiden wir uns für eine sehr tiefe Trance, den Schlaf. Wir überlassen uns völlig der inneren Dynamik. Genau das gleiche geschieht, wenn wir uns einer wohligen Entspannungsmassage mit begleitender Fantasiereise bei Musik und Wohlgeruch hingeben. Auch, wenn wir uns in Tanzen oder Musikmachen hineinfallen lassen, wissen wir vorher, dass für diese Zeit die Wahlmöglichkeiten des Handelns eingeschränkt sein werden. Niemand kann aus einem

Flowprozess einfach herausspringen, ohne sich zu verletzen. Trance ist ein normales, manchmal angenehmes, manchmal unangenehmes Alltagserleben.

In der Gesundheitspraxis, wie in vielen Methoden der Therapie, werden Trancen zum Zweck intensiver Selbsterfahrung strukturiert durchgeführt. Zu den ethischen Ansprüchen gehört es, die Sicherheit für die Zeit der Trance zu vermitteln und diese auch praktisch zu garantieren.

Ob es sich hier nun um ein ‚kleines‘ Entspannungserleben handelt oder ein ‚großes‘ Ritual der Selbsterfahrung oder Selbstheilung ist ein gradueller Unterschied, aber kein prinzipieller. In den Vorgesprächen wird die Erfahrungsrichtung besprochen, d.h. die Erwartungen werden ausgerichtet. Die Zeit wird vereinbart, der Ablauf besprochen und auch klargestellt, was alles geschehen kann und wie man damit umgeht. Je intensiver Erfahrungen angestrebt werden, umso klarer muss vorher gesagt werden, dass es Risiken gibt, dass etwas hochkommen kann, und dass der/die BegleiterIn später helfend zur Verfügung steht. Tranceanleitungen, die so tun, als wären sie risikofrei, sind allein deshalb hochriskant. Trance- oder Hypnoseangebote, die behaupten, es würde nichts geschehen, was nicht bewusst gewollt wird, sind eher skeptisch zu betrachten, denn z.B. Hypnose verändert das, was bewusst gewollt wird durch eine Veränderung im Unbewussten.

### **Zirkeltraining des Bewusstseins**

Das gesundheitspraktische Ideal ist, alle drei Fähigkeiten des Bewusstseins in einem angemessenen Wechselspiel zu fördern. Denn jede Einseitigkeit, jedes ins Extrem gehende führt in die Regie durch das Unbewusste, das heißt in Trance. Vor allem dann, wenn jemand behauptet, in der einen oder anderen Weise frei zu sein, kann man relativ sicher sein, dass

ihn oder sie ein netter Einbildungsrausch erfasst hat. Wer geistig innerlich frei ist lebt dies und erzählt kaum davon.

Die aktive Beobachtungshaltung ist für den Alltag die bedeutsamste Fähigkeit. Mit ihr kann man sich selbst der jeweiligen Situation entsprechend gestalten. Da auch in der aktiven Beobachtungshaltung Phasen des passiven Beobachtens enthalten sind, ist sie in der Gesundheitspraxis die Erfahrung, die am so oft es irgend möglich ist vermittelt und gelebt werden sollte.

Die passive Beobachtungshaltung ist gut geeignet, um den Motor des inneren Wachstums warm zu halten, um eine gewisse Gelassenheit im Alltag zu stärken und, wenn man möchte und die Gelegenheit dafür hat, sehr intensive Selbsterfahrung zu machen.

Bewusst gewählte Trance kann der puren Erholung dienen, dem Krafttanken oder der Stabilisierung – oder, entsprechend gewollt und begleitet, der Selbsterfahrung zu wichtigen Themen.

Fuss massiere. Vielleicht ist es spannend, das Farbspiel zu beobachten, das im Körper geschieht? Das ist vielleicht wie im Kino. Ich werde eine Weile nichts sagen. Sie haben die Aufgabe, in ihrem inneren Kino zu sein....Erst später können wir, wenn Sie möchten, über die Erfahrungen sprechen."

Trance zulassen:

„Während ich weiter massiere, können Sie sich entscheiden, sich z.B. wie in ein warmes Bad fallen zu lassen und zu träumen, oder Sie gehen mit Ihrem Geist in Ihren Körper und reisen dort und genießen...wenn etwas Unangenehmes geschieht, dann können Sie mir einen Impuls geben, und ich werde so massieren, dass wieder ein gutes sicheres Gefühl verstärkt wird..."

Die drei Anregungen können je nach Kunde und Situation unterschiedlich akzentuiert werden, innerhalb einer Sitzung oder jeweils in einzelnen Sitzungen. Für sehr viele Methoden können ähnliche Variationen entwickelt werden (mehr hierzu in den Handbüchern und zu den einzelnen Methoden).

### **Bewusstseinstaining bei einem Spaziergang**

#### **Aktive Achtsamkeit:**

Gehen mit bewussten Beobachtungsaufgaben, sogar mit Impulsen: Was geschieht, wenn ich stehen bleibe, was geschieht, wenn ich laut rufe?

#### **Passive Achtsamkeit:**

Gehen und alles was geschieht wirken lassen und erleben. Alles, was außen geschieht und was innen geschieht.

#### **Trance:**

Gehen und sich einer Fantasie oder einem Gedanken hingeben oder auch einem Gespräch, dass im Gehen fortschreitet.

### **Bewusstseinstaining im Gespräch**

Man kann in jedem normalen Gespräch seine eigene Haltung und sein Bewusstsein üben, indem die drei unterschiedlichen Einstellungen bewusst gewechselt werden:

#### **Aktives Zuhören:**

Sich mit eigenen Gedanken, Gefühlen, Impulsen, Ideen usw. als Impulse einbringen. Genau so wie in der aktiven Achtsamkeit werden Gesprächsbeiträge zu Impulsen, denen ein Beobachten der Wirkung folgt. Aktives Zuhören ist genau das Gegenteil von überzeugen oder führen oder gar verführen wollen. Immer wieder wechselt der Modus von Reden in Zuhören.

#### **Passives Zuhören:**

Die Worte und Klänge in sich wirken lassen, beobachten, was in einem auftaucht, Erinnerungen, Bilder, Gedanken, Gefühle, Körperbewegungen, Impulse. Was wird sich am stärksten ausbilden, was taucht in einem auf bei den Worten,



### **Bewusstseinstaining bei einer gesundheitspraktischen Fußreflexmassage**

#### **Aktive Achtsamkeit lenken:**

„Wenn ich am Fuß streiche und verschiedene Punkte drücke, bitte spüren Sie nach, wo im Körper es angenehme und wo eventuell unangenehme Reaktionen auftauchen.“ Die unangenehmen werden nur kurz bestätigt und dann wird weiter massiert. Sobald angenehme Empfindungen auftauchen, wird aktivierend nachgefragt: „Wo gibt es die angenehme Resonanz? Ist sie eher eine Wärme oder wie ein kühler Strom? Wie verändert der Strom sich, wie fließt er durch den Körper ....?“

#### **Passive Achtsamkeit:**

„Wenn Sie mögen, erlauben Sie sich, alle möglichen Gefühle, Bilder und auch Gedanken zu erleben, während ich den

dem Klang, dem Ereignis, das der Andere in mir ins Schwingen bringt? Diese Passivität geht natürlich im Gespräch nicht sehr lange, das wäre unhöflich und auch risikoreich für den Prozess. Irgendwann muss in den Modus des aktiven Zuhörens, speziell des Anbietens gewechselt werden.

#### ***Sich Trance erlauben:***

Brainstorming, aus dem Bauch reden, so reden, wie der Schnabel gewachsen ist. Man lässt sich gehen, die Worte fallen aus dem Mund. Natürlich geht dies nur in relativ sicheren Situationen und immer nur für eine begrenzte Zeit. Im Alltag und Beruf sollte man aufpassen, nicht in eine zu tiefe Redetrance zu geraten. Menschen, die vor sich hin monologisieren, oder kleine Gruppen, die sich im gegenseitigen Bestätigungsrausch befinden, sind eher gefährlich ungesund.

#### ***Aktive Imagination:***

Ist ein Arbeiten und Spielen mit der Wirkung unserer Einbildungskräfte. Der Wechsel von aktiven Impulsen und Beobachten und eine gute Fähigkeit, längere Zeit dieses Spiel passiv zu erleben, sind die Voraussetzung für diese Technik. Zum Beispiel im autogenen Training: ‚Bitte Dein Bein, warm zu werden.‘ ist eine aktive Aufforderung. Beobachte, was im Bein geschieht. Das Einüben der Beobachtungshaltung. Wiederhole, Variiere Deine Bitte und beobachte. Diese sanfte Form ist eine Meditation, wenn sie nicht durch Suggestionen aufgelöst wird. Das sind z.B. „und die Wärme, wird erst sanft, dann vielleicht kreisend aufsteigen oder absteigen...“. Aktive Imagination meidet das Suggestieren und pflegt stärker den Wechsel von Impuls und Beobachten.

#### ***Dialogische Aktive Imagination:***

Erweitert die aktive Imagination durch die Fähigkeit des imaginären Gespräches mit Gestalten. Das heißt es wird eine symbolische Dimension genutzt, in der sich der bewusstsensnähere Anteil und das Unbewusste im Gespräch als Partner unterhalten können.

Zum Beispiel: Einen Stein in die Hand nehmen. Wahrnehmen, passives erleben, welche Resonanzen im Körper entstehen. Diese Resonanzen durch aktive Impulse anregen, eine Gestalt zu werden. Diese Gestalt wird Gesprächspartner – eventuell auch Gesprächspartner einer Essenzgestalt im Stein. Das Team: Essenz des Steines – die Resonanzkraft des Steines in mir und ‚ich‘ als Bewusstsein, können zusammenarbeiten, für Gesundheit, für Heilung oder aus purer Freude am Zusammenleben.

**Wer älter wird,  
der wird  
nicht aufhören  
zu spielen.  
Aber wer aufhört  
zu spielen,  
der wird älter.**

*George Bernhard Shaw*



# Begleitest Du schon oder führst Du noch?

*Ich möchte die LeserInnen anregen, anhand des Textes die Bezüge, die Ähnlichkeiten und die Konflikte gegenüber dem, was sie kennen und selber denken, zu erforschen. Literaturhinweise werden in Teil 6 zusammengefasst.*

*Im zweiten Teil der Serie ging es darum, wie Gesundheitspraxis Bewusstsein schulen kann. Bewusstsein wurde hierbei als die besondere Fähigkeit des Menschen beschrieben, eine aktive und passive Haltung des Beobachtens einzunehmen. Diese Kompetenz, die u. a. unter den Begriffen Achtsamkeit, Meditation oder Mentaltraining bekannt ist, wurde als Grundlage für die Möglichkeit innerer Freiheit erläutert. Angesichts der Macht, die mit innerer Freiheit verbunden ist, wurde verdeutlicht, wie wichtig das Unterrichten für ein wahrnehmen der inneren Stimmigkeit und des Gewissens ist.*

*Der folgende Text setzt sich mit der Frage auseinander, welche Art von Arbeitsbeziehung Selbstbewusstsein und Autonomie in sozialer Verantwortung besonders gut stärken kann. Welche Art der Kommunikation ist für das Erreichen dieser Ziele hilfreich?*

*Ich werde zunächst deutlich machen, wie schwierig aber auch wie wichtig es ist, eine alte Kultur der Führung zu verlassen. Anschließend erläutere ich die aus meiner Erfahrung bedeutsamsten praktischen Aspekte einer begleitenden Gesprächsführung.*

*Ich benutze der Einfachheit halber diesmal eine weibliche Grundform, schreibe also immer ‚Führerin‘ oder ‚Begleiterin‘, wenn selbstverständlich immer beide Geschlechter gemeint sind. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass diese ungewohnte Schreibweise interessante, hilfreiche Irritationen geben kann.*

## Führen - allgemein

Führen steht in einem Zusammenhang mit Wegen und Zielen. Die Führerin kennt den Weg, das Ziel und die Art, den Weg zu gehen. Die Geführten müssen das Ziel wollen, und sie müssen der Führerin vertrauen. Die Geführten sind relativ zur Führerin unwissend und inkompetent. Geführte horchen genau hin: Was kann die Führerin und wohin führt sie uns? Entspricht Ziel und Weg unseren Hoffnungen und den Versprechungen? Befriedigen die Antworten, dann wird ‚gehorcht‘.

## Führen mit Gewalt

Gehorsam durch Gewaltandrohung zu erzwingen fragt nicht, wohin der andere will. Diese Form des Führens muss nicht unbedingt rohe Gewalt sein. Zuckerbrot und Peitsche ist eine beliebte Kombination, und statt der Peitsche wirken Liebesentzug oder Arbeitsplatzverlust oder Krankheitsandrohung auch recht gut. Auf Seiten der Führerinnen ist es sehr oft so, dass sie selbst sich als Geführte erleben. Sie müssen führen, weil sie sonst durch Konkurrenten bedroht werden; sie müssen führen, um bestimmte Ziele zu erreichen, die ihnen sehr wichtig sind; sie müssen führen, weil eine höhere Kraft oder

Macht sie dazu auserwählt hat oder zwingt. Der Vater oder die Mutter, die sagen „Es tut mir in der Seele weh, aber zu Deinem Wohl muss ich Dich schlagen!“, sind ein grausames, aber noch immer aktuelles Beispiel. Die eigene Abhängigkeit von höheren Zielen und Mächten unterscheidet Führungskräfte von Betrügnern. Letztere verführen bewusst, sie lügen und wenden zu eigenem Vorteil Führungstechniken an.

Wie außen so innen: Wenn das Ich die Rolle der Führerin einnimmt, so wird der Körper zum Geführten. Das bewusste Ich folgt in der Regel einer hohen Ethik, d. h. Ansprüchen und Mustern, ohne diese wirklich zu prüfen. Es ist normal, alle machen es so – und fast alle sind enttäuscht, dass dann, wenn sie der Normalität folgen, wenig Zufriedenheit und Glück entsteht. Der Wille quält sich selbst und den Körper zu den Zielen hin, die vermeintlich die wichtigeren sind. Vieles bleibt bei dieser Anpassungsgewalt auf der Strecke. Eine der Folgen ist nicht selten eine Spaltung: tagsüber gehorchend, nachts ausbrechend. Sonntagsreden und Alltagsleben, öffentliche Moral und die Moral der Hinterzimmer, all die Formen von Scheinheiligkeit sind Folgen von Führung - mittels Gewalt.

## Heilen mit Gewalt?

Gewalt übt man auch aus, wenn man Ängste schürt und auf diese Weise jemanden zwingt, sich z. B. einer Behandlung hinzugeben. Gewalt übt man auch aus, wenn man jemanden nicht als autonomen Menschen, sondern wie ein Kind behandelt.

„Ohne Angst bewegen Menschen sich nicht...“,

„Der Leidensdruck muss groß genug sein...“,

„Wer nicht hören will muss fühlen...“

dieser Glaube im Heil- und Pflegealltag ist verständlich aber auch falsch. Es muss heißen: die Attraktivität der Alternativen ist noch nicht groß genug, und wir, die Helferinnen, sind noch nicht gut genug ausgebildet, oder man gibt uns politisch nicht die Möglichkeiten, um ohne Gewalt zu arbeiten. Abhängigkeiten, Schuldgefühle, Alltagssüchte und sadomasochistische Beziehungsmuster bilden dann oft die Teufelskreise, wie sie in vielen Heil- und Pflegebeziehungen leider vorherrschen. Die Heilenden und Pflegenden erleben sich hierbei selbst als Opfer eines Systems, sie erleben sich wie unter Zwang und oft ist das auch so.

## Gute Führerin, gute Heilerin

Es gibt ein uraltes Ideal guter Führung. Der weise König mit einer weisen Königin; mächtig, aber die Macht nicht missbrauchend, volksnah, fördernd und fordernd, gerecht und hart nur dort, wo es wirklich sein muss. Das Ideal guter Eltern oder das Idealbild eines Meisters oder Lehrers sind Variationen dieses guten Führens. Dass sich diese Ideale halten, obwohl sie in der Wirklichkeit immer wieder grausam enttäuscht werden, ist meines Erachtens ein Hinweis auf das Schönste, zu dem Menschen fähig sind: die Liebe. Wir sehen uns nach dieser Führung, weil wir hoffen, durch sie in unserem Wesen erkannt, gerufen und gefördert zu werden. Es ist im Kern gar kein wirklicher Führungswunsch, sondern

unser innerster Lebenssinn selbst ruft danach, gefunden und umgesetzt zu werden. Gelingende Liebesbeziehung bringt das Schönste zweier Menschen in die Welt. Gelingende Liebesbeziehung\_ und gelingende gute Führung, auch gute Heilführung haben die gleichen Merkmale, die ich unten auch als Merkmale des Begleitens erläutere.

- Die Führungsbeziehung ist zeitlich begrenzt und endet, wenn Ziele erreicht wurden;
- die Bindung ist freiwillig (mit Ausnahme der Eltern-Kind-Beziehung).
- Die Führerinnen können mehr, als sie verwirklichen. Etwas zu lassen, was man tun kann ist Merkmal des Göttlichen.
- Den anderen wirklich frei zu lassen, ist Merkmal der Liebe.
- Die Fähigkeiten des Geführten sind das Leitbild der Führung und nicht die Norm oder vermeintliche Wahrheiten! In unserem gesellschaftlichen Alltag überwiegen noch immer alte, patriarchale Liebes- und Führungsmodelle. Er oder Sie sollen uns erkennen, uns so nehmen, wie wir wirklich sind und insofern wir nicht selber wissen, wer wir ‚wirklich‘ sind, soll der und die große Andere uns sogar dorthin führen. Es gibt meines Erachtens Formen der Beziehung, in der Selbstverwirklichung gelebt werden kann. Beziehungen, in denen Autonomie gefördert anstatt verführt wird. Um diese Beziehungsformen geht es im Folgenden..

### Begleiten, eine demokratische Kommunikation

Freie Menschen handeln auf der Grundlage eines Grundgesetzes ihre Beziehungen und ihr Miteinander aus. Das Grundgesetz besagt unter anderem: Wir begegnen uns als gleichwertige Mit-Menschen, wir verzichten auf Gewalt und wir verzichten darauf, Machtunterschiede zur Herrschaft zu missbrauchen. Es wird auch ein gemeinsames Ziel formuliert: Menschlichkeit, die Individualität und Freiheit mit sozialer Verantwortung verbinden kann, entwickeln zu wollen. Demokratie ist im Kern eine neue Ethik des sich Begleitens. Alternative Heilkunst und Gesundheitskultur ist, so wie ich die DGAM verstehe, ein gemeinsames Üben, Demokratie nicht nur im Außen, sondern mehr noch in uns, in der Beziehung mit uns selbst und mit der lebendigen Natur zu leben und zu entwickeln. Demokratische Beziehungen formulieren eine Idee, die wir verwirklichen wollen (und bei weitem noch nicht können).

Ich erläutere im Folgenden einige kommunikative Möglichkeiten, die Begleiten im Unterschied zu älteren, aber durchaus üblichen Formen führender Kommunikation ausmachen.

### Mehr Einladen statt Auffordern

Selbstbewusst eine Einladung in die Öffentlichkeit zu setzen, steht am Beginn einer professionellen Arbeitsbeziehung. „Ich lade Sie ein, mit mir, mit meinen Fähigkeiten Ihre Gesundheit, Ihr Wohlbefinden, Ihre Lebenskraft, Energie, Persönlichkeit... zu entfalten, zu stärken...“ „Ich kann Ihnen vermitteln, wie Sie Ihre Selbstheilkräfte kennenlernen und für sich nutzen können“; „Mein Trainingsangebot für Sie: Ihre Balancen zwischen Herz und Kopf neu zu finden....“ „Mehr Leichtigkeit, Entspannung und Kraft genießen und stärken zu lernen, ist meine Aufgabe in unserer Zusammenarbeit“.



Diese Werbung ist ungewohnt, doch durchaus erfolgreich, wenn wir sie ernst meinen. Werbung, die den anderen verführt, die droht, die anpreist und schreit, hat als Quelle nicht Selbstbewusstsein, sondern die Angst, nicht Erfolg zu haben oder nicht gekauft zu werden. Der sogenannte freie Markt ist nicht frei und er macht auch nicht frei. „Machen Sie das Beste aus sich“, „Schützen Sie sich vor ...“ „Finden Sie sich selbst, Ihre Mitte, Ihre Ruhe...“, „Entspannen Sie sich, sonst...“. Der auffordernde Klang ist deutlich, wenn auch vermutlich nicht gewollt.

### Mehr Erzählen und Anbieten, weniger Behaupten

#### *Im Führungsstil wird behauptet:*

*„Sie sind... Ihr Körper ist..., Ihre Symptome bedeuten... Ihre Träume bedeuten... in Ihrer Vergangenheit ist..., In Ihrer Aura ist ...“ Solche Behauptungen fordern zum Akzeptieren oder Widersprechen und Diskutieren auf.*

Im begleitenden Stil wird berichtet:

*„In mir taucht auf, ... ich habe eine Idee..., einen Gedanken..., einen Impuls..., eine Intuition...“ oder, die Formulierung über Zitate: „Soweit ich gelesen oder gelernt oder gehört habe, kann ...aus Sicht der Fachliteratur kann das bedeuten ...“ Es wird subjektiv oder zitierend erzählt und diesem Erzählen folgt eine Einladung, die eigene Meinung*

und das eigene Erleben zu erzählen: ...„und was meinen Sie, was taucht in Ihnen zu dem, was ich sage, ...als Gedanke oder Gefühl oder Impuls...auf?“

### **Im Führungsstil werden Medien als Autoritäten benutzt:**

Eine sehr beliebte Grundformel ist, dass irgend ein Medium etwas sagt: „Ihre Testergebnisse sagen...“, der Tensor, das Feedbackgerät, der Muskeltest sagen, die Sterne sagen, das I Ging spricht, Ihre Handlinien zeigen...“ Es entsteht der Eindruck, als sei dies alles eine Wahrheit. Solchen Aussagen und deren Deutungen zu widersprechen bedeutet, diesen Geräten oder Medien nicht zu vertrauen. Das setzt sehr viel Kraft und Selbstvertrauen voraus.

Im Begleitstil werden die Medien als das erläutert, was sie sind, Hilfen für Erzählungen, Hilfen, um Fragen zu beantworten, z.B.:

„Das Biofeedbackgerät misst bestimmte Werte und verrechnet sie mit Vergleichswerten z. B. der TCM oder anderer Modelle. Wir können diese Hilfen als Anregung nutzen.“ Oder kürzer: Aus der Normerfahrung heraus zeigen die Ergebnisse, dass ... – wie geht es Ihnen mit diesen Worten, was tauchen für Gedanken, Fragen oder Bilder in Ihnen auf?“

„Der Tensor reagiert auf etwas in Ihnen und wir haben ihn vorher zusammen auf ein Ja und ein Nein geeicht, ... was ist Ihr Gefühl oder Gedanke...oder was möchten Sie ihn als nächstes Fragen ...“

„die Geschichten der Astrologen erzählen...“, das Orakelbuch meint zu dieser Konstellation..., die Handlinien erzählen eine Geschichte ...

... welche Worte oder Sätze aus diesen Geschichten sind für Sie bedeutsam ...“

Die Rückfrage nach dem, was im Kunden mit Informationen geschieht, wie der sie interpretiert, ist von enorm großer Bedeutung; denn auf diese Weise wird der andere in seiner eigenen Bildung ernst genommen! Gesunde Gesprächsführung akzeptiert die Meinung des Kunden und arbeitet mit ihr, niemals streitend gegen sie.

### **Mehr Sprache lernen als Sprache aufdrängen**

Aktives Zuhören bedeutet davon auszugehen, dass der Gesprächspartner in einer unbekannten Sprache spricht und dass auch ich in einer für ihn unbekannten Sprache rede. Wir begegnen unseren Kundinnen, als wären wir in ihrem Land und wollten sie kennen lernen. Wir fragen sehr viel nach, suchen nach Vergleichen und Bildern, sprechen die fremden Worte langsam aus, fragen sehr oft, was die eigenen Worte im Verstehen des anderen bedeuten.

Kaum eine Methodenausbildung trainiert diese Fähigkeit, weil die Sprachen der Methoden gelernt werden soll. Diese Fremdsprache später einer Kundin zu präsentieren ist autoritäres Verhalten, das oft an Arroganz grenzt. Alle sogenannten Befunde, Diagnosen oder auch Weissagungen und Botschaften, die nicht in der Sprache der Kundin formuliert werden, fördern autoritäre Beziehungsdynamik.

Vor allem scheinbar selbstverständliche Begriffe und Erklärungen verführen dazu, mit ihnen zu führen. Man kann diese Falle umgehen, indem man nachfragt und verschiedene Möglichkeiten anbietet:

„Sie sagen, sie möchten sich entspannen. Was verbinden Sie mit Entspannung? Ist das für Sie wie ein Bad in der Sonne oder wie schwimmen im Meer oder wie fliegen auf einer Wolke?“

„Wenn ich von dem Unbewussten rede, was verbinden Sie mit dem Wort oder was für Gedanken oder Gefühle tauchen in Ihnen auf?“

„Sie sagen, im Kopf sei ein Druck. Ist das so wie ein Fingerdruck oder der Druck einer Luftpumpe oder wie ... und verändert sich dieser Druck, wenn ...und wandert der eventuell...“ (nicht diagnostisch gemeint, sondern um Unterschied-Erfahrungen beim Kunden, Selbsterfahrung, zu fördern)

„Wenn ich von Energieblockaden spreche, was für Bilder tauchen da in Ihnen auf...“

„So, wie ich soeben Chakrenausgleich erläutert habe, im Bild von Internet Providern – ist das für Sie hilfreich oder eher verwirrend? Wie würden Sie selbst Ihre inneren Zentren beschreiben?“

### **Mehr attraktive Zukunft, weniger Fest-Stellungen**

Begleiten, das professionell ist, verwendet sehr viel Zeit für die Suche nach Zielen und Wegen. In der systemischen Beratungs- und Therapiearbeit sagt man: Nichts ohne einen klaren Auftrag. Für die Gesundheitspraxis und für Heilpraxis bedeutet dies: Nichts ohne konkrete sinnliche Vorfreude.

- Wenn Sie sich gleich entspannen werden, welche Empfindungen werden Sie dann spüren? Welche Bilder werden vielleicht auftauchen und Ihnen helfen, sich dann noch besser zu entspannen?

Welche Gefühle werden in welcher Weise auftauchen?

- Wenn Sie Ihre Kraft etwas mehr spüren, wenn Sie sich zugleich innerlich stärker fühlen, wie wird das sein...
- Wenn Ihre innere Unsicherheit weniger wird und dafür mehr Klarheit über Ihre Ziele entsteht, wie wird das sein, woran werden Sie es merken...

Beliebt ist, dass Kundinnen Negativziele angeben, z.B. „die Schmerzen sollen weg sein“ oder sehr allgemein formulieren, „dann geht es mir gut, dann fühle ich mich wohl“. In dieser Form enthalten Ziele relativ wenig Kraft, sie haften an der unangenehmeren Gegenwart oder Vergangenheit. Das möglichst konkrete, sinnliche Imaginieren der Zukunft ist zum einen bereits der Beginn der inneren Veränderungsprozesse, zum anderen können die Praktikerinnen, indem sie die Sprache der Kundin noch besser lernen, die individuelle Anwendung ihrer Methoden genauer planen.

Das wichtigste Argument für eine umfangreiche und möglichst genaue Imagination der Zukunft ist, dass die Kundin dann selber bewerten kann, ob das, was wir dann tun, auf dem Weg zur künftigen Wirklichkeit hilfreich ist. Dies gelingt noch besser, wenn Praktikerinnen den Mut haben, Skalieren anzubieten. Skalieren ist, wenn man dem Jetzt-Erleben einen Wert gibt und dem angestrebten, mit Vorfreude versehenem Erleben ebenfalls. Das können Zahlen sein oder Schritte einer Treppe oder Serpentin eines Bergweges oder von einer Farbe zu mehr Farben oder von kalt zu mindestens lauwarm usw.

Es bedarf einiger Übung, und dann einigen Mutes, mit dieser Technik zu arbeiten und vor allem, sich selbst daran zu halten. Denn wir, die Praktikerinnen werden von den Kunden abhängig. Diese bestimmen die Skalenwerte und beurteilen, ob sich etwas positiv verändert oder nicht, nicht wir!

Die verbreitete Führungsform ist leichter: Man vereinbart möglichst allgemeine, vage Ziele (Wohlbefinden, Energie, Lösen von Blockaden, Balancen usw.) und beginnt dann direkt mit Suggestionen bzw. Aufträgen: „Ich massiere jetzt und Sie entspannen sich, ...“, „Meine Hände bilden jetzt einen Energiekanal und dann wird alles Negative in Ihnen...“ oder „Dieses Mittel, diese Übung ... werden dies oder jenes machen und dadurch wird und dann werden Sie...“.

Die Kundinnen erleben selbstverständlich sehr oft angenehme Veränderungen. Die Arbeit selbst ist in diesem Sinne erfolgreich, aber die Kundin erlebt sich in Abhängigkeit vom Praktiker oder von der Praktikerin. Sie wartet auf etwas, das durch die Anwendung einer Methode geschieht und hat selber keinen Anker, keinen Maßstab – außer einen sehr vagen – auf den sie das Erleben beziehen kann.

Kundinnen verführen uns nicht selten. Sie kommen und wollen sofort wissen, was mit ihnen los ist, was gestört ist, wo das Problem ist, wo die Lösung ist, was sie tun können. Wenn wir uns darauf einlassen und ohne Zielimagination eine Diagnose oder z. B. einen Recourcens-Energiescan durchführen, dann tappen wir wie im Nebel. Wir machen viele Feststellungen und Vorschläge, uns fehlen aber die Leuchttürme und die Häfen wo es hingehen soll.

### **Weniger Diktat, mehr Abenteuer**

Wenn auf Verpackungen steht, was man erleben soll, so ist das eine Art Diktat. Dieser Duft ist ‚Klarheit und Verstehen‘; jener Stein ist ‚Kraft der Erde für Entspannung und Wohlbefinden‘ usw.

In den Beschreibungen wird dann das Diktat fortgesetzt und mit Begründungen vermengt.

Auch die Beschreibung ganzer Systeme, z.B. der Meridiane oder der Chakren und der dazu gehörigen (!) Farben usw. erfolgt oft als Feststellung: So ist es und so muss es sein.

GesundheitspraktikerInnen sollten so oft es geht und so umfangreich es möglich ist, mit offenen Angaben und mit offenen Erfahrungen arbeiten. Düfte ohne Erklärung erleben, Klangschlane ohne vorherige Geschichten spüren, Farben wirken lassen und erleben, wo im Körper sie eine Wirkung haben – und erst später, vielleicht, Geschichten zu Chakren hinzunehmen.

Statt diktierend: „Und nun entspanne ich Ihren Nackenbereich, der oft Sitz von Blockaden ist...“ begleitend: „Ich massiere den Bereich im Nacken, den Sie angegeben haben und Sie spüren nach, was immer dort jetzt geschieht....es können Bilder auftauchen oder Farben oder ...“.

Statt diktierend: „Ich aktiviere jetzt die positiven Kräfte und Sie denken den Satz...., und die negativen Muster werden sich auflösen...“ einladend: „Durch meine Technik aktiviere ich jetzt Energiefelder (das Wort wurde vorher als hilfreich vereinbart), von denen zu erwarten ist, dass sie stärkend wirken können. Wenn Sie zusätzlich den Satz .... denken so können Sie spüren und beobachten, ob sich etwas in Ihnen



verändert, ob sich etwas so entwickelt oder verändert, wie es Ihren Zielen hilft....und wenn etwas geschieht, was nicht angenehm ist oder wenn es in eine Richtung läuft, die unangenehm erscheint, dann...“.

Statt dikzierend: „Die positiven Schwingungen heben nun Ihre Zelfrequenzen auf ein neues Niveau...“ anregend: „Beobachten Sie bitte, was in Ihrem Empfinden sich verändert, wenn ich nun .... mache. Es kann sein, dass sich nichts verändert, es kann sein, dass Gefühle, Gedanken, Sinnesempfindungen oder Körperempfindungen sich verändern, oder dass Bilder auftauchen.... Wenn Sie können, bleiben Sie im Beobachten und später vergleichen wir das, was geschehen wird, mit unseren Zielen und Wünschen....“.

Viele Kundinnen kommen mit Vorinformationen und entsprechenden Aufträgen oder Fragen. Dann kann man ihnen helfen, sich wieder von den Produkterwartungen etwas zu lösen, indem das Erleben genauer nachgefragt wird, und indem Unterschiede erfragt werden. Die Grundformel hierfür ist: „Was erleben Sie, ihr Körper, ihre Gedanken, ihre Fantasie genau, und vor allem, welche Unterschiede werden erlebt, z.B. zwischen diesem und jenem Duft zwischen diesem und jenem Farberleben oder Bild usw.?“.

Geführte Fantasiereisen zeigen sehr schön die Vorteile und die Risiken des Führens. Einerseits kann der Kunde sich relativ angenehm passiv in ein Erleben hinein- und herausführen

lassen. Das Risiko ist, dass der Kunde von mir oder dem Text der Reise wie abhängig ist, und wenn er in der Reise abbiegt oder etwas erlebt, was anders als das Angesagte ist, entstehen große Probleme, sehr oft leider Schuldkomplexe.

Alle Arten von stark lenkender, direkter Hypnose sind gut gemeinte Diktate und es gibt einerseits gute Chancen, dass das Diktat wirkt, leider für den Preis großer Risiken der Abhängigkeit und der Komplexverstärkungen, wenn das Diktat nicht erwartungsgemäß wirkt.

Nichtdirektive Hypnose, hypnosystemische Techniken oder Verfahren der dialogischen Aktiven Imagination arbeiten so, dass die Kunden angeregt und begleitet werden, mit sich selbst zu sprechen, sich selbst bewusst in Trance, in Veränderung, in Stärkung usw. zu kommunizieren – nach Möglichkeit so, dass sie mit sich selbst, mit ihren Anteilen menschlich demokratisch zusammenarbeiten. Die Kunden lernen, ein inneres Team zu führen.

### **Begleiten in die Wahl der Wirklichkeiten**

Oft erleben Kundinnen sich in Zwickmühlen. Ein Anteil möchte dies, der andere das Gegenteil, und jede Entscheidung hat ihre Vor- und Nachteile. Führendes Verhalten würde hier mehr oder weniger klar eine Parteilichkeit oder einen Dritten Weg versuchen. Begleitendes Arbeiten, z. B. gutes Coaching, stellt konsequent alle möglichen Wirklichkeiten nebeneinander und übt mit dem Kunden, die Freiheit der Wirklichkeitswahl auch bei unangenehmen Wirklichkeiten.

Zur großen Kunst des Begleitens gehört es, Kundinnen anzuregen oder zu unterrichten, innere Werte und innere Entscheidungskompetenzen zu erleben und zu nutzen. Das Stimmigkeitsgefühl, das Kohärenzgefühl oder ein inneres Gewissen. Diese Form der Arbeit setzt selbstverständlich eine relative Affektstabilität voraus und begleitet auch starke Gefühle und Affekte passiv, ohne eine Führung durch Hilfe anzubieten, um dann, wenn es möglich wird, die Freiheiten der Wirklichkeitsgestaltungen anzubieten.

### **Begleiten und gutes Führen im Miteinander**

Es gibt viele Situationen, Ziele und Wege, da ist es gut und richtig, zeitweise den begleitenden Dialog auszusetzen und stattdessen mehr zu führen. Zum Beispiel bei einer langen Fantasiereise oder einem Ritual oder einer längeren Massage- oder Klangerfahrung oder einer längeren Heilbehandlung. Die Kundin sollen sich entscheiden, die Verantwortung, das wache Bewusstsein und die Arbeit der fortwährenden Beobachtung auszusetzen, um sich einer Trance vertrauensvoll hinzugeben. Für gesundheitspraktisches Lernen ist es sogar wichtig, die verschiedenen Erfahrungsformen nebeneinander zu erleben. Relevant ist, dass vor und nach der rituellen Trance bzw. vor und nach der Phase der Hingabe und der Führung im Gespräch die Ziele und die Kontextbedingungen geklärt sind. Insbesondere nach der Erfahrung ist ein Gespräch zwingend, in dem dann Begleiten die wichtigste Beziehung wird. Ansonsten erhöht man als Führerin wieder das Risiko der Abhängigkeit und der autoritären Dominanz.

### **Jenseits vom Führen und Begleiten**

Der Tanz, das gemeinsame Schwingen, der Flow einer Begegnung in der Gesundheitspraxis – diese Beziehungsform ist weder Führen\_ noch Begleiten, sondern ein besonderes Erleben und ein besonderes Ereignis. Praktikerin und Kundin lassen sich von etwas Drittem führen. Wenn Paare in der Erotik oder der Kindererziehung zusammen schwingen ohne sich ständig zu verabreden, wenn ein Team gut zusammenarbeitet, wenn Musikerinnen und Tänzerinnen zusammen der Musik oder dem Tanz folgen, dann ist das jeweils in einem besonderen Kontext mit seinen jeweiligen Bedingungen und Vereinbarungen sinnvoll und wunderbar. Im Kontext von Heil- und vor allem Gesundheitspraxis meine ich, sind diese Beziehungen nur selten sinnvoll und effektiv. Schließlich wird hier einer der beiden Partner dafür bezahlt, dass das geschieht, was beide soeben erleben.

*Bildquelle: Pixabay, Creative Commons license CCO*



# Humanistische Werte und ihre Umsetzung in der Praxis

Die aktuellen politischen Ereignisse und eine kollektive Dynamik der Ängste bewegen mich immer stärker, unsere Arbeit in der DGAM viel deutlicher als bisher in einem politischen Bildungsauftrag zu gestalten.

Politische Bildung und politisches Engagement ist für mich hierbei weniger das Propagieren von Positionen, sondern die Art und Weise unserer täglichen Praxis. **Man kann nicht nicht politisch kommunizieren**

## Wir praktizieren politische Bildung

- in der Art der Arbeitsbeziehungen: wir sind Vorbilder für die Möglichkeiten transparenter ko-operativer Zusammenarbeit oder für alte hierarchische Beziehungen.
- durch die Wahl der Worte fördern wir realistische Hoffnungen und Begeisterung für Zukunft oder wir fördern eher Angst und Unsicherheiten
- in der Art der Erklärungsmodelle, die wir für Gesundheit, Krankheit und für unsere Methoden benutzen, transportieren wir Menschen- und Weltbilder. Wir fördern entweder menschliche Modelle der Kooperation oder des Kampfes
- In der Art, wie wir die Beziehung zwischen Bewusstsein und Unbewusstem vermitteln, fördern wir entweder neue Formen innerer Demokratie oder den ewigen ‚Kampf mit sich selbst‘.

In vielen Texten wird mehr Menschlichkeit, Gewaltfreiheit, Ökologie und ganzheitliches Leben, Toleranz und waches Bewusstsein als Anspruch formuliert. Allerdings kommt es mir oft so vor, als seien dies die Sonntagsreden und im konkreten Arbeitsalltag werden in der Art der Beziehung und im Detail der konkret genutzten Sprache teilweise gegenteilige Praktiken gelebt. Das ist nun allerdings auch sehr verständlich. Denn unsere Sprachgewohnheiten, die wir sehr oft unbewusst leben, sind fast immer ‚alte‘ Menschen- und Erfahrungsbilder. Sie verändern sich langsamer, als unsere Ideale, sie sind vielleicht ein wenig wie die körperlich-psychischen Gewohnheiten, die die guten Vorsätze so oft erfolgreich sabotieren.

Sprachsensibilität ist, wie wir in unserer Weiterbildung für Gesundheits-praxis immer wieder betonen, der kommunikative Kern der Praxis. Worte wirken, indem sie unbewusste Bilder und Muster aktivieren, die ihrerseits Erwartungen und damit Aufmerksamkeit lenken. Umgekehrt zeigt sich in der spontan gesprochenen Sprache in ihren Bildern und Metaphern, welches Weltbild und welche Grundmuster in unserem Unbewussten aktiv sind, oft entgegen dem guten Glauben unseres Bewusstseins.



## Humanismus und Demokratie

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

Postulate humanistischer Psychotherapie und für Heilkunst und Gesundheitskultur, wie ich zumindest sie in der DGAM

leben will, sind nach Eberwein:

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

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

### **Wahlfreiheit als Fähigkeit und Erfahrung**

*Wo immer es geht sind in der Praxis Wahlmöglichkeiten anzubieten. Dies bedeutet gleichzeitig, die Fähigkeiten erlebbar zu machen, die eine Wahl leiten können. Freiheit ohne erlebten Sinn für Werte führt zu Manipulierbarkeit durch Werbung aller Art.*

### **Potenzialentfaltung als Selbstverwirklichung in der Mitwelt.**

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

### **Systemisches Denken und systemische Beziehungserfahrung zu üben und zu vermitteln.**

*das bedeutet, kausales Denken wo immer es geht aufzulösen zugunsten von Systemerfahrung und Beziehungen. Zum Beispiel dass wir so selten wie nötig verallgemeinern die Hauptwörter (Ich, der Körper, die Krankheit, Methoden ...) benutzen, sondern mehr Verben und Unterschiede beschreibende Eigenschaften.*

### **Konfliktkompetenz und Kompromissbildung zu lernen**

*Das bedeutet praktisch, das „Sowohl als Auch“ fast immer dem „Entweder Oder“ vorzuziehen. Das betrifft auch und sogar besonders das Umgehen mit eigenen inneren Konflikten.*

### **Metabewusstsein als wichtigste Fähigkeit für demokratische Beziehungen und Menschlichkeit zu vermitteln. (Metabewusstsein benutze ich hier als gleichbedeutend mit Achtsamkeitskompetenz; freischwebende Aufmerksamkeit oder ‚Allparteiliche‘ Haltung)**

*Das bedeutet praktisch, diese Fähigkeit so oft wie möglich zu praktizieren, nicht nur als spezielle Technik, sondern als bedeutsame Alltagskompetenz für bewusste Wahlmöglichkeiten, für Erleben der eigenen Persönlichkeit in der Mitwelt.*

### **Die Erfahrung und Fähigkeit, mittels Geist (Worte, Bilder, Achtsamkeitssteuerung) Materie (Nervenzellen, Atmosphären und Beziehungen) aktiv beeinflussen zu können**

*Muss eine allgemeine Kulturfähigkeit werden.*

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

Aber: Wahlfreiheit ohne Sinnorientierung führt zur Sucht und Abhängigkeit. Auch große Teile der alternativen Medizin und der größte Teil der Gesundheitsindustrie vermeiden die Frage nach dem Sinn des längeren Lebens.

All diese Erfahrungen und Fähigkeiten können und sollen ‚Innere Demokratie‘ lernbar machen und gleichzeitig die Orientierung an spürbaren und wirksamen inneren Werten begleiten. Es sind Erfahrungen und Fähigkeiten, die unsere ‚Kernarbeit‘, Leiden zu lindern, Störungen zu heilen, Selbstheilungskräfte zu stärken, Entspannung und Genießen zu ermöglichen begleiten.

### **Wie kann humanistische Heil- und Gesundheitspraxis gelernt werden?**

Die Arbeit an Erkenntnissen, die Auseinandersetzung mit Theorien und Modellen ist eine Ebene des Lernens. Methoden für Praxisziele zu lernen und eine Haltung mit Können zu verbinden ist eine weitere Ebene. Dreh und Angelpunkt allerdings ist nach meiner Überzeugung die ‚kleine‘ konkrete Kommunikation in der Praxis und im Alltag. Hier treffen unbewusste Gewohnheiten, Wissen und Reflektion, Haltung und Können zusammen und formulieren die Worte und Bil-

der, die Zukunft gestalten.

Es gilt zu lernen, die Unterschiede in den Wirkungen unterschiedlicher Formulierungen zu erkennen und eine bewusste Wahl zu treffen. Selbstverständlich sprechen wir in der Praxissituation spontan ohne Nachdenken. Allerdings kann man die Spontaneität schulen. Kurse, Bücher usw. sind für dieses Schulen der sprachlichen Intuition und der spontanen Formulierungskunst eher weniger geeignet. Neue Gewohnheiten wollen und müssen geübt werden: Immer wieder und immer wieder. Genau das lehrt uns die moderne Neuropsychologie ebenso wie altes Wissen: Wenn Du etwas Gutes tun willst, tue es – und zwar so oft, bis diese neue Gewohnheit die alten Reaktionsmuster gewandelt hat.

Die Bildungsakademie der DGAM wird anregen, kollegiale Gruppen zu bilden, die sich zum kreativem Lernen vernetzen. Besonders angesprochen sind hierbei lehrende PraktikerInnen, die Methoden unterrichten. Denn ein wichtiger Aspekt ist, wie Methoden und ihre Wirkungsweise erklärt werden und wie in der konkreten Praxis zum Beispiel ‚Test’s‘ als „Kommunikation mit dem Körper“ vermittelt werden können; oder wie Imaginationsanregungen die Wirkung z.B. von Kräutern verstärken können oder wie man bei Ersterfolgen die Perspektive, sich auch auf eine Wiederkehr der Symptome einzustellen, vermitteln kann oder wie man im Kontext einer bestimmten Methode die Chancen für nachhaltiges Ändern der Lebensführung erhöht usw.

## Beispiele für unterschiedliche Wirkung bei unterschiedlichen Formulierungen

Ich lade ein, die folgenden Sätze zu lesen und Gefühle, Bilder und Assoziationen auftauchen zu lassen. Dieses Erleben einer Wirkung kann man mehrfach machen, sozusagen die Worte in Gedanken, Gefühlen und Bildern ‚kauen‘. Welche Haltung, welcher Blickwinkel wird durch die unterschiedlichen Formulierungen angeregt? Welche Art von Empfindungen, Gedanken und Modellen werden aktiv und welche davon neigen eher dazu, Autonomie, Selbstwert, Metabewusstsein und systemisches Denken zu fördern und welche eher weniger oder genau das Gegenteil?

K ist Kunde/in; P ist Praktiker/in oder auch Dozent/in.

Situation: Entspannungsmassage.

K (zu Beginn einer Entspannung):

### **Darf ich die Augen zumachen?**

P1: Na klar.

P2: Das müssen Sie selber entscheiden.

P3: Hm, vielleicht haben Ihre Augen eine Meinung?  
Ich würde tun, was die sich wünschen.

### **K: Mein Abwehrsystem ist völlig danieder.**

P1: Tja, dann müssen wir es mal wieder hochfahren.

P2: Reden Sie nicht von Abwehr, das ist so militärisch, reden Sie von Resilienzkraft.

P3: Na, was hat Sie den niedergestreckt?

P4: Ja, da wird es um mehr Stärke und Kraft in Ihrem Inneren gehen.

P5: Ja, da ist irgendetwas geschehen, dass Ihr inneres Wunderwerk der Selbstheilungskräfte etwas schwach

geworden ist.

P6: Oha, woran spüren Sie, dass etwas danieder ist?

P7: Gut, dann werden wir etwas für Ihr System tun und gleichzeitig, wenn Sie Mut haben, würde ich Ihnen anbieten, einen Versuch ist es nach meiner Erfahrung wert, einmal zu schauen, mit wem oder was Ihre Abwehr kämpft, vielleicht sind Friedensgespräche oder eine gute Koexistenz, sozusagen eine friedliche Balance möglich?

### **P1: Ich teste jetzt mal Ihr System**

(mit dem Tensor oder durch Muskeltest oder Auralesen usw.)

P2: Ich frage jetzt Ihr Unbewusstes und den Körper, wo etwas blockiert ist.

P3: Der Tensor, der Muskeltest ist eine Form, um mit dem, was in Ihrem Körper geschieht, zu kommunizieren und ich werde jetzt eine Reihe von Fragen stellen (und die Ihnen auch sagen) und sie werden erleben, wie der Körper reagiert

### **P1: Diese Methode ist sehr intensiv und wirkt tief.**

P2: Diese Methode bewirkt Möglichkeiten tiefer, intensiver Erfahrungen

P3: Manche erleben mit dieser Methoden Erfahrungen, die für sie tief und intensiv sind.

P4: Es kann sehr unterschiedlich sein, wie intensiv die Erfahrungen sind und welche Schicht oder Dimension des Erlebens in Resonanz geht.

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

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

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

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

P1: Sie haben unterdrückte Gefühle.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

P5: Ohne Fleiß kein Preis.

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

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

**P1: Dieses Öl wirkt tiefenentspannend.**

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

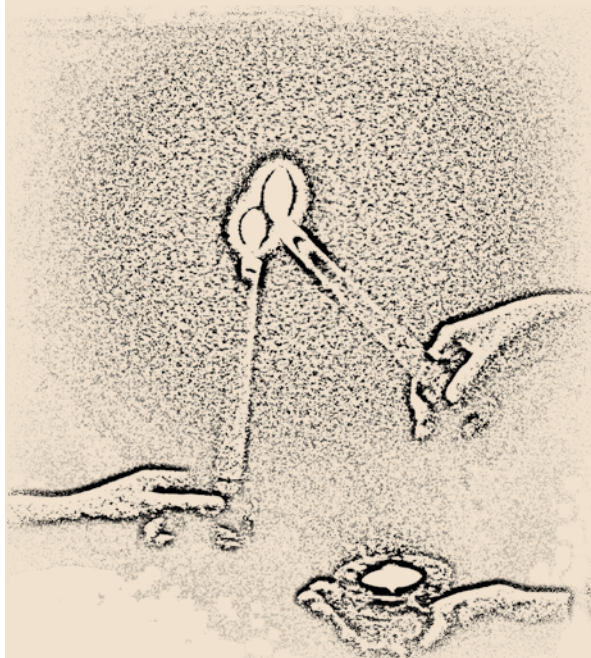
P3: Sie können gespannt sein, auf welche Weise Entspannung und Wohlgefühle für Sie spürbar werden.

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

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

**Eines Tages, nach dem wir die Winde, Wellen, Ebbe und Flut und die Gravitation gemeistert haben, werden wir uns auch die Energien der Liebe nutzbar machen und dann, zum zweiten Mal in der Geschichte unseres Planeten, wird der Mensch das Feuer entdecken.**

*Pierre Teilhard de Chardin*





## Literaturanregungen

Mit unterschiedlichen Akzenten haben mich für die Texte in dieser Ausgabe und für die Entwicklung der Gesundheitspraxis folgende AutorenInnen angeregt.

Klaus Michael Meyer-Abich

### **Was es bedeutet, gesund zu sein**

Philosophie der Medizin, Hanser 2010  
*Eine gute Übersicht der Philosophie und Geschichte, spannende Fragen und Antworten – ein Buch zum ‚Durcharbeiten‘*

Zur Orientierung sowohl in humanistisch philosophischer wie auch methodischer Hinsicht:

Werner Eberwein

### **Humanistische Psychotherapie Quellen, Theorien und Techniken**

Thieme 2009

Und: <https://www.werner-eberwein.de/>  
hier finden sich kurze Texte zu fast allen aktuell gängigen humanistischen Therapien, samt Hintergrundwissen

Immer wieder nehme ich ein ‚altes‘ Buch zur Hand:

Peter Petersen

### **Der Therapeut als Künstler** Von 1987 (Junfermann)

Hierhin gehört auch der Hinweis auf Viktor E. Frankl, um die Dimension des Gewissens und des Sinns ‚im Sinn‘ zu haben.

u.a.: **Der unbewusste Gott**, Psychotherapie und Religion  
dtv 1988

Für den politischen Handlungsbezug  
David C. Korten

### **Change the story, change the future** Weltansichten und ökonomischer Wandel Phänomen Verlag 2015

C. Otto Scharmer/Katrin Käufer

### **Von der Zukunft her Führen** Theorie in der Praxis

Von der Ego-system zur Ökosystem-Wirtschaft

Carl Auer Verlag 2013

‚Gesundheit beginnt mit Genießen‘ und gesundheitspraktische Gesprächsführung

Stefan Klein

### **Die Glücksformel** (2008 rororo)

Klein ist Wissenschaftsjournalist und schreibt sehr verständlich, anregend und solide recherchiert. Es lohnt sich sehr, seine weiteren Bücher auch kennen zu lernen. Zum Beispiel: *Träume – Eine Reise in unsere innere Wirklichkeit* (2007) als Einführung in modernes Verstehen der Kreativität unseres Gehirns

Das Modell vom inneren Team und der Begriff: Inneren Demokratie stammen von Friedemann Schulz von Thun

### **Klarkommen mit sich selbst und anderen**

Kommunikation und soziale Kompetenz, Reden, Aufsätze, Dialoge

Schulz von Thun und Wibke Stegmann (Hg)

### **Das innere Team in Aktion**

Praktische Arbeit mit dem Modell  
rororo 2007

Hier finden sich einfache und lehrreiche Beispiele. Es gibt es inzwischen eine ganze Serie von Büchern zur Praxis und ein Lexikon: *Miteinander Reden* von A bis Z

Die Kraft der Worte, die Kunst der gesundheitsfördernden und heilenden Gesprächsführung – mein leidenschaftliches Lieblingsthema ‚füttere‘ ich immer wieder durch das Anhören von Vorträgen und Kursen aus dem Umfeld unter anderem von:

Gunther Schmidt (Hypnosystemische Arbeitsweise)

Stephan Hammel (Therapeutisches erzählen)

Kai Fritsche (Ego-State-Therapie)

Bernd Schmidt (systemische Beratung)

Ortwin Meiss (Metaphern und Hypnose in Alltagssprachen)

Clemens Brandt (Wertimagination)

Peter Brück (Spiritualität, Bewusstsein)

Luise Reddemann (Traumarbeit, Achtsamkeit)

Fündig wird man zu diesen z.B. bei:

### **www.auditorium.netzwer.de**

Eine Vielzahl von Workshops, ganze Seminarserien und Vorträge kann man sich tlw sehr kostengünstig, herunterladen oder als CD, DVD zusenden lassen.

Bücher (alle aus dem Carl Auer Verlag):

Gunther Schmidt

### **Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung**

Leeb u.a. (Hrsg)

**Der Realitätenkeller** Hypnosystemische Konzepte (ein Sammelband; in gewisser Weise das ‚up to date‘ hypnosystemischer Praxis und Theorie)

Uwe Böschemann

### **Wertorientierte Imagination** Libri Books 2000 (TB)

Für die Praxis, klein und wertvoll:

Manfred Prior

### **Beratung und Therapie optimal vorbereiten**

und sein Buch Minimax-Interventionen

Sehr nahe am Konzept der Gesundheitspraxis ist das Praxiskonzept der Salutogenese

Theodor Dierk Petzold

### **Praxisbuch Salutogenese** Warum Gesundheit ansteckend ist Südwestverlag 2000

Ein Klassiker:

Wolf Schneider

### **Wörter machen Leute**

Magie und Macht der Sprache

Von 1986 – mit vielen Beispielen, bissig und humorvoll. Jeden Tag eine kleine Dosis und die Sprachwahrnehmung ändert sich (leider nur gebraucht zu bekommen)

Für die psychologische Theorie der Gesundheitspraxis und für die Methodik der aktiven Imagination beziehe ich mich sehr umfangreich auf C.G. Jung.

Wer sich mit diesem Bezug orientieren möchte, sollte zuerst im Web aufsuchen:

<http://www.opus-magnum.de/>

Hier finden sich neben einer Symboldatenbank sehr viele Artikel, Aufsätze und Bücher aus dem Umfeld der C.G. Jung Institute zum kostenlosen downloaden.

Empfehlenswert:

Lutz Müller und Dieter Knoll, Hrsg:

### **Ins Innere der Dinge schauen**

Arbeit mit Symbolen in Alltag und Therapie, Pathmos 2007/20012

Ingrid Riedel

### **Träume – der Anfang von allem**

Kreuz Verlag 2010

Ihre Vorträge und Bücher zu Märchen oder zur Symbolik der Farben und vieles andere mehr sind für mich ‚einfach bereichernd schön‘

Verena Kast

### **Imagination als Raum der Freiheit**

Dialog zwischen Ich und Unbewusstem  
Dtv, 1995, 2003, isbn 3-423-35088-1

# Wege in der Gesundheitspraxis

*Im folgenden Text biete ich einen vermutlich etwas ungewohnten Umgang mit Methoden an. Die These ist, dass Methoden und speziell Methoden-namen (z.B.: Cranio, Reiki, Pulsing, Bioresonanz usw.) wenig hilfreich zur Gesundheitsförderung sind und dass es gesünder sein kann, mehr Geschichten zu erzählen und von Wegen zu berichten. Ich werde zunächst einige kritischen Aspekte zu Methodenanwendungen erläutern, um dann an verschiedenen Beispielen Anregungen für Alternativen zu geben.*

## Methoden und Markennahmen

Methoden sind Anweisungen für Anwender. Sie sind nach „festen Regeln oder Grundsätzen geordnete Verfahren“ (Wikipedia). Der Wortstamm ‚hodos‘ ist der Weg und das Wort ‚meta‘ bezeichnet in diesem Kontext ein ‚hinterhergehen oder nachfolgen‘. Methoden sind also Wegbeschreibungen, die versprechen: „Wenn Du diesem Weg genau folgst, wirst Du ein bestimmtes Ziel erreichen!“



Methoden entstehen in einem längeren Kommunikationsprozess. Fachleute diskutieren Grundsatzthemen und Werte, definieren Ziele, streiten über die Wahrheit der Wirkungstheorien und die Effektivität der Verfahren. Mit der Zeit werden einzelne Begriffe oder Techniken wie Kürzel benutzt. Solche Kürzel können z.B. Methodennamen sein. Sie sind sinnvolle Gesprächshilfen. Wenn Methodenbegriffe aber zu Markennahmen werden geschieht etwas Dramatisches: Die Kommunikation wird zu Positionskämpfen auf einem Markt. Es geht immer weniger um das Finden von besten Möglichkeiten sondern um Alleinstellungsmerkmale. Es ist wie mit dem Menschen, der einen Ruf bekommt. Der Junge mit den lockigen Haaren, der so gut laufen kann, der gerne am Bach sitzt und der wohl zu den Meiers gehört, ist jemand ganz anderes als ‚der Meier-Junge‘. Man muss nur Meier sagen und alles ist klar. Früher oder später gibt es Streit darüber,

wer oder was nun ein ‚echter‘ Meier ist und ob nicht Verwechselungsgefahr mit Meyer besteht. Die vielen Prozesse um Originalmethoden und Markentitel zeugen davon, dass Marktinteressen die Praxis oft mehr beherrschen als das, worum es geht: miteinander über Werte, Ziele und Wege zusammen zu arbeiten.

Wenn wir über Praxis miteinander reden, dann sollten wir als letztes Methodenbegriffe erwähnen, vor allem nicht, wenn wir mit Kunden sprechen. Denn dann verstärken wir die Gefahr, nicht mehr konkret über Wünsche und Ziele und Möglichkeiten zu sprechen, sondern Worthülsen auszutauschen. Auch die beliebten Kurzerklärungen sind fast immer eher schwer verständliche Lexikontexte oder marktschreierische Gesänge. Wissenschaftssprache zu benutzen ist rechtlich riskant und ethisch fragwürdig. Denn wenn sie verkürzt und verdichtet in der Werbung erscheint oder im Gespräch genutzt wird, ist sie nicht anregend informativ, sondern soll Autorität und Glaubwürdigkeit stützen.

Die Alternative zum Benutzen von Methodennahmen besteht darin, sinnlich, konkret und wo immer möglich in Bildern und Vergleichen zu schreiben und zu kommunizieren. Der Kunde und Partner soll angeregt und eingeladen werden, selber Ideen und Vorstellungen zu erzählen, soll sich in seiner Sprache und mit eigenen Modellen über Menschen und Wirkungen ein inneres Bild entwickeln. Die Wirkungsmodelle sollen nicht wissenschaftlich ‚richtig‘ sein, sondern nach Möglichkeit die beabsichtigte Wirkung bereits fördern.

*Jede Kommunikation, in der die Sichtweise und die Begriffe des Praktikers mehr Gewicht haben, als die Worte des Kunden, muss begründen, wie sie dieses autoritäre Verhalten verantworten will.*

*Jede Kommunikation, in der mehr Angst gemacht wird als Hoffnung muss begründen, warum sie derart unmenschlich vorgeht.*

*Jede Kommunikation, in der vereinfachendes Schwarz-Weiß-Denken gelehrt wird mit Schuldigen und Erlösern oder Führergestalten muss begründen, warum sie Gewalt und Krieg fördert.*

Es geht immer wieder darum, bewusster mit Bildern und Vorstellungen zu arbeiten und immer wieder das achtsame beobachtende Bewusstsein anzuregen. Im Folgenden einige Anregungen:

## Wege des Berührens

Mehr oder weniger kraftvolles Berühren und Bewegen am und mit dem Körper des Kunden ist ein Merkmal, das sehr unterschiedlichen Methoden gemeinsam ist, z.B. klassische

Massagetechniken,, Techniken mit Steinen, speziellen Ölen usw., Shiatsu, Sexualität fördernde Massage und viele andere mehr. Die **Begabungen** in diesem Methodenfeld werden sich darauf beziehen, mit den Händen und dem ganzen Körper spüren und kommunizieren zu können. Die **Arbeitsbeziehung** ist eine, bei der körperliche Dynamik und ein sinnliches Erleben im Mittelpunkt stehen. Das Bild des gemeinsamen Tanzens ist vielleicht sehr gut geeignet, um diese Beziehung zu beschreiben. Körperfreuden bei sich und dem Kunden erleben zu wollen und sie steuern zu können gehört meines Erachtens wesentlich zu diesem Feld.

Aus den Traditionen stehen verschiedene Diskurswelten zur Verfügung: die klassische Medizin, Modelle der TCM, des Ayurveda oder anderer Kulturen. Die Diskurswelten bieten unterschiedliche ‚Grundgeschichten‘ an: Zum Beispiel von Muskeln, die wie elastische Bänder sind, vom Netzwerk ‚Bindegewebe‘, vom großen System der Meridiane und den Welten der Elemente oder von den Chakren, die als unsichtbaren Zentren (vielleicht wie spezialisierte Internetplattformen) Informationen verteilen und Impulse geben.

Formulierungen, die Beobachtungshaltung und sinnliches Erleben fördern könnten z.B. sein:

„Sie können sich während der Anwendung vielleicht vorstellen, wie Muskeln sich freuen, wenn sie nachgeben können, wie sich Chakren erholen, wie sich erdiges, wässriges, feuriges, luftiges, metallenes miteinander ausgleicht...Sie können auch einschlafen oder träumen oder Ihre Gedanken zwischendurch beobachten.... Und Sie beobachten, wann es am angenehmsten sein wird.... sie können durch Atmung oder auch eigenes Bewegen mitwirken...“

„Stellen Sie sich vielleicht vor, alle Erfahrungen sind im Körper verarbeitet – vielleicht wie in einem unendlichen Märchenland oder einer großen Bibliothek? Und durch das Berühren werden Bücher aktiv, Geschichten von Muskeln oder Organen, Geschichten von Energiezentren oder Elementarkräften...und das Bewusstsein erlebt diese Geschichten als Gefühle, als Bilder, als Körperreaktionen, als Fantasien, als Gedanken...und Sie hatten sich ein Thema gewünscht, das Sie näher kennenlernen wollen, z.B. für mehr Sicherheit, Kraft, Distanzerleben, mehr Lust, mehr Freude...., und Sie können gespannt sein, ob Ihre innere Bibliothek Ihnen etwas hierzu erzählt, und nach der Anwendung können wir darüber sprechen, wenn Sie mögen ...“

„Was wird wohl Ihr inneres Bild sein, wenn gleich in der Anwendung Ihr Körper alles tun wird, was er zur Zeit an Heilkraft entwickeln kann, wenn er durch die Massage, die Chakrenaktivierung, den Elementausgleich gestärkt wird, seine Selbstheilungskunst zu entfalten... Werden Sie es als Farbspiel erleben oder als Fantasie oder es wird eher im Verborgenen passieren und erst später ...“

## Wege der berührenden Impulse

die Merkmale, die ich hier als Gemeinsamkeit annehme sind z.B. dass einzelne Punkte berührt und gehalten oder sehr leicht bewegt werden, oder an einzelnen Stellen werden kurze impulsartige Berührungen durchgeführt - ich denke hier insbesondere an Bowentechnik, an Craniosacralarbeit, an Reflexzonenarbeit oder auch an Formen aus der Chiropraktik.



Zu den Begabungen gehören auch hier Sensibilität in den Händen und ein Sinn für körperliche Reaktionen. Doch während bei der Massage der ‚Tanz der Körper‘ ein Kernelement ist, ist es im haltenden Berühren und in der Impulsberührung ein Sinn für Stille, ein Sinn für Warten; eher so, als würde man in einem Konzert selber mitspielen: man lauscht welche Stücke gespielt werden und gibt Impulse, spielt auf dem eigenen Spezialinstrument und wartet immer wieder, wie das Orchester reagiert. Die **Beziehung** ist durch den Impulscharakter definiert und dadurch, dass der Praktiker mehr oder weniger lange wartet, lauscht, fühlt, um dann neue Impulse zu geben. Durch die Pausen ist der Kunde eingeladen, sehr intensiv eigene Fantasien, Gedanken, Körperwahrnehmungen zu beobachten. Deshalb ist es hier besonders wichtig, mit dem Kunden Bilder des Innenerlebens zu entwickeln. Die Diskurswelten, auf die sich die Methoden beziehen, kön-

nen die gleichen sein, wie im Bereich der Berührungen. Sehr oft werden auch Modelle der Schwingung, der Resonanz, der Energiewellen oder der energetischen Übertragung benutzt.

„Wir haben darüber gesprochen, wie Sie sich Ihren Körper wie einen Garten (Baum, Orchester...) vorstellen können. Und meine Impulse regen den Garten, das Orchester... an, sich selbst besser zu bewässern, zu stimmen, zu sortieren... und Sie sind wie ein Gärtner, ein Orchesterintendant und beobachten, was geschieht... Ihre Fantasie, Bilder oder auch Gedanken werden signalisieren, wann der Garten der Jahreszeit entsprechend gut versorgt ist, wann das Orchester optimal gestimmt ist ...“

„Die Impulse sind Anregungen im wahrsten Sinne des Wortes, und Ihr Inneres wird antworten, es kann körperlich reagieren, durch Wellen oder durch Zittern, Wärme... oder durch Bilder, Fantasien, Gedanken und Gefühle... Sie beobachten - und wie im Vorgespräch vereinbart - können Sie mich ansprechen oder warten bis zum Gespräch nach der Erfahrung...“

„Meine Impulse sind wie die Assistenz bei einem inneren Heilkundigen. Ihr Körper, Ihr Inneres macht die eigentlich Arbeit - ich assistiere und Sie, wenn Sie mögen, auch, indem sie bestimmte Bilder verstärken, atmen, bestimmte Gedanken denken...“

## Wege des Riechens

Alles was duftet, was über die Nase (und manchmal gleichzeitig über die Haut) kommuniziert, gehört in dieses Methodenfeld.

Die wichtigste Begabung ist sicherlich die eigene Freude am Riechen, an Düften und den Gefühlen und Sinneserfahrungen, die damit verbunden sind. Für das professionelle Arbeiten sollte die Freude am Forschen und am Kennenlernen

von Unterschieden in den Reaktionen sehr ausgeprägt sein. Die Arbeitsbeziehung ist die eines Begleiters und einer Begleiterin von Erlebnisreisen.

Die Diskurswelten zur Aromatherapie und -pflege stellen einen Zusammenhang her zwischen der Eigenart der Duftstoffe und den Wirkungen im Körper. Im naturwissenschaftlichen Diskurs geht es um einzelne Wirkstoffe, in anderen Diskursen wird traditionelles Wissen aus der Pflanzenkunde, Symbollehren, TCM oder andere Kulturmodelle benutzt.

Viele Fachleute und vor allem Produktanbieter werben mit klaren Versprechen: Dieses Öl wird entspannen, harmonisieren, die Seele heilen oder Entzündungen vorbeugen usw.. Werbetechnisch ist dies verständlich, ethisch zweifelhaft, weil hier eine sprachliche Manipulation aktiviert wird, die freie Dufterfahrung behindert.

Im Sinne gesundheitspraktischer Arbeitsweisen sollte fast nur ‚blind‘ gearbeitet werden, d.h. nur über das Dufterleben selbst, um die Autonomie und das subjektive Empfinden der Kunden zu fördern. Das Wissen über Düfte sollte als Geschichten angeboten werden. Anregungen für Formulierungen können z.B. sein:

„Dieses Öl, dieser Duft hat den Ruf, Entspannung zu fördern. Riechen Sie einmal selbst, ob, wenn ja, wie und wo dieser Duft in Ihnen wirkt ... und danach kann ich vielleicht ergänzend Geschichten zu den Düften erzählen ...“

„Dieser Duft, diese Pflanze könnte, so ist ihr Ruf, Erfahrungen wecken oder einladen, in Ihr Bewusstsein zu kommen. Wenn Sie jetzt riechen – oder wenn Sie diesen Duft einige Tage erforschen, können Sie vielleicht Veränderungen oder bestimmte Erfahrungen beobachten ...“

„Dieser Duft hat den Ruf, Selbstheilungskräfte anzuregen, wenn Sie vielleicht an den Bereich oder das Thema denken, das zur Zeit nach Heilung ruft, dann laden Sie gleich einmal die Duftpartikel des Öles ein, dort zu wirken, zu helfen ...“



## Wege des Sehens

Licht und Farben bilden über die Augen und über die Haut ein vielschichtiges Wirkungsfeld. Da die meisten Menschen einen guten imaginativen Zugang zu Farben haben, bieten sich Farberfahrungen auch in vielen anderen Situationen an. Idealerweise können Farbimagination und das Erleben ‚realer‘ Farben, im Malen, in der Kleidung, in der Umgebung miteinander kombiniert werden.

Zur Begabung sollte eine Art Freude am sehenden Erleben gehören, ein ‚Sinn‘ für Licht und Farben. Die ideale gesundheitspraktische Arbeitsbeziehung ist wie bei den Düften ein Anbieten und Begleiten.

Die Diskurswelten pendeln, wie bei den anderen Wegen auch, zwischen naturwissenschaftlichen Erklärungen und Traditionen, wie z.B. die Chakrenfarblehre, Goethes Farben-

lehre oder die der Elemente usw. Es gibt eine Vielzahl von Deutungs- und Anwendungssystemen, teilweise in Kombination mit technischen Geräten. Für den humanistisch ausgerichteten Diskurs ist das aktive Selbsterleben des Kunden das entscheidende Deutungssystem, so wie bei den anderen sinnlichen Wegen auch. Das Wissen um Deutungen, das Praktiker haben, wird als Möglichkeit, als Geschichte und, wenn es geht, niemals als ‚so ist es‘ angeboten.

„Sie können vielleicht den Farben erlauben, zu Ihnen zu kommen, durch die Augen und durch alle Sinne; und Sie können beobachten, wie unterschiedlich angenehm die Farben wirken. Manche Farben wandern vielleicht zum Herzen, andere vielleicht mehr in den Kopf und immer wird es so sein, dass Ihr Inneres den Farbton aussucht, den es jetzt gerade braucht, um sich gut zu fühlen...“

„Wir haben darüber gesprochen, dass Ihre Gefühle zur Zeit eher matt sind, blass, wässrig, traurig... und wenn sie die Farbdusche auf sich wirken lassen, dann können Sie beobachten und spüren, was diese Farben in Ihrem Inneren bewirken – wie sie angezogen oder auch abgestoßen werden, und Sie erlauben sich, alle aufkommenden Gedanken oder Gefühle zu beobachten. Und wenn Sie bemerken, wie irgendwo im Körper etwas sich mit den Farben verbinden will, können Sie es durch einen Gedankenimpuls anregen...“

„Diese Farben werden auch in der Heilkunde eingesetzt bei..., wenn Sie gleich diese Farben quasi in sich hinein lassen, dann können Sie vielleicht die Idee dazu haben, wie auf seltsame Art, durch Schwingungen oder wie auch immer, Ihr Inneres mit einer Kraft der Farben zusammen Heilarbeit vollbringt...“



## Wege des Hörens

Klänge wirken über die Ohren, über die Haut und direkt durch zu einzelnen Körperbereichen oder Organen. Zu den Wegen des Hörens gehören auch Musikhören und in gewisser Weise das Hören im Gespräch.

Eine Begabung für das Hören von Unterschieden im Klang, z.B. ob ein Klang ‚in die Füße oder den Bauch geht‘, ob ein Klang eher rosa oder grün sein würde usw., wird die Lernwege für das Arbeiten mit Klangerfahrungen leicht und reizvoll machen. Die Arbeitsbeziehung enthält, neben der Rolle des anregenden animierenden Begleiters, auch die Kunst, Klänge zu spielen. Hier kann sich eine Beziehung wie im Tanz entfalten, weil der eigene Körper mitschwingt.

Die Diskurswelten beziehen sich, wie bei Farben und Düften, auf naturwissenschaftliche Modelle und/oder auf Traditionen und Erfahrungswissen. Die verschiedenen Kulturen haben sehr unterschiedliche Formen von Klangtherapie, von Heilmusik oder ritueller Musik entwickelt – mit den jeweils dazugehörigen Erzählungen und Erklärungen. Es hängt, wie immer, von vielen biografischen ‚Zufällen‘ ab, welche Methode die eigene Praxis prägt und leitet.

In der kommunikativen Praxis sollte das Selbsterleben und die Wahrnehmungssprache der Kunden im Mittelpunkt stehen. Erst dann, wenn der Kunde einen eigenen Zugang, eine eigene Wahrnehmung entwickelt, können die Erzählungen aus der Praxis-Methode angeboten werden. Zum Beispiel sollte es vom Kunden abhängen und vom Kontext der Praxis, ob man von Schwingungen und Resonanzen erzählt, von ‚Kräften‘ oder ‚Zellen‘, ‚Energien‘ oder archetypischen Gestalten, die mit Klang und Musik aktiviert werden.

„Wenn die Klänge Sie erreichen, können Sie beobachten, wie Entspannung, Wohlgefühl oder auch verschiedene Formen von Kraft als Farben, Gefühle, Empfindungen auftauchen und sich entfalten. Sie können Erleben, wie Harmonien kommen und gehen, vielleicht entstehen Wellen des Genießens oder Fantasien nehmen Sie mit...“

„Wir hatten darüber gesprochen, dass Sie die Kräfte des dritten Chakra kennenlernen möchten, Sie haben hierüber einiges gehört und nun können Sie gespannt sein, welche Bilder, Fantasien, Gefühle und auch Gedanken die Klänge und die Musik auftauchen lassen...“

„Von den Klängen, die ich gleich spielen werde, wird berichtet, dass sie eine heilende Wirkung haben. Wie dies geschieht, darüber gibt es manche Ideen - vielleicht erleben Sie eine besondere Wirkungsweise, wenn Sie beobachten, was in Ihrem Körper oder auch wie im Halbschlaf in der Fantasie geschieht...“

## Wege der stofflichen Berührung

Darunter verstehe ich das Arbeiten zum Beispiel mit Steinen, die man in der Hand hält oder über die Haut spürt. Das können aber auch alle anderen Arten von Stoffen sein, z.B. Seide oder auch Schlamm, Erde, Wasser, Bäume usw. Die Kommunikation mit der äußeren Natur ist hier der Weg der Erfahrung.

Die Begabungen für diese Wege sollten zwei Aspekte vereinen: Ein eigenes Berührtsein durch diese Natursubjekte und ein Interesse am Erleben eines Dialoges, eines Austausches mit diesen Subjekten. Wenn man andere Menschen darin begleitet, mit der Natur in einer berührenden Weise zu kommunizieren, dann ist dies eine Arbeitsbeziehung wie in der Arbeit mit Aromen, Farben usw.

Die Diskurswelten sind in diesem Methodenfeld eher seltener naturwissenschaftlich ausgerichtet. Häufiger sind es Traditionen, die Geschichten, Symbole und Modelle von ‚Kräften‘ oder ‚Substanzen‘ transportieren – leider oft doch mit naturwissenschaftlichen Modellen angereichert - oft aus Angst, nehme ich an, nicht ernst genommen zu werden. Man kann aber mit der Natur nicht reden, ohne sich zu verrücken, ohne Gestalten aller Art als Medium der Naturkommunikation zu gestalten.

„Wenn Sie diesen Stein in der Hand fühlen, den Baum berühren..., dann bitten Sie das, was immer im Stein, Baum... an Belebendem oder Entspannendem für Sie bereit ist, zu Ihnen zu kommen - sie erlauben, dass etwas zu Ihnen kommt und sie beobachten, was an Körperreaktionen, Bildern, Fantasien entsteht... vielleicht sprechen wir hinterher darüber, oder Sie nehmen diese Geschenke einfach an und können tief durchatmend oder einfach so genießen...“

„Wenn das, was immer es sein mag, aus dem Stein zu Ihnen kommt, dann werden vielleicht Erinnerungen aktiv, dann werden alte Bücher oder auch Vorhersagen, wer weiß, möglich... Sie können vielleicht auch Fragen stellen, Bitten äußern... und wenn Sie mögen, begleite ich Ihren Dialog...“

„Wir haben darüber gesprochen, Sie haben ein Bild oder Gefühl zu einer Art Störung in Ihrem Körper, und nun können Sie beobachten, wie etwas aus dem Stein oder mit dem Stein auf Ihrem Körper zusammenkommt, wie etwas vielleicht strömt oder vielleicht auch nur in der Vorstellung hin und her geht... und Sie erlauben alles, was zur inneren Selbstheilung hier und jetzt möglich ist...“

## Wege der inneren stofflichen Berührung

Bachblüten, Essenzen aller Art, Homöopathika und letztlich auch Essen und Trinken, also Ernährung allgemein, gehen einen Weg der inneren Berührung.

Für diese Themen bedarf es fachlicher Begeisterung. In der

Praxis ist die beratende Beziehung wohl vorherrschend. Das eigene Wissen darüber, was für bestimmte Zwecke gut und weniger gut ist, will so vermittelt werden, dass der Kunde Lust verspürt und die Disziplin aufbringt, sich an bestimmte Regeln zu halten. Diese ‚Kunst der Motivation‘ ist ein eigenes Thema für sich.

Die Diskurswelten neigen mehr und mehr dazu, naturwissenschaftliche Bausteine zu bevorzugen – oder es werden abstrakte Energiemodelle benutzt. Aus gesundheitspraktischer Sicht ist die scheinbare Versachlichung wenig sinnvoll. In der Kommunikation ist es hilfreicher, mit den Kunden deren Vorstellungswelten zu erarbeiten, wie etwas in Ihnen wirkt und funktioniert und hierauf bezogen Geschichten zu erzählen.

In diesen Geschichten ist das, was an positiver Entwicklung in der Zukunft möglich wird, und wie dies in kleinen Schritten vermutlich gefühlt oder gespürt werden kann, erfahrungsgemäß der Schlüssel zum erfolgreichen Mitarbeiten der Kunden.

*In den Essenzen ‚wohnen‘ Gestalten, wohnen vielleicht Arbeiter, die sich freuen, die müden Arbeiter in einem Körperorgan zu unterstützen, und man kann vielleicht spüren, wie die gestressten Arbeiter tief aufatmen und erleichtert sind. Und man sollte den Kunden fragen, wie die konkreten Arbeiter in seiner Fantasie aussehen, was sie anhaben, wie alt sie sind, ob sie Familien haben, mit welchem Werkzeug sie arbeiten usw..*

*Und, besonders aus gesundheitspraktischer Sicht, was diese Arbeiter brauchen, wie sie durch das ‚Ich‘ und durch konkrete Lebensführung unterstützt werden können.*



Die Comicwerbung hat die Bedeutung dieser Fantasien erkannt und nutzt sie für sich aus, gewöhnlich durch Angst-szenarien.

Für den Fachmann mag es wie ein Missachten dessen erscheinen, was er in mühsamer Ausbildung zusammengetragen hat. Der Unterschied aber zwischen dem Forschenden und Lernenden einerseits und dem Praktiker ist, das letztere mehr am Kunden interessiert ist, mehr an der Beziehung zum Menschen und diese Menschen sprechen keine Fachsprachen.

Ich bin überzeugt, dass, wenn mehr Fachleute, die mit den Medikamenten, Essenzen und vor allem auch mit Nahrungsmitteln arbeiten, die ungeheure Bereicherung mentaler Techniken – und das bedeutet überwiegend Geschichten zu erfinden – kennenlernen würden, eine Effektivitätssteigerung ungeahnten Ausmaßes möglich würde.

## Exkurs „Energetische“-Methoden und das Arbeiten mit „Informationen“

In recht vielen Praktiken wird das, was geschieht mit dem Begriff ‚Energie‘ erklärt. Oft wird auch erzählt, dass energetische Informationen transportiert werden oder auch Muster gelöscht und neue bzw. ‚ursprüngliche‘ aktiviert werden. Energie- und Informationsmedizin wird ein zunehmend wichtiger Teil im Feld der Komplementärmedizin. Im Rahmen der Forschung ist es sehr spannend, wie naturheilkundliche Methoden durch moderne Wissenschaft gestützt und bereichert werden kann. Gleichzeitig entsteht für die alltägliche Praxis die Herausforderung, ‚auf dem Teppich‘ zu bleiben und Modelle nicht mit Fakten zu verwechseln und erste Studien nicht wie belegte Erkenntnissen zu vermarkten.

In der alltäglichen Praxis mag es gelegentlich auch sinnvoll sein, bei Kunden eine Art Plausibilitätsvorstellung mit Hilfe von Begriffen wie Energie, Informationen, feinstoffliche Prozesse, Quantenwelten usw. zu bewirken. Aus gesundheitspraktischer Sicht allerdings ist das Risiko, eine Form von wissenschaftlicher Scheinautorität zu nutzen, sehr groß.

In gewisser Weise ist ein Benutzen der Forschungsdiskurse in Form von meist sehr vereinfachenden Behauptungen so etwas wie Populismus in der Gesundheits- und Heilpraxis. Überzogene Erwartungen, ‚harte‘, nur behauptende und angreifende Positionen und letztlich tendenziell fanatische Haltungen sind die Wirkungen solcher Scheinerklärungen.

Hinzu kommt, dass rechtlich mit Bezug auf das Heilmittel Werbe Gesetz sehr viel Konfliktpotential entsteht, wenn mit scheinbarer Wissenschaftlichkeit geworben wird.

## **Gesundheitspraktisch empfehlen sich einfache, transparente und ehrliche Wege:**

Bei vielen Methoden kann man ehrlich sagen, dass die Forschung noch keine sicheren Erklärungen ergibt. Man kann Modelle als Modelle beschreiben und fragen, ob diese plausibel sind. Man kann auch ‚Energie‘ als Metapher, als ‚so ähnlich wie‘ benutzen. Für manche Kunden wirkt auch das Wort ‚Information‘ hilfreich, indem in ihnen positive PC Bilder aktiviert werden.

Der psychisch effektivste und gesündeste Weg ist, mit Kunden deren eigene Bilder- und Erklärungsgeschichten zu entwickeln, zum Beispiel Modelle des Gartens, des inneren Teams, von Märchen, Orchestern, Serien aus der Filmwelt, usw.. Der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt.

Solche Bilderwelten sind in sich produktiv, dynamisch und differenziert. Es entstehen sinnliche Bilder, die reicher und nachhaltiger mit allen psychischen Prozessen vernetzt sind, als Sacherklärungen und logische Sätze.

**Nichts wird dir offenbart,  
wo du nicht offen bist;  
und außen siehst du nichts,  
was nicht innen ist.  
Das Äußere dient dir nur,  
dein Inneres zu entfalten,  
dein Inneres weiter dann,  
das Äußere zu gestalten.**

*Friedrich Rückert*





# 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:

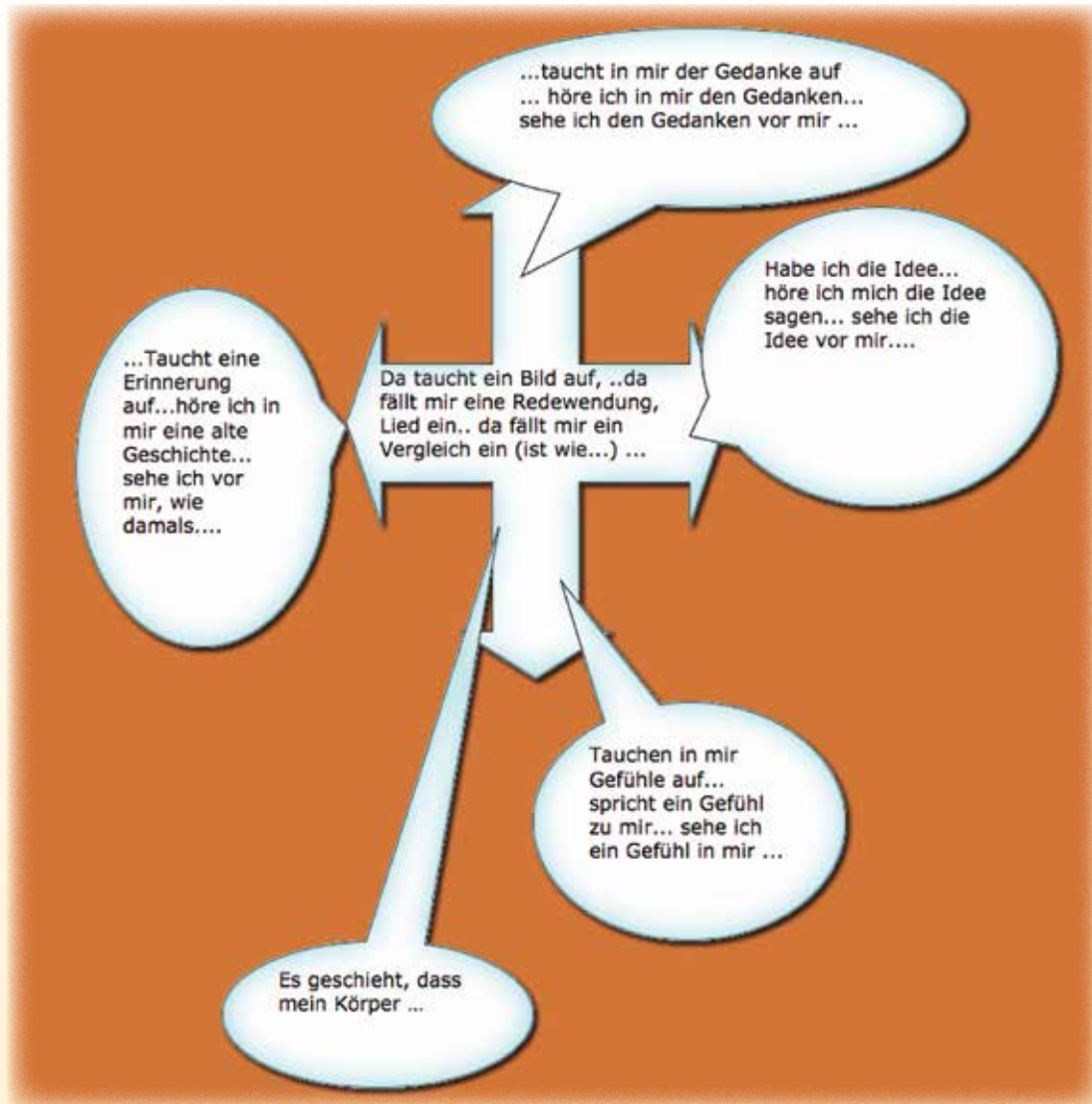
„Bei dem, was Sie erzählen, taucht in mir auf ... „ und nach einigen Sätzen breche ich meinen Bericht ab und frage:  
„... ist das ähnlich bei Ihnen oder ganz anders, ist mein Einfall anregend oder sinnvoll für Sie oder liegt er daneben?“

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 Nach-

denken 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 Furcht 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 erstrebenswürdiges?“ (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.

# Die Kraft der Worte

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Aussage:** Es hat mich wieder erwischt.

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

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

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

### Erster Schritt: Eine Bild – eine Metapher – finden

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

### Zweiter Schritt: Das Bild kreativ gestalten

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

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

### Dritter Schritt: Anbieten von Erzählungen

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

Zum Beispiel: „In der Brust ist es vielleicht so, als ob Steine nach einem Erdbeben in einen Fluss gestürzt sind. Der Fluss staut sich auf, überflutet die Umgebung, wird reißender, je

nachdem wie viel Wasser durch Regen oder aus Quellen nachströmt. Je nachdem, aus welchem Material die Steine sind, werden sie nach und nach aufgelöst und weggeschwemmt oder der Fluss wird über sie hinweggehen, sie umspülen oder sich einen ganz neuen Lauf suchen?“

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

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

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

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

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

### Vierter Schritt: Deutungsarbeit

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

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

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



# Der Gesundheitskellner

## Vorbemerkung:

Die üblichen Rollenbilder für Heil- und Gesundheitsberufe bedienen überwiegend die Erwartung an Macher. Begriffe wie Helfer, Heiler, Heilpraktiker, Arzt, Therapeut, auch Gesundheitspraktiker und die methodenbezogenen Begriffe wie Physiotherapeut, Kinesiologe, Balancetherapeut usw... Gunther Schmidt hat für seine Art der Arbeit als Therapeut, Coach und Dozent die Selbstdefinition ‚Realitätenkellner‘ gefunden. Ich finde dieses Bild provokativ reizvoll. Für unser Praxisfeld möchte ich eine kreative Fantasie anregen zum Rollenmodell Gesundheitskellner oder für **Restaurants ‚Zur Gesundheit‘**

## Die gesunde Schnellküche

Eine mehr oder weniger reichhaltige Auswahl an Nahrung für Körper, Geist und Psyche. Schnell zubereitet, immer frisch – genau abgeschmeckt auf die Wünsche der Kunden, gut verdaulich. Eventuell mit einigen guten Affirmationen als Beilage; standardmäßig: Achtsamkeit und Zuwendung.



Auf Wunsch können auch Rezepte, Zutaten oder kleine Fertiggerichte mit nach Hause genommen werden (Verfallsdatum und Zubereitungshinweise bitte beachten!).

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

## Das gute gesunde Restaurant

### Standardangebote:

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

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

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

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

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

## Spezielle Menüangebote:

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

**Duftmenü** mit und ohne Massage.

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

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

**Chakrenbalance** wahlweise mit aufsteigender Schlangenergie, mit tiefer Wurzelkraft oder luftiger Highlandbrise

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



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

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

Gute Beratung inclusive: Wenn der Kunde sich noch nicht entscheiden kann, sind manche Kellner mit Testkompetenzen gerne behilflich.

Bei allen Gerichten wird deutlich darauf hingewiesen: Heilwirkungen sind nicht ausgeschlossen!

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

### Die Küche für gehobene Ansprüche

#### Abenteuerküche, Visionsbar oder Anders-Welt-Reiseküche

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

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

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

#### Missverständnisse und weitere Besonderheiten

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

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

Manchmal kommen Kunden, die sehr sensibel sind. Sie dürfen dieses nicht und jenes nicht; alles muss sehr speziell zubereitet werden. Ich stelle sie dann gerne vor eine Wahl:

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

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



# Dialogische Aktive Imagination

## Im Gespräch mit dem Unbewussten

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

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

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

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

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

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

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

### Das dialogische Prinzip im äußeren Gespräch

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

### Das dialogische Prinzip im inneren Gespräch

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

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

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

### Praxisbereiche der Dialogischen Aktiven Imagination

#### Erleben und Gewohnheiten verändern

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

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



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

### **Tiefenpsychologische Selbsterfahrung.**

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

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

### **Psychosomatik und Psychotherapie**

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

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

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

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

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

### **Transzendente Erfahrungen**

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

### **Der Ökocheck und das Prinzip der Gewaltfreiheit.**

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

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

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

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

Dialogische Aktive Imagination ist Gesundheitsförderung und aktive Friedenspolitik.

# Praxisfelder der Gesundheit

## Praxisfeld

### Entspannung und Vitalität

**Der Leitspruch** in diesem körperorientierten Praxisfeld ist: Gesundheit beginnt mit Genießen.

Denn Menschen, die genießen können, sind seltener krank, genesen schneller, lernen besser, sind kreativer und sozialer als Menschen, die zwanghaft sind, die eher süchtig nach etwas sind, die mehr das 'Müssen' und weniger das 'Können' betonen, und die sehr viel mit dem Grundgefühl der Angst leben. Dies ist, wie die Forschung immer wieder belegt, eine Tatsache.

**Das Ziel** der Gesundheitspraxis ist es, zu vermitteln, wie man immer mehr und im angemessenen Maß Genießen lernen und leben kann – auch und gerade unter widrigen Bedingungen.

**Der Weg** des Genießen Lernen ist das bewusste Erleben angenehmer körperlicher Sinneserfahrungen. Das aktive Erleben, z.B. in der Massage, im Dufterleben usw. wird idealerweise erweitert um das Genießen durch Unterstützen mit geeigneten Imaginationen. Die Vorstellung 'im Kopf' bewirkt, so die Forschungen, bis zu 80% die gleichen körperlichen und psychischen Prozesse als ob dies 'real' geschehen würde. Das Miteinander imaginierter positiver Erfahrungen mit (kleinen) Körpererfahrungen ist ein für die Praxis noch immer kaum ausgenutztes Potential.

### Der Sensor für das gute Maß

Wichtiger Bestandteil der Gesundheitspraxis ist, in allen Bereichen, die Fähigkeit zu erleben und zu üben, wann eine Erfahrung gut und rund und passend ist. Die innere Kompetenz für das gute Maß, der Sinn für Stimmigkeit ist bei jedem bereits vorhanden und kann durch bewusstes Anwenden weiter entwickelt werden. Das Gefühl für Stimmigkeit wird in der Praxis unter anderem durch beiläufige Fragen und 'Experimente' trainiert. Zum Beispiel: „Wann ist die Bewegung des Arms am angenehmsten? Wann beginnt sie unangenehm zu werden, was ist die beste Bewegung?“ Oder: „Wann ist der Druck der Hand für Sie optimal angenehm? Bei welcher Atemintensität fühlt sich ihr Körper am stärksten und sichersten? Wann sagt die Haut, dass sie von einer Creme ‚gesättigt‘ ist. Wann ist ein Duft genau passend dosiert? Wann ist ein Glas gut und ab wann genau wird es ein Glas zu viel?“

### Die Praxis

Ob mit Medien der Berührung, mit Klang, mit Farben, mit Edelsteinen, mit Essenzen oder gutem Essen, mit Biofeedbacksystemen, mit Bewegungsmeditationen, mit Fantasieren oder Imaginationen gearbeitet wird, ist eine Frage der

## Übersicht zu den Praxisbereichen und Prinzipien der Gesundheitspraxis<sup>(BfG)</sup>

### Körperlich sinnliches Erleben

Gesundheit beginnt mit Genießen

Ziel: Genießen lernen – auch unter widrigen Bedingungen  
Weg: Training in aktiver sinnlicher Achtsamkeit

Sensor: Stimmigkeitsgefühl für das gute Maß im Hier und Jetzt

### Psycho-soziales Erleben

Gesundheit wächst durch Selbstverwirklichung in Beziehungen zur Mitwelt

Ziel: Werden, wer man sein kann

Weg: die inneren Wesenskräfte erleben; Training in gewaltfreier Kommunikation mit sich selbst und anderen

Sensor: Kohärenzgefühl; Stimmigkeit mit sich, Umwelt und Zukunft

### Geistiges Erleben

Gesundheit gründet in Glaubenserfahrung und Freiheit

Ziel: Geistige Freiheit im Glauben finden

Weg: spirituelle Erfahrungen  
Sensor: Gewissen – Gefühl für Stimmigkeit im gelebten Glauben

### Training für Bewusstsein, das Gesundheit fördert

Aktive und passive Achtsamkeit – dialogische aktive Imagination, Selbsthypnosekompetenzen und Meditation

Begabungen und Vorlieben). Die gesundheitspraktische Methodenform entsteht, wenn der Akzent auf bewusstes Erleben gelenkt wird, und wenn die Kunden angeleitet werden, immer mehr die kleinen Unterschiede im sinnlichen Erleben wahrzunehmen und autonom zu gestalten. Während Wellnessanwendungen primär Formen des konsumierenden Genießens sind, sind gesundheitspraktische Anwendungen aktive Erfahrungen.

Heilerfahrungen geschehen relativ oft ohne dass sie gezielt gewollt werden. Manche Methoden oder Techniken sind besonders geeignet, bei einzelnen Leiden durch Stimulieren positiver Erlebnisse Selbstheilung zu fördern. Im Focus der Aufmerksamkeit wird aber immer der mögliche Genuss oder

ein mögliches Wohlbefinden gestellt. Deshalb gehen Gesundheitspraktiker niemals einen Weg durch den Schmerz.

Vorsorge- und Reha-Programme können sehr gut gesundheitspraktisch akzentuiert werden, indem nicht die Vorsorge und das Heilen im Mittelpunkt stehen, sondern das, was aktuell und Schritt für Schritt zukünftig möglich ist.

## Praxisfeld

### **Persönlichkeitsbildung und Selbsterfahrung**

**Der Leitspruch** hier kann sein: Gesundheit wächst mit Selbstverwirklichung

Denn: Auf der psychischen Ebene hat die Resilienz- und Gesundheitsforschung unter anderem folgende Fähigkeiten als wichtige Kriterien für körperliche und geistige Gesundheit ermittelt:

- Eine positive Vision von Zukunft und des Älter-Werdens zu haben, sich realistisch auf die körperlichen und sozialen Bedingungen einstellen.
- In Beziehungen zu anderen und mit sich selbst Grund-sicherheit und Befriedigung zu erleben und diese Beziehungen aktiv gestalten zu können.
- Sicherheit darin zu spüren, 'man selbst' zu sein und nicht oder weniger fremdbestimmt zu leben.
- Ein Welt- und Menschenbild zu haben, in dem Biografie, Konflikte und Zukunftsmöglichkeiten 'verstehbar' werden.
- Einen Sinn für Transzendentalität zu erleben (siehe Praxisfeld Spiritualität).

**Ziele** der Selbsterfahrung sind die Fähigkeit in Beziehungen und im Lebensweg eine gelingende Verbindung von äußeren Bedingungen und inneren Möglichkeiten zu gestalten. Es gibt kein Vorbild oder Ideal der gesunden Persönlichkeit, so wenig, wie es eine Norm der körperlichen Gesundheit gibt. Den jeweils individuellen Weg der Balance zwischen inneren Potentialen und äußeren Bedingungen zu finden und aktiv zu gestalten ist das, was Gesundheitspraxis anbietet.

**Wege** der gesundheitspraktischen Selbsterfahrung und Persönlichkeitsentwicklung setzen den Akzent auf die Kommunikation mit inneren Anteilen. Dies kann in Form von Bildern, Gestalten, Symbolen usw. geschehen. Wir nennen diesen Aspekt, 'Demokratie' mit sich selbst wagen. Ein anderer Ausdruck ist, gewaltfreie Kommunikation mit sich selbst oder Teamkommunikation mit den inneren MitarbeiterInnen. Die gesundheitspraktische Arbeitsweise ist auf Bewusstseins-schulung konzentriert.

Medien der Erfahrung sind zum Beispiel Farben, Düfte, Berührungen, Formen des Shiatsu, Körperübungen, Meditationen, das Arbeiten mit Karten, dem Pendel, mit Trance und Ritualen (oft 'Energiearbeit' genannt) und vieles andere mehr. Die Medien sind Wege, sinnliche und psychische Erfahrungen zu stimulieren. Die Wahl der Wege ist auch hier von den Begabungen und Interessen abhängig. Wesentlich ist, dass die Wege zu mehr Selbstvertrauen, mehr Lebensmut und Autonomie führen.

**Welt- und Menschenbilder** sind Teil der Arbeit in diesem Praxisfeld. Dort, wo das körperliche Erleben im Mittelpunkt steht, ist das Erleben im Hier und Jetzt ohne weitere Orientierung auf Weltbilder möglich, sogar sinnvoll. Wenn es um Fragen der Balancen zwischen Individualität und Sozialität, also um die Beziehungen im Inneren und im Äußeren geht, ist alltagspraktische Philosophie und Ethik zwingend Teil der Praxis.

Ein Zurück zur Ordnung oder Selbstverwirklichung bilden Pole der Attraktivität:

Die meisten therapeutisch angelegten Wege orientieren sich daran, zu bestimmten Ordnungssystemen, zur harmonischen Funktionalität, zum Leben in Grundordnungen oder zu Naturgesetzen zurück zu finden.

Störungen werden gedeutet als ein aus der Ordnung geraten.

Im Unterschied hierzu stehen Grundanschauungen, die eher fragen, was aus dem Wesen eines Menschen sich in dieser Welt verwirklichen will. Ordnung und Normalität sind aus dieser Sicht mehr oder weniger notwendige Bedingungen, nicht aber das Ziel der Entwicklung. Die Ausnahme, das Besondere, die schiefen Bahnen werden eher bevorzugt als für Abweichungen und Störungen gehalten. Störungen sind Hinweise auf noch nicht verwirklichte Anteile des Selbst. Das Wesen der Selbstverwirklichung steht in einer grundsätzlichen Spannung zu den Lebensbedingungen, denen das Selbst sich anpasst, die es gleichzeitig benutzt und aktiv gestaltet. Gesundheitspraxis sieht sich in der Tradition humanistischer Welt- und Menschenbilder, die 'Selbstverwirklichung' als Ziel der Persönlichkeitsbildung ansehen – selbstverständlich in sozialer Verantwortung, nicht aber in sozialer Unterwerfung.

Ein weiterer wichtiger Aspekt in diesem Praxisfeld ist die Möglichkeit, die eigenen Gefühle, die Gedankenmuster und Verhaltensweisen effektiv zu manipulieren. Die Techniken der Selbsthypnose und erfolgreichen Affirmationsverfahren (vom autogenen Training über Klopftechniken bis zu sogenannten energetischen Manipulation der Körperzellen) sind sehr wirkungsstark und attraktiv. Aus gesundheitspraktischer Sicht ist die wichtigste Frage, ob das, wohin man sich selbst manipulieren will, ob der eigene Wille, dem inneren Selbstentwurf, dem, was das Selbst verwirklichen will, folgt – oder ob der eigene Wille von aktuellen Normen, Werten und Idealen fremdinfiziert ist. Dies zu entscheiden ist wiederum nicht von außen, sondern nur in der persönlichen Innenerfahrung möglich. Gesundheitspraxis muss hier, wie auch sonst, so konsequent wie möglich der inneren Kraft, der Persönlichkeit der Kunden folgen.

### **Der Sensor für den 'richtigen' Lebensweg**

Wir gehen davon aus, dass es in der Psyche eines jeden Menschen einen Sensor, eine Fähigkeit dafür gibt, zu spüren, ob die Lebensweise und der Lebensweg, auf dem man sich bewegt, wirklich der eigene und passende Weg ist. Ob man, wie man sagt, 'in der passenden Spur' ist, 'auf dem richtigen Dampfer' oder 'der Spur des persönlichen Lebenssinnes'.

Im Umfeld der Salutogenese gibt es den Begriff des Kohärenzgefühls. Es beschreibt eine Sensibilität dafür, ob das eigene Leben 'in der guten Spur' ist. Ob Vergangenheit und Zukunft gut in der Gegenwart verwoben werden, ob ich in und mit meinen Fähigkeiten realistisch lebe.

Der Sensor für den 'richtigen' Lebensweg hat auch eine ethische Seite, er 'misst', ob meine Beziehung zur Mitwelt 'verantwortbar' ist. Die Frage nach der Verantwortung, also dem, dem man Rechenschaft abzugeben hat, kommt aus dem Inneren, nicht aus den äußeren Gesetzen.

Niemand kann von außen diese Art der Selbstprüfung durchführen oder formulieren, was fehlt oder was gut oder weniger gut ist.

Selbsterfahrung im gesundheitspraktischen Sinn versucht sanft aber kraftvoll, die Fähigkeit zur tiefen inneren Selbstachtung und Selbstprüfung zu stärken.

**Im Praxisfeld** der Persönlichkeitsbildung und Selbstverwirklichung gibt es viele freie Berufsbilder, z.B.:

Lebensberater, Coach, Mentaltrainer, psychologische Berater, Lehrer, Personal Trainer, Kommunikationstrainer, Familien, Berufs- und Erziehungsberater, Typberater, Erfolgsberater und verschiedene Konzepte der Gesundheitspraxis. Die wichtigsten Unterschiede sind erkennbar in:

1. Den Zielen, ob z.B. konkrete Berufsziele oder Kompetenzen angestrebt werden oder Lösungen für einzelne Konflikte und Probleme, im Unterschied zu Zielen wie Selbstlernen, Kompetenztraining usw.

2. In welchem Maß therapeutische Ziele im Sinne einer Störungs- oder Blockadebearbeitung und ein Herstellen von Ordnung die Praxis orientieren oder, wie bei der Gesundheitspraxis<sup>BFG</sup> eine offene Selbsterfahrung mit dem Ziel der Individuation.



## Praxisfeld: Transzendente Erfahrung und Spiritualität

**Der Leitspruch** kann sein: Glauben und Freiheit erleben.

Denn einen sicheren Glauben zu erfahren ist eine weitere Grundlage von Gesundheit. Menschen ohne Glaubenserfahrungen leben in größerer innerer Angst. Glaubenserfahrungen sind mit einer inneren Kraft verbunden, die eine relative Freiheit gegenüber materiellen Bedingungen und körperlichen Erlebnissen bedingt.

**Ziel** in diesem Praxisfeld ist 'Freiheit durch Glaubenserfahrungen' zu gewinnen. Dieses Ziel ist paradox, es erscheint widersprüchlich und gerade hierin liegt seine Kraft.

Zur Verständlichkeit seien einige Begriffe so erläutert, wie sie hier im Text benutzt werden:

**Spirituelle Erlebnisse** sind kurze, intensive Momente des berührt-Seins oder des ergriffen Seins von einem Lächeln, einem Baum, einem Sonnenuntergang, dem Sternenhimmel, oder erfüllt zu sein von einem göttlichen Lachen, berührt werden von etwas unendlich Großem, ein Moment wie eine Hochzeit oder ein Kuss, ein unendlicher Blick, ein 'Geistesblitz', eine Intuition, ein Moment unendlicher Stille und Weite, eine Erscheinung von Gestalten oder Visionen, die deutlich anders sind, 'wesentlicher' als Ideen oder Phantasien.

**Glaubenserfahrungen** oder (gleichbedeutend benutzt) **transzendente Erfahrungen** werden diese Erlebnisse, wenn sie sich mit Wissen und geistigem Verstehen verbinden und wenn sie auf diesem Weg eine dauerhafte und tragende Wirkung bekommen. Transzendente Erfahrungen werden durch das Einbetten in Sprache und Sozialität stabil, sie verunsichern nicht mehr, sondern im Gegenteil, sie werden Grundkraft des sinnvollen Lebens. Wohl alle humanistischen Philosophien und Psychologien begründen, dass es eine Art Trieb oder Bedürfnis in uns gibt, eine spirituelle Heimat zu finden, die uns einen inneren Halt und Orientierung geben kann. Erlebter und gelebter Glauben sind nachweislich gesundheitsfördernd. Vielfach sind sie, insbesondere im Älterwerden, mit den Sinnfragen von Leben und Sterben verbunden.

**Spiritualität** ist in diesem Sinne nicht der Glaube an Energiefelder oder an etwas Unsichtbares. Dies sind Hilfskonstruktionen, um Erklärungen zu haben, wo es (noch) keine gibt. Spiritualität ist auf keinen Fall eine Heiltechnik, auch keine geistige Heiltechnik. Hier wird Glauben von HeilerInnen benutzt, aber nicht im Sinne der Gesundheitspraxis vermittelt.

**Wege** spiritueller Erfahrung bzw. der Glaubensentwicklung bieten, wenn sie lebendig sind, die traditionellen und modernen Glaubensgemeinschaften. Im Rahmen von Gesundheitspraxis können sich alle Formen der intensiven Bewusstseinsschulung aus sich heraus mit spirituellen Erlebnissen verbinden. Ebenso gibt es einige Möglichkeiten, Rituale und Meditationen so zu gestalten, dass transzendente Erfahrungen gefördert werden.



### Praxis

Dieses Praxisfeld betrifft einerseits einen Wesensaspekt alternativer Heilkunst und Gesundheitskultur; zugleich ist es ein Arbeitsfeld, in dem Ängste und Missverständnisse sehr groß sind.

In der Gesundheitspraxis für spirituelle Erfahrungen nehmen die PraktikerInnen drei Aufgaben wahr:

Sie laden dazu ein, spirituelle Erlebnisse zu ermöglichen. Sie bieten Rituale oder Methoden und Medien an, die jene besonderen Erlebnisse wahrscheinlicher als üblich machen. Sie geben einen sicheren Rahmen, eine sichere Umgebung, in der ungewohnte Erlebnisse willkommen sind.

Sie begleiten Menschen darin, ihre spirituellen Erlebnisse zu Erfahrungen werden zu lassen, indem sie Ausdrucksformen und Sprache anbieten. Zum Beispiel traditionelle Bilder- und Symbolwelten, Philosophien und Modelle, die das Unverständliche in einem verständlichen Rahmen erlauben.

Auf der Basis der spirituellen Erfahrungen und der Sprache, die diese Erfahrungen finden, kann ein praktischer Alltagsbezug gepflegt werden. Dies können Rituale sein oder Gebete oder auch der Weg, weiter bewusst transzendente Erfahrungen zu erforschen.

Gesundheitspraxis kann in diesem Praxisfeld kleine Gruppen begleiten, die spirituelle Erfahrungsgemeinschaften werden. Es gibt eine beachtliche esoterische, spirituelle Szene, die ihre eigene Marktdynamik hat. Viele der Methoden und Fähigkeiten, die hier gelehrt und angewendet werden, sind sehr gut auch gesundheitspraktisch nutzbar. Gleichzeitig ist die Art des Auftretens in dieser Szene aus Sicht dessen, was hier erläutert wird, schlicht ungesund oder sogar gesundheitsgefährdend. Deshalb ist eine gewisse Distanz zu empfehlen.

Sinnvoll erscheint es, im Rahmen der Praxis zur Selbsterfahrung dann mehr und mehr intensivierende Wege anzubieten, auf denen sich spirituelle Erfahrungen ergeben werden. Sicherlich kann man auch Mediationen oder Imaginationserfahrungen oder mediale Erfahrungen als spirituelle oder transzendente Seminare oder Einzelarbeit anbieten. Spirituelle Selbsterfahrung, transzendente Erfahrungen, spirituelle Sinnerfahrung oder auch Wesenserfahrung wären einladende Formeln.

### Das Gewissen als der Sensor für gesunden Glauben

Das Wort Gewissen hat normalerweise den Beigeschmack von Prüfung und Beichte. Vielleicht muss für das, was als Sinnesorgan in diesem Zusammenhang gemeint ist, ein ganz anderes Wort oder Bild erfunden werden.

Gemeint ist die Sensibilität, die angeben kann, ob die Art und Weise, wie man lebt mit den eigenen inneren Glaubenserfahrungen zusammen passen. Das Gewissen basiert auf einer tiefen inneren Ethik.

Das `schlechte Gewissen` zeigt sehr deutlich, dass wir frei sind, Werte zu leben oder zu verletzen. Ein `schlechtes Gewissen` drückt sich aus in Unruhe, in einem Gefühl von Schuld, das nicht juristisch ist, sondern ethische Schuld meint. Die Erfahrung dieser gütigen, aber sehr klar wertenden Instanz in uns, kennt vermutlich jeder. Aber sie ist, wie die gesamte Thematik, durchzogen von kommunikativen Missverständnissen und Verwerfungen. Umso wichtiger ist das einfühlsame, umsichtige Gespräch in der begleitenden Gesundheitspraxis.

### Bewusstseinstaining – Praxis in jeder Praxis

Unabhängig vom Praxisfeld kann in jeder Situation Bewusstseinstaining angeregt werden. Passiv zu beachten, aktiv Impulse für Veränderungen zu geben und immer wieder sich als eine Gemeinschaft von Anteilen zu erleben sind aus gesundheitspraktischer Sicht die Grundkompetenzen der Zukunft.

Im Rahmen des körperlichen Praxisfeldes wird Bewusstseinstaining überwiegend das sinnliche Erleben betreffen. Empfindungen der Sinne zu beobachten, Assoziationen, die in Resonanz auf Sinnesreize entstehen zu beobachten, und umgekehrt, aktiv, mit Hilfe von Bildern und bewussten Impulsen, wünschenswerte Körperereignisse, gewünschte Gefühle und Gedanken zu verstärken.

Im Rahmen der psychosozialen Selbsterfahrung wird Symbolerleben wesentlicher Bestandteil des Bewusstseinstainings werden. Innere Anteile, Fähigkeiten usw. sind nur durch symbolische Repräsentationen achtsam zu erleben, durch `Gestalten`. Mit diesen Gestalten wird ebenso empathisch und achtsam kommuniziert wie im Außen mit anderen Menschen.

Im Rahmen spiritueller Praxis gewinnt zunehmend die passive Bewusstseinsthaltung an Bedeutung.

In der Gesundheitspraxis wird Bewusstseinstaining so oft es geht und so leicht wie möglich praktiziert. Es soll eine alltägliche Fähigkeit werden, eine Kompetenz, die einfach geschieht, nachdem man sie etliche Male bewusst angeregt und geübt hat.

# Gesundheitspraxis in der Deutschen Gesellschaft für Alternative Medizin

*Eine kleine Geschichte mit Ausblick*



Vor gut 25(!) Jahren haben einige DozentenInnen das Berufsbild für GesundheitspraktikerInnen erarbeitet. Das Konzept und die Berufsordnung bilden nach wie vor den Rahmen, innerhalb dessen wir Aus- und Weiterbildungen im Berufsverband anbieten. Wir haben damals ein dynamisches Fundament gelegt, das, wie der Erfolg zeigt, ein zukunftsweisender Beitrag zur Gesundheitskultur ist.

Die rechtliche Absicherung von AnwenderInnen verschiedener Methoden, vor allem in Bezug auf das Heilpraktikergesetz, stand zunächst im Mittelpunkt. Sie ist auch heute noch ein wichtiges praktisches Anliegen. Bedeutsamer und Wesentlicher wurde mit der Zeit eine gesundheitspraktische Haltung.

Die Orientierung auf das, was uns für eine menschliche, sinnvolle Zukunft motiviert ist der wesentliche Aspekt, durch den Heilkunst, die Störungen durch Vergangenes behandelt, erweitert wird. Welche Formen der Arbeitsbeziehung, welche Fähigkeiten bewussten Erlebens und welche Formen der Lebensführung können individuell und zugleich sozial mehr Frieden in die Welt bringen? Das sind die alltäglichen Herausforderungen in unserer Praxis.

## Netzwerk für Heilkunst und Gesundheitskultur

Ist der Untertitel der Deutschen Gesellschaft für Alternative Medizin. Diese hat ihren Namen aus den Zeiten – sie wurde 1975 gegründet – wo viele Methoden, die heute im Bereich der Heilkunde und Komplementärmedizin verankert sind, noch ungewohnte ‚Alternativen‘ gegenüber der Standardmedizin waren. Das sind sie zum Teil auch heute noch. Doch ‚Alternativ‘ zu sein ist inzwischen weniger eine Frage der Methode, als vielmehr eine Frage der Haltung, des Menschenbildes und vor allem der Art und Weise der Arbeitsbeziehungen.

Kunst und Kultur haben besondere Akzente, besondere Eigenarten und Aufgaben: die Verbindung von Technik mit immer einmaliger persönlicher Intuition ist der eine wichtige Aspekt. Kunst und Normierung sind gegensätzliche Pole. Der andere Aspekt ist der, dass Kunst und Kultur die ‚wichtigen Stoffe des Lebens‘, das sind die Konflikte in Individuum und Gesellschaft zum Thema haben. Kunst und Kultur bewegen sich prinzipiell zwischen den Stühlen. Heilkunst und Gesundheitskultur sind eine Herausforderung, eine Alternative gegenüber jeder Normierung von Gesundheit und jeder Behandlung nach Normvorgaben.

Wir haben im Laufe der Jahre weit über 2000 PraktikerInnen aus- und weitergebildet. Zertifiziert und im Berufsverband der GesundheitspraktikerInnen organisiert sind aktuell gut 1000 Mitglieder. Weitere 200 Mitglieder arbeiten mit gesundheitspraktischer Haltung als HeilpraktikerInnen und HeilpraktikerInnen für Psychotherapie.

‚Geist‘ in Form von Sprache, Gedanken und Bildern kann Materie, kann Körper und psychische Prozesse verändern. Diese Tatsache und das damit verbundene Wissen und Know How wird in den kommenden Jahren an Bedeutung gewinnen – nicht nur in einem positiven Sinne. Werbung und Coaching, das das ‚menschliche Kapital‘ optimieren – nutzen bereits die Techniken.

Es ist zu erwarten, dass Achtsamkeitstraining und diverse Formen von Mind-Body-Techniken auf dem Markt überwiegend für Leistungssteigerung, für Erfolgsoptimierung und/oder für Erholung und Wellness eingesetzt werden. Das wird auch dort überwiegen, wo Medizin und Naturheilkunde NLP, Hypnose, Placebotechniken usw. umfangreich diese Möglichkeiten verwenden. Mentale Techniken werden in Biofeedbacksystemen Operationen, Rehamassnahmen und Medikamentengaben mehr und mehr begleiten. Der Einsatz von Düften, Farben, Klängen und auch von sogenannten ‚energetischen‘ Berührungen wird ebenso zunehmen. Das wird meines Erachtens geschehen, weil die Effizienz der Methoden ein ökonomisches Argument ist, dem sich die Krankenkassen nicht auf Dauer entziehen können.

Der Zweck ist in all diesen Anwendungsrichtungen durch den gesellschaftlich-wirtschaftlichen Kontext geprägt. Die gleichen zukunftsweisen Erkenntnisse und Methoden kritisch gegenüber diesem Machtmissbrauch zu entziehen und für mehr Menschlichkeit und Sinnhaftigkeit einzusetzen, ist die wachsende Herausforderung für alternative Heilkunst und Gesundheitskultur.

Wertschätzung, die sich an Leistung, gemessen in Zensuren und Produktivität orientiert, können wir Kommunikation entgegensetzen in der Mensch-Sein der bedingungslose Wert ist.

Lebensziele, die sich an materiellen Werten ausrichten und die bei wachsendem Reichtum mit wachsender Angst verbunden sind, können wir durch Sinnerleben und tiefe gesunde spirituelle Erfahrungen in gesunde Lebenswege wandeln.

## Ein mutiger Ausblick

Gruppen und Netzwerke, in denen ‚Begleiten‘ gelernt und praktiziert wird, in denen wertschätzende Kommunikation





zur sozialen Grundkompetenz gehört, in denen innere Demokratie Lust und weniger Angst auslöst werden – so ist meine Prognose – immer mehr wie Pilze im Wald der Gesundheitswirtschaft wachsen. Pilze bilden ein unterirdisches Netzwerk. Sie zeigen sich der ‚großen‘ Öffentlichkeit eher im Schatten und nur kurz. Sie sind es aber, die marode Bäume, die ganze Landschaften in Humus und neue Kultur wandeln.

Selbsterfahrung als eine aktive Suche und ein aktives Erarbeiten der Beziehung zu sich selbst wird, so ist meine begründete Zuversicht, wieder an Bedeutung gewinnen. Therapie im Sinne der Diagnose und Heilung von Störungen wird mehr und mehr ihren begrenzten Wert einnehmen und nicht, wie bis jetzt noch, mit der pathologischen defizitorientierten Sichtweise dominant sein. Gesundheitstraining, Bewusstseins‘schulung‘ usw. werden selbstverständlich in ihrer Bedeutung wachsen und zugleich wird hierdurch das Interesse an ‚Sinn‘ und Erfahrungstiefe wiederum zunehmen.

Ich begleite die DGAM in der Funktion als Vorstandsmitglied zusammen mit Georg Klaus seit ihren Anfängen. Als Leiter der DGAM Bildungsakademie sehe ich mich als wichtigen inhaltlichen Impulsgeber für Aus- und Weiterbildungen und die inhaltlich politische Entwicklung.

Mit besonderem Engagement bin ich an der Umsetzung von zwei Projekten beteiligt:

Ein Projekt wird sein, die Bildungseinrichtung in der DGAM zu einer humanistischen Akademie weiter auszugestalten. Der Anspruch ist, dass diejenigen Mitglieder, die Aus- und Weiterbildungen durchführen, ein gemeinsames Forum bilden, in dem sie sich für humanistische Praxis kontinuierlich weiterbilden. Das Interesse von DozentenInnen und Fachausbilderinnen wächst, ihre Methodenausbildungen mit der gesundheitspraktischen Kommunikation zusammen durchzuführen. Es wird nach und nach immer mehr kompakte Aus- und Weiterbildungen geben, in denen gesundheitspraktische Klangerfahrung, Sexualkultur, Farberfahrung, Heilpflanzenerleben, spirituelle Begleitkompetenz, Meditationspädagogik usw. angeboten wird.

Ein zweites Projekt ist, die Konzeption der Gesundheitspraxis für weitere Praxisfelder produktiv werden zu lassen. Einmal für die Arbeit der HeilpraktikerInnen und HeilpraktikerInnen für Psychotherapie sowie anderer Heilberufe. Und dann in der Gestaltung eines umfassenden Berufsbildes für humanistische Gesundheitscoach in der DGAM.

## Adressen Regionalstellen

### Regionalstelle Berlin

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

### 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 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  
Irchwitz Str. 18, 07973 Greiz  
Tel.: 03661 - 45 89 56, greiz@dgam.de



## Gesundheitspraxis

### Aus- und Weiterbildungen durch die DGAM Bildungsakademie

*Ausbildungen mit methodenorientierten Schwerpunkten werden von durch die Akademie anerkannten DozentenInnen angeboten. Zurzeit sind dies:*



**Gesundheitspraktisches Reiki** in Berlin mit Sabine Bugschat-Geissel. Tel. 03362590436, [www.sabine-bugschat.de](http://www.sabine-bugschat.de)



**GesundheitspraktikerIn für Kräuterkunde** mit Heidi Clemens in Oranienburg, Tel. 03301 701290, [berlin@dgam.de](mailto:berlin@dgam.de)



**GesundheitspraktikerIn für Schamanische Heilweisen** mit Petra Hinze und Heidi Clemens in Fürstenberg/Havel, Tel. 030-42806948, [www.petra-hinze.de](http://www.petra-hinze.de)



**GesundheitspraktikerIn für gelebtes Schamanentum** in Grünthal bei Nürnberg mit Catherine Conrady und Martina Högger, Tel. 0911 - 6909905, [www.der-rote-weg.de](http://www.der-rote-weg.de)



Martina Högger, Tel. 03661 - 458956, [www.caesarionakademie.de](http://www.caesarionakademie.de)



**GesundheitspraktikerIn für tierbegleitete Persönlichkeitsentfaltung** (Schwerpunkt Esel) mit Tabea Andrea Kolling und Cornelia Promny in Eischmitt (Eifel). Tel. 0160 3054779 [dgam.tierbegleitend@gmx.net](mailto:dgam.tierbegleitend@gmx.net)



**Gesundheitspraxis für Selbstbewusstsein** mit Stefan Holske und Frank Hoffmeister in der Regionalstelle Harz. Tel. 01520-2327250, [harz@dgam.de](mailto:harz@dgam.de)



**Tao Touch GesundheitspraktikerIn** mit Wolfram und Ricarda Geizler in Bayreuth. Tel. 016097303144, [www.tao-touch.de](http://www.tao-touch.de)



**GesundheitspraktikerIn für Flow Thai Yoga Massage** mit Frank Wiegand in Göttingen und Erlangen. Tel. 0177 6513353, [www.thaiyoga-institut.de](http://www.thaiyoga-institut.de)



**Zen Shiatsu Gesundheitspraxis** mit Jürgen Knau in Berlin. Tel. 030-34391321, [www.zfhh.de](http://www.zfhh.de)



**Gesundheitspraxis in der Sexualkultur** mit Inari Hanel. Aktuelle Kursorte unter [www.dgam.de/PraxisfeldSexualkultur](http://www.dgam.de/PraxisfeldSexualkultur). Tel. 0171-5734344, [inari.info@web.de](mailto:inari.info@web.de)



**GesundheitspraktikerIn für dialogisch aktive Duftkommunikation** mit Christine Lamontain. Aktuelle Kursorte unter [www.dgam.de/PraxisfeldDuftkultur](http://www.dgam.de/PraxisfeldDuftkultur), Tel. 036428 389211, [www.dasolfaktorisches.blogspot.de](http://www.dasolfaktorisches.blogspot.de)



**GesundheitspraktikerIn für Ernährungsberatung, Gesundheitspraktisches Geistheilen** mit Cornelia Promny in Köln. Tel. 0221-4202423, [www.koeln@dgam.de](mailto:www.koeln@dgam.de)



**GesundheitspraktikerIn für Klangschalenerfahrung** mit Gundula Engels in Grünstadt. Tel. 0172 326 99 37, [www.gundulaengels.de](http://www.gundulaengels.de)

## Gesundheitspraxis

### Aus- und Weiterbildungen durch die DGAM Bildungsakademie

Ausbildungen mit methodenorientierten Schwerpunkten werden von durch die Akademie anerkannten DozentenInnen angeboten. Zurzeit sind dies:



**Gesundheitspraktisches Pulsing und Anwendungen nach Dr. Schüßler** mit Daniela Neele Thomasberger In München  
Tel. 0817-13849724,  
muenchen@dgam.de



**Gesundheitspraktische Persönlichkeitsbildung Im Saarland** mit Elke Wegner  
Tel. 06894-870699,  
www.elkewegner.com



**Dialogische Aktive Imagination** – gesunde Gespräche mit dem Unbewussten gesundheitspraktisch begleiten mit Gerhard Tiemeyer, Hannover



**Gesundheitspraxis an der Uta Akademie** mit Dr. phil Georg Klaus in Köln  
www.uta-akademie.de



**Ausbildung und Business Training für GesundheitspraktikerInnen** mit Ilona Steinert in Freiburg  
Tel. 0761 38436102  
www.dgam-freiburg.de

## Mitglied werden in der DGAM Bildungsakademie

Anerkannte/r Dozent/in für Aus- und Weiterbildungen wird man durch die regionale Zusammenarbeit mit anderen DozentenInnen und durch besondere Anerkennungskurse. Die Mitglieder der Akademie kooperieren für die Weiterentwicklung der humanistischen Arbeitsweise in der Heilkunst und Gesundheitskultur (s. Artikel auf Seite 21: Humanistische Werte und ihre Umsetzung in der Praxis)

### Bundesweit angebotene Zertifizierungskurse

Sie wenden sich an PraktikerInnen, die bereits mit einzelnen Methoden arbeiten und die ihre Arbeitsweise gesundheitspraktisch ausrichten wollen. Die Kurse vermitteln in komprimierter Form (in der Regel 3 - 4 Tage) rechtssicheres Verhalten in Bezug auf das Heilpraktikergesetz und in Bezug auf Abmahnrisiken in der Werbung. Ein Schwerpunkt ist in den Zertifizierungskursen die gesundheitspraktische Kommunikation, wie sie unter anderem in dieser Ausgabe erläutert wird.

Themen sind zum Beispiel:

- Wie kann ich Heilerwartungen und passive Behandlungserwartungen aufgreifen und in aktive Erwartungen für die eigene Gesundheit wandeln?
- Wie kann ich meine Methoden verständnisvoll und auf die unterschiedlichen Wünsche der KundenInnen bezogen formulieren?
- Wie kann ich im Gespräch achtsames Bewusstsein, Wahlfähigkeit und eine Haltung der ‚inneren Demokratie‘ fördern?
- Wie kann ich positives Interesse für Selbsterfahrung und Selbstverwirklichung in Mitweltverantwortung anregen?

Anzeige



**Ganzheitlich gesunde Adressen, Termine, Infos & Hilfen**

#### Heilnetz ist

- ein Internetportal für Ganzheitliche Gesundheit
- regional organisiert

#### Heilnetz bietet

- eine seriöse, werbefreie Plattform für alle, die sich dem Thema verbunden fühlen

#### Heilnetz präsentiert

- Adressen und Infos für Suchende
- ein Netzwerk für KollegInnen aus dem Bereich ganzheitliche Gesundheit

#### Heilnetz wird

- in naher Zukunft die erste und einzige Online-Vermittlung für ganzheitliche Begleitung eröffnen

**WWW.HEILNETZ.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 Akademie** Weiterbildung Bowtech-Gesundheitspraktiker/innen  
für Entspannung und Vitalität  
Bowen Akademie, A-4203 Altenberg Tel.: 0676 6175 813  
bowtech@bowen-akademie.com www.bowen-akademie.com

#### **Do it 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**

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

#### **Aquamunda Institut**

Sebastian-Kneip-Str. 1, 88353 Kißlegg – Allgäu  
07563-5729001, aquamunda@t-online.de  
www.aquamunda.de  
Ausbildungen mit integrierter Weiterbildung zum Gesundheitspraktiker<sup>BfG</sup>

#### **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‘

#### **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

#### **Gundula Engels, Gesundheitspraktische Klangerfahrung**

www.gundulaengels.de  
Tel.: 06351 - 452 72  
6731 Nackterhof bei Grünstadt

#### **Netzwerk Grünkraft**

Schaufenster für Gesundheitsexperten  
Andreas Paersch 55583 Kreuznach  
www.netzwerk-gruenkraft.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

### Region Süd

#### **TAO Touch Akademie**

Wolfram & Ricarda Geisler  
Ausbildung TAO Touch GesundheitspraktikerIn  
Markgrafenallee 44 - 95448 Bayreuth

#### **Schule für angewandte Energiearbeit** Joachim H. Roth

Am Heiligersgrund 2, 96450 Coburg, Tel.: 09561 235972  
Mail: info@roth-coburg.de, www.roth-coburg.de

#### **Institut für spirituell-erotische Berührungssysteme**

Nhanga Ch. Grunow 76356 Weingarten, www.tantramassage-lernen.de

#### **Institut Schoßraum**

Tatjana Bach, GesundheitspraktikerinBfG für weibl. Sexualität, 37217 Ziegen-  
hagen, Tel.: 01523 - 35 34583 www.tatjanabach.de, info@tatjanabach.de

#### **Gesellschaft für Biochemie nach Dr. Schüßler und Antlitzanalyse**

Kooperation Gesundheitspraxis für Schüßlerberatung  
5700 Zell am See, 0043/6542/53810-14  
mail: gba@gba.at, www.gba.at

### Region Nord

#### **Bernhard Schlage**

Steinmetzstr.24, 30163 Hannover  
tel/fax 0511 161 42 11  
Kooperation zur Praxisberatung, Aus- und Weiterbildungen



#### **Der Exklusivservice für die DGAM**

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

- Gesundheitspraktiker
- Heilpraktiker für Psychotherapie
- Heilpraktiker

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

#### **Ihr Partner der Naturheilkunde**

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

