

Verbandszeitschrift der
Deutschen Gesellschaft
für Alternative Medizin
und Kooperationspartner

Gesundheit
beginnt mit
Genießen
www.dgam.de

Ausgabe 28
Oktober 2018

Unsere Themen unter anderem:

Sprengstoff der Seele



Seele - was uns bewegt

Der Klang des Gehens



Gespräche lenken - In acht Richtungen und in drei Variationen



Krisis des Menschen



Inhalt:

Die haben Recht, aber ...

Gerhard Tiemeyer _____ Seite 4

Krisis des Menschen

Martin Buber _____ Seite 5

Sprengstoff der Seele

Margrit Schafranek _____ Seite 8

Die Seele - ws uns bewegt (Teil1)

Fern Weirich _____ Seite 12

Der Klang des Gehens

Bernhard Schlage _____ Seite 16

Namaste - ich grüße das Göttliche in Dir!

Nhanga Christiane Grunow _____ Seite 19

Gedichte

Samira Tschepe _____ Seite 21

Gesunde Praxis oder Scharlatane?

Georg Klaus _____ Seite 22

BodySense

Jürgen Woldt _____ Seite 24

Das Diktat der Zahlen brechen

Peter A. und Tamio E. Frei _____ Seite 26

Gespräche lenken

Gerhard Tiemeyer _____ Seite 28

Erfolgreiche Gesundheitspraxis

Ilona Steinert _____ Seite 31

Meditieren lernen, Meditieren lehren

Ein Praxisfeld _____ Seite 32

Adressen Regionalstellen _____ Seite 33

Gesundheitspraxis - Aus- und Weiterbildungen _____ Seite 34

Kooperationspartner _____ Seite 36



ONLINE GEDRUCKT VON

SAXOPRINT 

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 Amtsgericht Hannover
Reg. Nr. 82VR5221 Sitz Hannover
Steuernr. Finanzamt Burgdorf: 16/200/82524
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
Portraitfotos jeweils beim Autor

Ich suche nicht – ich finde.

Suchen – das ist Ausgehen von alten Beständen und ein Finden-Wollen von bereits Bekanntem im Neuem.

Finden – das ist das völlig Neue!

Das Neue auch in der Bewegung.

Alle Wege sind offen und was gefunden wird, ist unbekannt.

Es ist ein Wagnis,
ein heiliges Abenteuer!

Die Ungewißheit solcher Wagnisse können eigentlich nur jene auf sich nehmen, die sich im Ungeborgenen geborgen wissen, die in die Ungewißheit, in die Führerlosigkeit geführt werden, die sich im Dunkeln einem unsichtbaren Stern überlassen, die sich vom Ziele ziehen lassen und nicht – menschlich beschränkt und eingeengt – das Ziel bestimmen.

Dieses Offensein für jede neue Erkenntnis im Außen und Innen:

Das ist das Wesenhafte des modernen Menschen, der in aller Angst des Loslassens doch die Gnade des Gehaltenseins im Offenwerden neuer Möglichkeiten erfährt.

Pablo Picasso



Liebe Mitglieder, liebe LeserInnen

„Was suchst Du, was willst Du?“

Solche Fragen sind üblich und hier und da auch hilfreich. Eine andere Richtung des Fragens ist, Inne zu halten und zu warten, was einen findet.

Das Leben zu ‚machen‘ ist eine Seite, Leben zu finden, ist eine andere. Informationen gezielt zu suchen ist eine wichtige Kompetenz, sich durch Bilder und Wissen und vor allem Menschen finden zu lassen, ist vermutlich die bedeutsamere Fähigkeit.

Unsere Verbandszeitung ist eine Sammlung von Texten, in denen man suchen kann – übrigens auch ‚gezielt‘ in der Mediathek unserer Webseite – und zugleich eine Einladung zum Innehalten und dazu, vielleicht von einem Text gefunden zu werden, um dann einzutauchen in ein neues Erleben.

*Ein gelingendes Suchen und mutiges Finden
wünscht herzlich*

Ihr und Dein DGAM Vorstand

Gerhard Tiemeyer und Georg Klaus



Die haben Recht, aber ...

Auf der Tagung: Woche der gesunden Entwicklung (WogE) auf Langeoog stellten sich die TeilnehmerInnen mit kurzen Gedichten oder anderem ‚Mitgebrachtem‘ vor. Ein Zitat aus einer Zeitungsmeldung hat mich sehr beeindruckt. Ich gebe es leicht geändert, inhaltlich wieder: Abseits einer Demonstration am Hambacher Forst, für dessen Erhalt und gegen die Braunkohlenutzung, sitzen zwei Arbeiter des Tagebaus im Schatten eines Baumes. Einer von beiden sagt: „Eigentlich haben die Recht, aber ich habe Familie“.

Wie könnte diese Szene weitergehen? Stell Dir einmal vor, Du kommst an dem Baum vorbei, Du bist DemonstrantIn, mit großem Plakat ‚Stoppt die Kohle für die Gesundheit‘.

Das erste ist wohl, das eigene Plakat, die eigene ‚Position‘ beiseite zu legen und sich z.B. mit dem Mann unter den Baum zu setzen und die Kühle des Schattens in der heißen Sonne zu teilen. Vielleicht hat jemand etwas zu essen oder zu trinken, was man teilen kann?

Und dann könntest Du vielleicht das Wort ‚Familie‘ auf Dich wirken lassen und die Frage, wie Du Verantwortung für die Versorgung anderer Menschen trägst. Kennst Du Ängste um die materielle Absicherung? Ihr könntet vielleicht diese Sorgen einander mitteilen. Freilich müsste es Dir gelingen, die Sorgen zu teilen, ohne gleich Deine ‚Position‘ dagegen zu setzen. Empathie ist auch die Kunst, Gefühle voneinander zu trennen. Die Sorge in aller Klarheit und Härte zu benennen setzt Mut voraus, etwas Unangenehmes zu anzuerkennen: Ja, die Einstellung des Kohleabbaus kann dazu führen, dass die Familie ‚kürzer treten‘ muss, kann zu einem Umzug, zu Unsicherheiten aller Art führen. Und es gibt die andere Seite: Ja, es kann sein, dass die Braunkohle und ihre Nutzung Generationen von Menschen krank machen, dass sie mitverantwortlich sind für ein unnötiges Sterben vieler Menschen.

Die Fakten der Folgen der Braunkohleliverstromung sind strittig, ebenso wie die Fakten zur ökonomisch-sozialen Bedrohung der Familie strittig sind. Aber diese Risiken sind da. Der Wertekonflikt ist, wie er ist und er sollte sinnvollerweise erst einmal zugespitzt formuliert und ausgehalten werden.

Du könntest sehr schnell zu einer Argument- und Faktendiskussion übergehen. Nach meiner Erfahrung berühren und bewegen die Argumente so lange nichts außer Positionsverhärtungen, wie keine emotionale Intensität und keine gefühlten Beziehungen mitwirken. Erst dann, wenn man

der Dramatik direkt begegnet, entstehen gute Motive zu fragen, welche Fakten stimmen, welche Kompromisse sind möglich, welche ‚Szenarien‘ sind in welcher Weise beeinflussbar.

Mit anderen Worten: Du und die Männer unter dem Baum teilen den Konflikt miteinander und erst dann könntet Ihr gemeinsam Kompromisse und Aktivitäten finden.

Um deutlich zu machen, dass vor einer Faktendiskussion und vor einer ethischen Bewertung Gefühlskonflikte, Spannungen und Zwickmühlen deutlich werden sollten, erwähne ich eine weitere Möglichkeit. Der Zukunftstest. Du und Dein Gesprächspartner stellt Euch eine ferne Zukunft vor und fragt: Welche Geschichte will ich später den Enkeln erzählen? Eine kann sein: „Schau, da sind keine Bäume mehr, da ist vergiftete Erde auch wenn so schön ‚aufgeforstet‘ wurde. Der Dunst am Himmel, das waren diese Bäume. Aber dafür hast du von Deiner Familie eine gute Erbschaft bekommen, ein Haus, eine gute Ausbildung ohne Zusatzarbeit deinerseits und ich habe das Vertrauen in dich, dass Du die verstärkten Umweltprobleme lösen wirst.“ Oder: „Schau, da stehen noch die Bäume für die Deine Eltern gestritten haben. Trotzdem ist Dunst am Himmel, das Klima ist kaum weniger katastrophal geworden. Dafür verloren Deine Eltern ihre gute Arbeit, mussten unangenehme Jobs annehmen und Du gehörst nicht zu den Privilegierten im Lande und hast trotzdem noch viele Probleme zu lösen“

Wichtig ist meines Erachtens, beide Geschichten nicht ‚gut‘ enden zu lassen. Weil es für ein ‚happy end‘ keine Garantie gibt. Egal, wie man sich entscheidet, es gibt ein Zukunftsrisiko. Dies klar zu fühlen ist meines Erachtens die Voraussetzung dafür, in sich ein Gewissen, eine Gewissenssicherheit zu spüren, welcher ethische Wert höher oder tiefer ist. Das ist dann ein Empfinden, nicht sachlich begründbar, das sich für etwas entscheidet auch wenn kein happy end gesichert ist.

„Erst kommt das Brot und dann die Moral“,

frei nach Brecht, formuliert eine Zwickmühle, die wir in vielen Bereichen immer wieder ‚lösen‘ müssen. Das Beispiel macht vielleicht deutlich, welche Fähigkeiten wir verbessern sollten, um aus Zwickmühlen heraus zu kommen. Erstens die Zeit und den Ort für wirkliche Begegnung – im Schatten suchen und nutzen zu können. Zweitens den Mut, die Zwickmühle so konkret und so ‚hart‘ wie möglich zu erkennen, sie auszuhalten und darin dann, drittens, eine innere Wahl, eine Gewissenswahl zu spüren. Erst dann, viertens, ist die Frage wichtig, welche Argumente, welche Faktenbewertungen, welche Strategien sind hilfreich.

Ich möchte mit einem ganz anderen Beispiel den Artikel beenden: Eine Mutter hat für Ihr Kind die Diagnose ADS bekommen. Der Arzt argumentiert, ein Heilpraktiker argumentiert. Der eine sagt, ohne Medikamente wird die glückliche Zukunft des Kindes verhindert, der andere macht deutlich, dass die Persönlichkeit des Kindes vergiftet wird. Sobald ich im Gespräch mit der Mutter Partei ergreife, verstärke ich den Konflikt. Ich brauche die Fähigkeit, allparteilich zu sein. Erst dann kann ich der Mutter helfen, Ihr Kind, dessen Zukunft, die eigene Zukunft in sich zu spüren, auch die Wirkung der Argumente zu fühlen(!) und darin eine eigene innere Gewissheit auftauchen zu lassen. Diese Gewissheit darf ich nicht vorher haben ‚wollen‘. Sie taucht wie ein eigenständiges Wesen, eine eigene Kraft auf – und sie ist die Basis für eine Entscheidung und für das Finden von Kompromissen.

Gerhard Tiemeyer

Krisis des Menschen

Das echte Gespräch und die Möglichkeiten des Friedens

von Martin Buber

Auszüge der Rede Bubers anlässlich der Preisverleihung des Dt Buchhndels 1953, die auf S. 96-101 von Band 6 der Martin Buber Werkausgabe abgedruckt ist. Wir übernehmen mit freundlicher Genehmigung des Verlagshaus Güthersloh einen Abdruck, der auch in „Oya-anders denken anders leben“ (30/ 2015) veröffentlicht wurde.

Vor einem Jahrzehnt etwa hat eine erhebliche Anzahl deutscher Menschen – es müssen mehrere Tausende gewesen sein – auf den indirekten Befehl der deutschen Reichsregierung, auf den direkten Befehl von deren Beauftragten, Millionen meiner Volks- und Glaubensgenossen umgebracht, in einer systematisch vorbereiteten und durchgeführten Prozedur, der an organisierter Grausamkeit kein früherer geschichtlicher Vorgang zu vergleichen ist. Ich, einer der am Leben Gebliebenen, habe mit denen, die an jener Handlung in irgendeiner Funktion teilgenommen haben, die Dimension des menschlichen Daseins nur zum Schein gemein; sie haben sich dem menschlichen Bereich so dimensional entrückt, so in eine meinem Vorstellungsvermögen unzugängliche Sphäre der monströsen Unmenschlichkeit versetzt, dass nicht einmal ein Hass, geschweige denn eine Hass-Überwindung in mir hat aufkommen können. Und was bin ich, dass ich mich vermessen könnte, hier zu »vergeben«! Wenn ich an das deutsche Volk der Tage von Auschwitz und Treblinka denke, sehe ich zunächst die sehr vielen, die wussten, dass das Ungeheure geschah, und sich nicht auflehnten; aber mein der Schwäche des Menschen kundiges Herz weigert sich, meinen Nächsten deswegen zu verdammen,

weil er es nicht über sich vermocht hat, Märtyrer zu werden. Sodann taucht vor mir die Menge all derer auf, denen das der deutschen Öffentlichkeit Vorenthalte unbekannt blieb, die aber auch nichts unternahmen, um zu erfahren, welche Wirklichkeit den umlaufenden Gerüchten entsprach; wenn ich diese Menge im Sinne habe, überkommt mich der Gedanke an die mir ebenfalls wohlbekannte Angst der menschlichen Kreatur vor einer Wahrheit, der sie nicht standhalten zu können fürchtet. Zuletzt aber erscheinen die mir aus zuverlässigen Berichten an Angesicht, Haltung und Stimme wie Freunde vertraut Gewordenen, die sich weigerten, den Befehl auszuführen oder weiterzugeben, und den Tod erlitten oder ihn sich gaben, oder die erfuhren, was geschah, und sich dagegen auflehnten und den Tod erlitten, oder die erfuhren, was geschah, und weil sie nichts dawider unternehmen konnten, sich den Tod gaben. Ich sehe diese Menschen ganz nah vor mir, in jener besonderen Intimität, die uns zuweilen mit Toten, und mit ihnen allein, verbindet; und nun herrscht in meinem Herzen die Ehrfurcht und die Liebe zu diesen deutschen Menschen.

Horchen auf die menschliche Stimme, wo sie unverfälscht ertönt, und Entgegnung an sie – das ist es, wessen es heute zuvorderst bedarf. Der betriebstolle Lärm der Stunde darf die »vox humana«, die zu Stimme gewordene Essenz des Menschlichen, nicht länger übertönen. Sie soll aber nicht bloß gehört werden, Antwort soll ihr widerfahren, die sie aus der einsamen Monologik ins anhebende Gespräch der Völker zieht. In ihren menschlichen Menschen müssen die Völker ins Gespräch kommen, wenn der Große Friede erscheinen und das verwüstete Leben der Erde sich erneuern soll.

Der Große Friede ist etwas wesensmäßig anderes als der Nichtkrieg. Auf einem frühen Wandbild im Stadthaus von Siena sind die bürgerlichen Tugenden versammelt. Würdig und würdebewusst sitzen die Frauen da, bis auf eine in ihrer Mitte, die sie alle überragt, nicht Würde mehr, sondern gelassene Majestät: drei Lettern melden ihren Namen: PAX. Das ist der Große Friede, den ich meine. Sein Name bedeutet nicht, dass es ein Etwas, das man Krieg nannte, nicht mehr gibt, seit er waltet – das ist viel zu wenig, als dass man daraus diese Serenität verstehen könn-



Bildausschnitt: Ambrogio Lorenzetti - Allegory of good Government

The Yorck Project (2002) 10.000 Meisterwerke der Malerei (DVD-ROM), distributed by DIRECTMEDIA Publishing GmbH. ISBN: 3936122202, Gemeinfrei

te; er bedeutet, dass es nun etwas gibt, wirklich gibt, was größer und mächtiger, noch größer und noch mächtiger ist als der Krieg. Der sienesischer Maler hat die hohe PAX nur in seinem Traum gesehen. Aus der geschichtlichen Wirklichkeit kannte er sie nicht, denn da ist sie noch niemals erschienen. Was man in der Geschichte Frieden nennt, ist ja nie etwas anderes gewesen als eine – angstvolle oder illusionsselige – Pause zwischen zwei Kriegen. Der weibliche Genius aber, den der Maler in seinem Traume sah, ist eine Herrin nicht der Unterbrechungen, sondern der neuen, der größeren Taten. Dürfen wir denn nun Hoffnung hegen, dass das aller bisherigen Geschichte unbekannt gebliebene Antlitz diesem unserm Spätgeschlecht erstrahle, das unrettbar dem Unheil verfallen scheint?

Es ist gerade die Tiefe der Krisis, die uns so zu hoffen erlaubt. Das ist nicht eine der geschichtlich vertrauten Erkrankungen des Völkerlebens, aus denen es sich zu einer gemächlichen Genesung wenden mag. Urkräfte sind aufgerufen, an der einmaligen Entscheidung, die es gilt, der zwischen Verderben und Wiedergeburt, wirkend teilzunehmen. Es ist ja nicht der Krieg, durch den diese Krisis hervorgebracht worden ist, sondern sie, die Krisis des Menschen, ist es, die diesen totalen Krieg und den auf ihn folgenden nichtigen Frieden hervorgebracht hat.

Der Krieg hat von je einen Widerpart, der fast nie als solcher hervortritt, aber in der Stille sein Werk tut: die Sprache – die erfüllte Sprache, die Sprache des echten Gesprächs, in der Menschen einander verstehen und sich miteinander verständigen. Es liegt im Wesen schon des primitiven Kriegs, dass er jeweils da beginnt, wo die Sprache aufhört, das heißt, wo die Menschen sich nicht mehr miteinander über die strittigen Gegenstände zu unterreden oder sie der schlichtenden Rede zu unterbreiten vermögen, sondern mit–einander der Sprache entfliehen, um in der Sprachlosigkeit des Einanderumbringens eine vermeintliche Entscheidung, sozusagen ein Gottesurteil zu suchen; bald bemächtigt sich freilich der Krieg auch der Sprache und versklavt sie in den Dienst seines Schlacht-Geschreis. Wo aber die Sprache, und sei es noch so scheu, wieder von Lager zu Lager sich vernehmen lässt, ist der Krieg schon in Frage gestellt.

Jetzt jedoch hat die Krisis des Menschen, die in unserem Zeitalter in die Erscheinung getreten ist, insbesondere eben das Verhältnis des Menschen zu Sprache und Gespräch zu zerrütten unternommen. Der Mensch in der Krisis, das ist der Mensch, der seine Sache nicht mehr dem Gespräch anvertraut, weil ihm dessen Voraussetzung, das

Vertrauen, verlorengegangen ist. Darum hat der kriegsbesessene Widerfriebe, der sich heute Frieden nennt, über die Menschen kommen können. Was bisher in jeder geschichtlichen Friedenszeit sich erhoben hatte, das lebendige Wort zwischen Mensch und Mensch, die Differenz der Interessen und Gesinnungen Mal um Mal entgiftend, dass sie nicht zur Absurdität des Nicht-mehr-Weiter, zum Wahn des Krieg-führen-Müssens entartet, das lebendige Wort des Menschengesprächs, das jeweils seine Flüge tat, bis der Wahn es erstickte, scheint nun mitten im Nichtkrieg enteelt worden zu sein.

Krisis birgt Heilung

Und dennoch ist es, man muss das wieder und wieder sagen, gerade die Tiefe der Krisis, die uns zu hoffen ermächtigt. Wagen wir es nur, die Situation mit jenem großen Realismus zu erfassen, der zwar all die bestimmbaren Realien des öffentlichen Lebens überschaut, aus denen sie sich zusammensetzen scheint, aber auch des Allerrealsten gewahr wird, das insgeheim auf ihrem Grunde webt, der Latenz von Heilung und Heil im Angesicht des drohenden Untergangs. Was außerhalb der Krisis nie sich offenbarte, die wendende Macht, tritt ans Werk, wenn der von der Verzweiflung Ergriffene, statt sich fallen zu lassen, seine Urkräfte aufruft und mit ihnen die Umkehr des Wesens vollzieht. So geschieht es im Leben der Person und so in dem der Gattung. In der Tiefe ist die Krisis nackte Entscheidung, nicht ein Schwanken zwischen Verschlechterung und Besserung, sondern Entscheidung zwischen Zersetzung und Erneuerung des Gewebes.

Vertrauen und echtes Gespräch

Die Krisis des Menschen, die in unseren Tagen kenntlich geworden ist, gibt sich am deutlichsten als Krisis des Vertrauens kund, wenn wir diesen Begriff des Wirtschaftslebens so gesteigert anwenden wollen. Man fragt: Vertrauen zu wem? Aber die Frage enthält schon eine Begrenzung, die hier nicht zulässig ist. Es ist das Vertrauen schlechthin, das dem Menschen dieses Zeitalters immer mehr abhanden gekommen ist. Und damit ist aufs engste die Krisis der Sprache verbunden; denn im wahren Sinn zu einem sprechen kann ich nur, wenn ich erwarten darf, dass er mein Wort wahrhaft aufnehme. Darum sind die Tatsache, dass es dem heutigen Menschen so schwerfällt, zu beten (wohlgemerkt: nicht, für wahr zu halten, dass es einen Gott gibt, sondern ihn anzureden), und die Tatsache, dass es ihm so schwerfällt, mit seinem Mitmenschen ein echtes Gespräch zu führen, Stücke eines einzigen Sachverhalts. Dieser Mangel an Vertrauen zum Sein, diese Unfähigkeit zum rückhaltlosen Umgang mit dem andern weisen auf eine innerste Erkrankung des Daseins hin. Eine der Äußerungsformen dieser Erkrankung, und die aktuellste von allen, ist das, wovon ich ausgegangen bin: dass ein echtes Wort zwischen den Lagern nicht aufkommt.

Dass die Völker kein echtes Gespräch mehr miteinander führen können, ist nicht bloß das aktuellste, es ist auch das uns am dringendsten anfordernde Phänomen der Pathologie unserer Zeit. Ich glaube trotz allem, dass die Völker in dieser Stunde ins Gespräch, in ein echtes Gespräch miteinander kommen können. Ein echtes Gespräch ist eins, in dem jeder der Partner den andern, auch wo er in einem Gegensatz zu ihm steht, als diesen existenten andern wahrnimmt, bejaht und bestätigt; nur so kann der Gegensatz zwar gewiss nicht aus der Welt geschafft, aber menschlich ausgetragen und der Überwindung zugeführt werden.

Zum Beginnen des Gesprächs sind naturgemäß jene berufen, die heute in jedem Volk den Kampf gegen das Widernsliche kämpfen. Sie, die die ungewusste große Querfront des Menschentums bilden, sollen

sie bewusstmachen, indem sie rückhaltlos miteinander sprechen, nicht über das Trennende hinweg, sondern entschlossen, es gemeinsam zu tragen.

Ihnen entgegen steht der Nutznießer der Völkertrennung, das Widermenschliche im Menschen, welches das Untermenschliche ist, der Feind der werdenwollenden Menschheit.

Das Wort »Satan« bedeutet im Hebräischen Hinderer. Das ist die rechte Bezeichnung des Widermenschlichen im Menschen und im Menschengeschlecht. Lassen wir von dem satanischen Element darin uns nicht hindern, den Menschen zu verwirklichen! Erlösen wir die Sprache aus ihrem Bann! Unterfangen wir uns, trotz allem, zu vertrauen! •

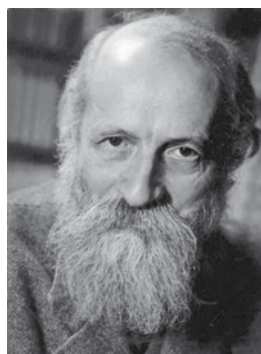


Die Versuchung Christi, Pacher-Altar in St. Wolfgang (1471–1479) Michael Pacher [Public domain], via Wikimedia Commons

Sie auch hier:

www.friedenspreis-des-deutschen-buchhandels.de mit vielen Reden und Möglichkeiten, sie anzuhören. www.martin-buber-werke.de

Martin Buber (1878–1965) gilt als bedeutendster deutsch-jüdischer Religionsphilosoph. In Wien geboren, wuchs er bei den Großeltern in Galizien auf, wo er sich intime Kenntnis der chassidischen Tradition aneignete. 1909 erschien »Ekstatische Konfessionen«, seine vielbeachtete Sammlung mystischer Zeugnisse, 1910 die »Reden und Gleichnisse des Tschuang Tse« in deutscher Erstübersetzung und 1923 sein bekanntestes Werk: »Ich und Du« über das dialogische Prinzip. 1925 nahm Buber mit Franz Rosenzweig die Arbeit an einer Übersetzung der hebräischen Bibel auf, die sich bis zu Rhythmik und Atmung eng am hebräischen »Tanach« orientiert. Seit 1924 lehrte er Religion und Ethik in Frankfurt. Nach der Machtübernahme Hitlers legte er seine Professur nieder und ging 1938 nach Palästina.; neben anderen Auszeichnungen erhielt er 1953 den Friedenspreis des Deutschen Buchhandels. 1965 verstarb er in Jerusalem.



Von The David B. Keidan Collection of Digital Images from the Central Zionist Archives (via Harvard University Library), Gemeinfrei, <https://commons.wikimedia>



Erlesenes

Die Rubrik
zu guten
Leseerfahrungen



George Lakoff/Mark Johnson

Leben in Metaphern Konstruktion und Gebrauch von Sprachbildern

Dies ist ein Grundlagenwerk aus 1998, neu aufgelegt 2017, aufgrund der wachsenden Aktualität des Themas zusammen mit dem Buch: »Auf leisen Sohlen ins Gehirn. Politische Sprache und ihre heimliche Macht«, das ich leider noch nicht lesen konnte.

»Leben mit Metaphern« enthält eine Fülle von Beispielen, wie sprachliche Bilder aufgebaut sind und wie sie wirken. Es öffnet die Sprachohren für die Tatsache, dass wir unsere Welt durch Bilder für uns so erlebbar machen, dass wir uns bestätigt fühlen. Lakoff ist auch Logiker und Wissenschaftler, das macht die Lektüre an manchen Stellen fürs Gehirn zäh. Die in diesem Text gebrauchten Metaphern wirken, das habe ich u.a. gelernt, durch Bilder wie z.B.: die »Fülle« im Vergleich zur »Leere«; »aufgebaut« – zu »abgebaut«; »eröffnen« und »schließen«; »zäh« und »zart«. Offenbar hat meine Bilderwelt eine Neigung zu Räumen, zu Bauen und vor allem zum Essen.

Carl Auer Verlag, 2017, 272 Seiten, Kt,
9. Aufl. 2017, 29,95
ISBN 978-3-8497-0232-8



Sprengstoff der Seele

Von der Dynamik unserer Komplexe

Vortrag von Margrit Schafranek im Mosaikhaus Dorfmark im März 2018

Das Thema klingt nicht so nach Wohlfühl-oase und Gemütlichkeit. Da liegt schon eine gewisse Spannung in der Luft. Aber denken Sie einmal an einen Silvesterabend. Da liegt auch Spannung in der Luft und gleichzeitig ist es der Beginn eines neuen Jahres. Und das heißt Verheißung und Entwicklung von vielem, was da kommen will.

Das wäre auch der Wunsch an den Abend heute, dass wir uns mit den Komplexen beschäftigen und uns dann auf den Weg machen und uns auf das „Neue Jahr“ freuen. Aber bleiben wir kurz bei Silvester. Sie kennen vielleicht diese kleinen Knallerbsen. Die kann man gut in der Hand halten und dann auf den Boden werfen. „Ping“-ein netter kleiner Knall. Kinder verstecken sie auch gerne unter dem Teppich. Man tritt unversehens darauf und alle lachen. Das ist amüsant und nicht wirklich gefährlich. Solche „Knallerbsen“ gibt es auch bei unseren Komplexen.



Da verwechseln wir schon mal die Namen, werden bei einer Begrüßung verabschiedet, sitzen schon im Auto, um zu einem Fest zu gehen und haben noch die Hausschuhe an. Da macht es dann auch so einen Knall wie bei den Knallerbsen. Wir lachen oder fahren ein wenig erschrocken zusammen- aber es ängstigt uns nicht. Es gibt aber schon Silvesterknaller, die machen viel Lärm und ihre Sprengladung ist nicht berechenbar. Da muss man sich teilweise auch gut in Dek-

kung bringen, wenn die losgehen. Im Alltag fliegen dann schon mal die Tassen, Türen knallen und der Ton wird rauer. Die Mitmenschen gehen dann auch in Deckung, weil kaum noch verständlich ist, was da gerade geschieht oder warum es geschieht.

Nehmen wir ein kleines Beispiel aus dem Alltag:

Eine junge Frau mit kleinen Kindern macht am Vormittag den Hausputz. Sie will Ordnung machen. Sie versucht es zumindest. Sie ist genervt. Die Zeit geht darüber hin. Die Kinder quengeln. Telefonate haben sie teilweise von der Arbeit abgehalten. Auch eines mit der Mutter. „Kind, schaffst du auch alles? Wird es Dir nicht zu viel?“ „Nein, Mama, alles gut.“ Aber je mehr sie räumt, desto mehr sieht sie auch das Chaos. Da geht die Tür. Es ist Mittagszeit. Ihr Ehemann kommt nach Hause und sagt jovial freundlich: „Na, Essen schon fertig?“

Und jetzt knallt es. Keine Knallerbse. Nein, jetzt geht die Rakete ab und man muss sich in Sicherheit bringen. Die Frau schreit los. „Nein, das Essen ist nicht fertig. Ich bin doch keine Magd. Aber das hättest Du wohl gerne. Dich bedienen lassen. Geh doch zum Italiener. Hau einfach ab.“ Der Mann ist überrascht. Was hat er getan? Jetzt könnte er zu Recht fragen: „Was ist denn jetzt in dich gefahren? Bist du von allen guten Geistern verlassen?“

Aber er wird seine Frau nicht erreichen. Denn die sitzt im Komplex und der hat sie jetzt. Der ist sozusagen in sie gefahren. Da ist dann auch kein normales Gespräch mehr möglich. Wahrscheinlich weiß die Ehefrau hinterher gar nicht mehr, was sie alles gesagt hat. Sie weiß nur noch, dass sie enorm wütend war. Dass die Wut sie überfallen hat und sich ausagiert hat.

Der Affekt, der im Komplex lagert, hat sich Bahn gebrochen.

Nehmen wir eine andere Situation:

Eine Frau mittleren Alters fährt zum Supermarkt. Es ist voll. Der Parkplatz ist es auch. Stoßzeit am Wochenende. Sie braucht einige Zeit, um einen Platz zu finden und parkt dann ein, indem sie noch zweimal nachkorrigiert. Sie steigt aus. Neben ihrem Wagen lehnt grinsend ein älterer Herr an seiner Wagentür und sagt: „Na, Sie haben den Führerschein wohl auch geschenkt bekommen, was?“

Jetzt knallt es auch. Aber nicht nach außen. **Diese Sprengladung geht nach innen.** Die Frau spürt, wie sie rot wird, wie ihr schlecht wird, sie kämpft mit den Tränen. Nicht vor Traurigkeit, sondern vor Wut. Sie ist so maßlos wütend, fühlt sich gedemütigt. Sie reißt sich zusammen, nimmt ihre Sachen aus dem Auto. Sie bleibt beherrscht, würde aber am liebsten den Mann anschreien und anspucken. Erst hinterher merkt sie, wie ihr das Herz klopft und die Beine zittern. Und das alles, weil der Mann einen Komplex bei der Frau berührt hat. Und diesem steht sie ohnmächtig gegenüber. Der Komplex **überflutet** ihr Bewusstsein und handelt **autonom**.

Ein Psychologe, Alfred Ribi, hat ein Buch über die Komplexe geschrieben mit dem Titel: „Was tun mit unseren Komplexen?“ Über die Dämonen des modernen Menschen. So erleben wir die Komplexe. Wie **Dämonen** überfallen sie uns.

Eine letzte kleine Episode: Wir waren frisch hier im Norden angekommen und machten unsere erste Fahrradtour Richtung Fallingbommel. Ein Waldweg, schönes Wetter, neue Umgebung. Wir genießen die Straße



und die Atmosphäre. Ein älteres Paar kommt uns entgegen auch mit Rädern. Der Mann schaut uns streng und von oben herab an. Er schüttelt vorwurfsvoll den Kopf und sagt laut: „Nur zu Ihrer Information: In Deutschland fährt man rechts.“

Er fährt weiter. Ich bin geschockt. Eine riesengroße Wut kommt in mir hoch. Ich steige ab. Mein Herz rast. Ich fühle mich vorgeführt, gemaßregelt und klein gemacht. Ich bin wieder das zurechtgewiesene Kind, das wieder alles falsch macht.

Mein Mann hatte die Szene auch erlebt. Sie hat ihn nicht berührt. Er fand es sogar amüsant. Für ihn war das alles sozusagen nur eine „Knallerbse“. Ich dagegen konnte nicht darüber lachen. Der Mann hatte bei mir einen Komplex getroffen. Auch das gehört zum Komplexthema.

Was für die einen große Krise bedeutet, kann von anderen gar nicht bemerkt worden sein.

Komplexe liegen nicht bei allen Menschen an denselben Stellen. Sie halten unser Bewusstsein dennoch gut in Spannung, weil wir nie wissen, wo und wann sie uns überfallen.

C.G. Jung, ein Schweizer Psychiater, der Anfang des 20. Jahrhunderts zu dem Thema viel geforscht hat, sagt dazu:

„Die Komplexe benehmen sich wie Teufelchen und scheinen sich an koboldartigen Streichen zu ergötzen. Sie legen einem gerade das unrichtige Wort auf die Zunge, sie entziehen einem ausgerechnet den Namen der Person, die man vorstellen sollte, sie verursachen den Hustenreiz gerade beim schönsten Piano im Konzert, sie lassen den Zuspätkommenden Unscheinbarseinwollenden mit Krach über einen Stuhl stolpern. Sie empfehlen bei einem Begräbnis zu gratulieren anstatt zu kondolieren.“

(GW 8, S.116)

Nachdem Sie die drei Episoden gehört haben und auch das Zitat von Jung, kommen Ihnen sicher auch viele eigene Geschichten in die Erinnerung. Gerade diese Situation des Zuspätkommens kennen wir wohl alle. Ganz unauffällig auf den Platz, dann fällt die Tasche um, man stolpert über Füße und alle drehen sich nach uns um. Peinlich!

Wir schämen uns. Auch das gehört zur Komplexreaktion.

Ein Affekt überfällt uns, wir reagieren ihn aus und hinterher tut es uns leid oder wir schämen uns für die eigenen Worte oder Taten.

Die Entdeckung der Komplexe

Für uns ist der Begriff „Komplex“ ein gebräuchlicher Terminus. „Da hat er doch einen richtigen Komplex.“ „Jetzt reagier doch nicht gleich wieder mit deinem Komplex.“ Wir sprechen z.B. vom Minderwertigkeitskomplex. Jemand hat einen „richtigen“ Mutterkomplex oder Vaterkomplex. Das Wort ist in unserem Sprachgebrauch normal.

Um 1900 war das noch nicht. Zu der Zeit war Jung Assistenzarzt in Zürich am Burghölzli, einer psychiatrischen Klinik. Er forschte gemeinsam mit Kollegen an einem Worttest, dem sog. Assoziationsexperiment. Man wollte durch diesen Test feststellen, wie das Denken der Patienten strukturiert ist und ob es bei Gesunden oder Kranken unterschiedliche Denkstrukturen gibt.

Der Test bestand aus 100 Wörtern. Sie wurden dem Probanden gesagt und es durfte mit nur einem Assoziationswort geantwortet werden.

Dabei entstanden **Reaktionsirritationen**. Jemand sagte mit verlängerter Reaktionszeit das Wort oder es fiel dem Probanden gar nichts ein.

Das alles fiel dann unter „**Fehler**“. Es wurde nicht weiter beachtet und gewertet. Jung wurde darauf aufmerksam und richtete sein Interesse jetzt vor allem auf die „Fehler“.

„Fehler“ das hieß, jemand reagiert verzögert, es fällt ihm nichts ein, er lacht, stottert, grinst oder wehrt das Wort über einen Witz ab. Jung stellte fest, dass mehrere Reizwörter Felder treffen, die sich aus Lebenserfahrungen zusammen geflochten hatten. Er nannte diese Reaktionsfehler dann „**gefühlbetonte Komplexe**“.

Jung entwickelte den Assoziationstest weiter. Es gab einen 1. Reizwortdurchlauf. Nach kurzer Zeit wiederholte man den Test mit der Bitte, sich an das Wort beim 1. Durchgang zu erinnern. Es wurde die Reaktionszeit gemessen. Auffällig war, dass die Störungen auch beim 2. Durchlauf ähnlich ausfielen. Jung vertiefte sich in dieses Gebiet und stellte dann fest: **Es gibt hinter den Fehlern Emotionen, die die Antwort stören und behindern**. Im Besprechen der „Fehlwörter“ nach dem Test stellten sich mehr und mehr die **emotionsgeladenen Felder** heraus. Diese nannte Jung dann „**Komplexe**“.

„Komplex“ kommt aus dem Lateinischen und bedeutet: zusammenfassen, einschließen, zusammen geflochten, umschlossen. „complexio“ heißt Verknüpfung, Zusammenfassung.)

Die Komplexe, so stellte Jung fest, bewirken eine Störung in der Reaktionsbereitschaft. Sie entziehen dem Probanden die sachgemäße Antwort. Wir kommen auch mit dem bewussten Willen nicht dagegen an, selbst wenn wir uns das vornehmen. Innerhalb der modernen Forschung ist das Assoziationsexperiment auch heute noch aktuell.

Was hatte Jung entdeckt?

Da haben sich in unserem Unbewussten Affekte zusammengeballt und versteckt gehalten, die bei bestimmten Reizwörtern und Situationen ausgelöst werden, die sog. **Komplexe**.



Die Entstehung von Komplexen

Gehen wir einmal davon aus, dass es Dinge sind, die wir da weg gelagert haben, die nicht zu unserem bewussten Leben passten. Wir haben sie verdrängt, vergessen oder unterdrückt. **Verdrängung** ist ein Prozess, der ganz natürlich geschieht. **Wir verdrängen, um zu überleben.**

Wenn ich vor einer Prüfung stehe, verdränge ich den Wunsch nach Ferien. Wenn ich mit Gästen am Tisch sitze, unterdrücke ich den Impuls zu gähnen. Unsere Person hat ein Weltprofil und das will erhalten werden. Jung nennt es unsere „Persona“. Ein Pfarrer sagt auch nicht während der Predigt, wie hungrig er sei und dass er sich auf das Mittagessen freue. Wir verdrängen, um zu überleben. Wir überleben in der Anpassung, in der Anpassung an unsere Weltsituation. Diese fängt ja nicht erst mit dem Beruf an. Jedes Kind, das auf die Welt kommt, muss sich anpassen, um zu überleben. **Manche Anpassungsforderungen sind natürlich und schmerzlos. Ein Komplex aber entsteht nun dadurch, dass es einen schmerzhaften Zusammenstoß des Individuums mit einer Anpassungsforderung gibt.**

Wächst z.B. ein lebhaftes Kind bei einer eher depressiven Mutter auf, so hört es oft: „Jetzt sei nicht wieder so wild! Kannst du nicht einmal still sitzen.“ Das Kind erlebt die eigene Bewegung als schuldhaft. Es wird negativ bewertet. Passt sich das Kind der Situation an, bremst es sich ab. Der Bewegungsfluss staut sich. Es passieren viele Unfälle. Jedes Mal hat das Kind ein Schuldgefühl. Es fühlt sich falsch. Jedes Stolpern, jeder Unfall ist mit Schuld belegt. Später kann dieser Mensch als Erwachsener auf Sätze reagieren wie: „Pass auf. Nicht dass was kaputt geht.“ Das Kind in ihm hört: „Pass doch auf. Du machst auch alles kaputt.“ In dieser Situation könnte der erwachsene Mensch mit einer geladenen Komplexreaktion antworten.

Fassen wir also zusammen: **Ein Komplex wird hervorgerufen durch einen schmerzhaften Konflikt zwischen der Anpassungsforderung und der Möglichkeit für das Ich diese einzulösen.** Jedes affektgeladene Ereignis kann dann zu einem Komplex werden.

Komplexe haben also ihren Ursprung in Lebenserfahrungen. Es sind Lebenserfahrungen von starker **affektiver** Art. Sie können negativ oder

positiv sein. Aber sie hinterlassen lang andauernde psychische Spuren. Aber eine erste Erfahrung ist noch kein Komplex. Es ist ein Trauma. Eine Grundverletzung. Diese beginnt nun im Verlauf des Lebens sich anzureichern mit ähnlichen Lebenserfahrungen. Aus dieser Anreicherung bildet sich der Komplex. Nehmen wir einen Menschen mit einem Vaterkomplex. Ganz früh erfährt ein Kind: Wenn du nichts leistest, bist du nichts wert. Gleichzeitig hört es bei dem Versuch zu leisten: Nichts machst du richtig. Was kannst du überhaupt!

Alle Versuche des Kindes, den Anforderungen gerecht zu werden, verlaufen im Sande. Der Satz: **Ich kann überhaupt nichts richtig machen, wird zum Komplexkernsatz.** Alle Lebenserfahrungen im Bereich der Leistung werden sich um diesen Kern herum lagern. Alle nachfolgenden Lebenssituationen werden dann auch von diesem Komplex her verstanden. Wann immer dieser Mensch eine Leistung zu erbringen hat, wird der Kernsatz anspringen. Das schafft ständigen unbewussten Stress. Solche Menschen verausgaben sich später oft in der Berufsleistung oder sie resignieren und reagieren auf die Überforderungssituation mit einer Depression.

Die Wirkung der Komplexe

Erinnern wir uns noch einmal kurz an die Szenen vom Anfang. Komplexhafte Szenen im Alltag. Alles ein bisschen zu heftig und überzogen. Aber ist ein Komplex berührt, so reagieren wir **emotional übertrieben**, weil wir eben nicht nur auf die aktuelle Situation reagieren, sondern auf alle Situationen, die wir im Laufe des Lebens erfahren haben, wenn der Komplex unbewusst bleibt. Aber solange wir leben, werden wir Komplexe haben. Es kommt noch schöner: Es bilden sich im Verlauf unseres Lebens immer wieder neue Komplexe aus.

Komplexe, sagt Jung, „kann man nicht weg beweisen.“ Komplexe sind **Zentren von großer Affektivität. Sie sind Energiezentren.** D.h. in unseren Komplexen ist viel Lebensenergie gespeichert. Diese Energie ist eine Entwicklungskraft, die wir entbinden können. Dafür ist es notwendig, sich die Komplexe bewusst zu machen.

Manchmal hat uns ein Komplex erwischt. Wir haben es nicht bemerkt. Bemerkt haben wir nur unsere schlechte Laune, Missstimmung, Wut. Wir haben vielleicht Kopfschmerzen oder uns ist übel. Wenn wir uns jetzt einmal die Mühe machen zu erforschen, seit wann es uns so geht, müssten wir eigentlich auf den „Knallkörper“ treffen. Beim Mutterkomplex hat vielleicht jemand am Mittagessen Kritik geäußert, beim Leistungskomplex wurden die Überstunden vom Chef nicht erwähnt, beim Minderwertigkeitskomplex hat die Freundin „mal wieder nicht auf mein Winken reagiert“. Erwischt uns der Komplex, reagieren wir immer komplexhaft mit stereotypen Mustern. Wir haben nicht den Abstand, um zu sagen: Allen muss ja nicht alles schmecken. Der Chef hatte wohl anderes im Kopf. Die Freundin war ja gerade im Gespräch mit der Lehrerin ihrer Tochter. Nein, wir reagieren aus dem Komplex heraus.

Aber wenn wir den **Auslöser** gefunden haben, erwischen wir auch meist den dazugehörenden Komplex. Die körperlichen oder seelischen Symptome zeigten ja an, wie viel Emotionen im Spiel waren.

Es gibt die individuellen Komplexe, die aus der Lebensgeschichte heraus entstehen, es gibt die sozio-kulturellen Komplexe, die vermittelt werden

durch die Erziehung und Gesellschaft und es gibt auch die kollektiven Komplexe, die allen Menschen angeboren sind.

Die Integration der Komplexe

Komplexe gehören also zu unserem Leben dazu. Wo wir Komplexe haben, sind wir lebendig. Sie können negativ und positiv sein. (pos. Mutterkomplex o. neg. Mutterkomplex) Sie können wie ein Murmeltier schlafen in unserer Psyche oder hochgeladen züngeln wie ein Drache. Es gibt keine eindeutigen Komplexe. Es heißt damit also auch nicht: Habe ich einen Mutter- oder Vaterkomplex? sondern: **Wo sitzt mein Komplex und wann konstelliert er sich? Was löst ihn aus?**

Die Komplexe können aus unserer Kindheit kommen, vielleicht sogar vorgeburtlich angelegt sein und sie können bis ins Alter noch neu ausgebildet werden. Komplexe können leicht, mittel oder schwer sein. Es gibt Komplexe, die sich im Laufe des Lebens abschwächen und andere, die sich neu beleben.

Der Autoritätskomplex z.B. nimmt mit zunehmendem Alter ab, denn es gibt nicht mehr so viele Ältere, die uns dann was zu sagen haben. Der Angstkomplex kann in der Mitte des Lebens sich neu beleben, wenn dem Einzelnen seine Vergänglichkeit und die Endlichkeit des Lebens bewusst wird.

Der Selbstwertkomplex kann im Alter noch einmal stark wirksam werden, wenn er sich auf der Leistung aufbaut. Der ältere Mensch geht aus dem Beruf, die Körperkraft wird schwächer. Schon beginnt der Selbstwert zu wackeln, denn die Identität bezog der Mensch auf die Leistung. Wenn jetzt im „richtigen“ Moment jemand sagt: „Na, Opa, du brauchst wohl Hilfe?“ sieht der ältere Mensch rot.

Was also tun mit unseren Komplexen?

Unsere kindhaften Erfahrungen, die meist schmerzvoll waren, werden von uns wie selbstverständlich auf neue aktuelle Situationen übertragen, **d.h. das Kind in uns ist der aktive Teil der Komplexreaktion.**

Die alten Bahnen werden aktiviert und damit auch die alten Reaktionen. Habe ich schon als Kind bockig auf Autoritäten reagiert, werde ich das auch als Erwachsene tun. Mein erwachsenes Ich ist also mit dem Kind identifiziert. Deshalb sind Komplexreaktionen ja auch oft so **kindisch**. Dieses **stereotype Reaktionsmuster** kann ich aber **unterbrechen**.

„Damit ist jetzt Schluss!“ Das hört sich gut an, ist aber nicht leicht zu handhaben. Wir sind nämlich auch noch mit dem entwertenden Eltern-Teil identifiziert ganz unbewusst. Das gilt es, uns bewusst zu machen und dafür Verantwortung zu übernehmen. Das ist schon der **Anfang der Integration**. Aus der so unbewusst ablaufenden Komplexsituation herauszukommen, braucht viel **Bewusstseinskraft**. Die **Stereotypen**

sind wie eingefahrene Loipen, in die meine Skier immer wieder rein rutschen. Nicht sofort zu boken, wütend die Tür zu knallen, mich tot zu stellen oder zu widersprechen, kostet Kraft.

Aber wenn wir einmal den Verkehr umgelenkt haben, dann fangen neue Bahnen an. Integration würde dann bedeuten, dass der Einzelne um die eigenen Komplexe weiß. Er weiß um die auslösenden Reizwörter, kennt die eigenen stereotypen Reaktionen und weiß um den Sprengstoffgehalt, wenn es wieder losgeht. Die emotionale Ladung unserer Komplexe will langsam entladen werden, denn in ihr steckt eine Menge Lebenspotential. Werden Komplexe nicht bewusst gemacht, dann werden sie gerne projiziert. Der Ehemann wird dann zum Diktator, der sich nur bedienen lassen will. Der Parkplatz-typ zum alten Besserwisser und der Fahrradmann zum Biedermann.

Projektion ist eine Form der Abwehr der eigenen Emotionen.

Der Komplex ist damit aber nicht aufgehoben. Sobald sich eine ähnliche Situation ergibt wie die ursprünglich traumatische, wird er wieder anspringen. Projektion kann nicht der Weg der Integration sein. Wenn uns aber eine **Annäherung an die Komplexe** gelingt, dann weiß eine Frau um ihren Vaterkomplex gepaart mit Leistung. Wenn dann der Ehemann nach dem Essen fragt, kann sie ihn gelassen trösten. Die Frau auf dem Parkplatz wüsste von ihrem Autoritätskomplex und könnte lächelnd erwidern: Ich finde, ich stehe sehr gut. Und ich könnte dem Mann auf dem Fahrrad, der nicht mein Vater ist, entspannt sagen, wie schön doch die Heide ist.

Ein Komplex kann niemals vollständig ausgelöscht werden, aber eine raschere Erholung von Komplexepisoden deutet auf eine gewonnene Ichstärke hin.

Wenn wir so mit unseren Kräften der Komplexe leben lernen, dürfen wir uns doch bei allem Sprengstoff auf ein gutes „Neues Jahr“ freuen, um bei unserem Anfangsbild von Silvester zu bleiben. Und damit möchte ich schließen.



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

Die Seele - was uns bewegt (Teil 1)

Von Fern Weirich

„Es scheint so,
dass die Seele das Meiste nicht
ohne den Körper erleidet oder tut.“
(Aristoteles – de anima)

Seit der Begründung der Medizin als Wissenschaft durch Hippokrates von Kos und den Forschungsarbeiten von Galenos von Pergamon, durch die philosophischen Arbeiten u.a. von Plato und Aristoteles bezeugten die Heilkunst und die Philosophie ihr Interesse an der Wechselwirkung zwischen Körper und Seele.

Was uns bewegt können wir nach unserem heutigem erweiterten Wissen gleichsam in zwei gleichwertige Bereiche aufteilen: einerseits in den von uns kognitiv erlebten Körper und andererseits in die von uns emotional erlebte Psyche. Beide Bereiche sind interaktiv und interdependent, ergo untrennbar miteinander verbunden.

Mit unserem Körper kommen wir mehr oder weniger gut klar und wenn es ein Problem gibt, können wir uns oft selbst helfen, oder wir wenden uns an unseren Heilpraktiker, Hausarzt oder einem Spezialisten. Mit unserer Seele kommen wir zwar auch einigermaßen klar, merken aber nur eher selten und wenn, dann meist sehr spät, wenn es mit ihr ein Problem gibt. Oft gehen wir erst zum Therapeuten, wenn die Familie, Freunde oder der Arbeitgeber es uns nahelegen, oder unser Hausarzt uns dorthin überweist. Meistens ist das Problem dann schon etabliert und unser tägliches Leben und Wirken mehr oder weniger stark beeinträchtigt.

Es sieht so aus, als würden wir unsere Seele im Vergleich zu unserem Körper eher stiefmütterlich behandeln, ... weil wir sie nicht immer finden, wenn wir sie suchen. An unserem Körper merken wir wenn es schmerzt, wenn etwas hakt, wenn er nicht mehr reibungslos funktioniert oder wenn wir verletzt sind. Wir können darauf zeigen und uns bezüglich Schmerzen oder Behinderungen erklären. Wenn wir allerdings auf unsere seelischen Wunden und Schmerzen zeigen möchten oder sie beschreiben und erklären wollen, tun wir uns schwer. Uns fehlen dann oft die richtigen Worte oder das Verständnis und der Überblick.

Manch einem mutet es sogar gespenstisch und fast peinlich an, nach seiner Seele gefragt zu werden oder über sie zu reden. Sie kommt ihm

geisterhaft vor, unwirklich. Für viele Menschen ist sie auf eine gewisse Weise etwas Heiliges, etwas Besonderes, etwas Sonderbares.

Unter dem Begriff Seele verstehen die meisten Menschen auf jeden Fall etwas, wovon sie überzeugt sind, dass jeder Mensch „es hat“, dass es jedoch nichts Körperliches, sondern allenfalls etwas dem Körper Zugehöriges ist. Sie lokalisieren die Seele gefühlt im Rumpf und assoziieren sie synonym mit dem Herz – Herzensschmerz $\diamond$ Seelenschmerz. Andere verorten sie in ihren Bauch, wenn sie von ihrem Bauchgefühl reden. Wieder andere vermuten sie im Gehirn, so wie sie das Denken und das Gedächtnis auch in den Kopf verorten. Wir zeigen mit dem Finger an die Stirn, wenn wir jemand signalisieren wollen, dass er verrückt beziehungsweise seelisch krank wäre.

„Ein fröhliches Herz bringt gute
Besserung, aber ein zerschlagener
Geist vertrocknet das Gebein.“

(Elberfelder Bibel, 1871 - Spr. 17,22)

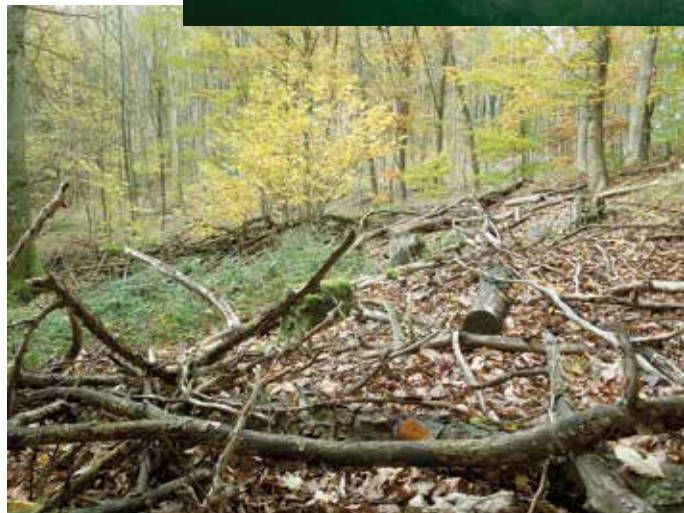


Foto: F. Weirich

Selbst die Philosophen waren/sind sich mit der Seelenverortung nicht einig. Folgt man den Argumentationen von Plato, Aristoteles, Epikur, den Stoikern bis zu Descartes, so ist die Seele im Körper omnipräsent. Laut den Epikureern scheint sie in dem gesamten Körperkomplex verstreut zu sein. Obwohl die epikureische Sichtweise als Metapher ihren Reiz hätte, bleibt sie als darstellende Hypothese unbrauchbar, da etwas Körperloses nicht gestreut werden und keinen Raum füllen kann.

Wo ist sie?

Wenn der Mensch sich selbst als Ganzes mit Leib und Seele erfassen, wahrnehmen und erleben will, hat er gewisse Schwierigkeiten. Während er seinen Körper mit seinen Sinnen (fühlen, sehen, riechen, schmecken und hören) wahrnehmen und sich ihn auch bildhaft vorstellen kann, ist es für ihn noch immer eines der schwierigsten Unternehmen seine Seele direkt wahrzunehmen. Er kann sie weder messen noch wiegen. Sie zu erfassen, zu begreifen und als Teil oder als geistiges Abbild seines ganzen Selbst wahrzunehmen, übersteigt seine kognitiven Fähigkeiten und er sieht sich bezwungen, auf die Darstellungspalette seiner Vorstellungskraft zurückzugreifen. Mit ein wenig Fantasie ist er in der Lage, sich

die Seele ansatzweise nach seinem Verständnis und Gusto auszumalen. Zusätzlich kann er über schon vorhandene religiöse, mystische und sowohl wissenschaftlich als auch therapeutisch bewährte Seelen-Modelle verfügen und sich diese seiner Fantasie entsprechend gedanklich illustrieren.

Um die Seele zu begreifen, kann der interessierte Mensch heute zwar auf eine reiche und relativ leicht zugängliche themenspezifische Literatur zurückgreifen. Ihm stehen bei seiner Suche allerdings nicht immer hinreichend genug treffende Stichwörter und thematisches Grundwissen zur Verfügung, die ihn zielsicher durch die inzwischen unübersichtliche Menge an Ratgebern, Sachbüchern und weiterführenden Verknüpfungen populärer Internetseiten führen würde.

Was ist das, diese Seele? Gibt es so etwas überhaupt? Wo befindet sie sich? Das sind auch heute noch oft gestellte Fragen, wie auch die, wo in uns das Unbewusste zu verorten sei? Oder: Wie soll ich mir das Unbewusste vorstellen? Wie funktioniert das Gedächtnis? Wie hängt das alles denn zusammen? Warum ist dies so und nicht anders zu verstehen?

In der Praxis beantworte ich solche Fragen gerne mit einer Metapher, oder ich biete vage Modelle an und motiviere dadurch den Klienten, seine eigene Vorstellung mit seinen eigenen inneren Bildern sprechen zu lassen. Diese Methode hat den Vorzug, dass Neugier, Imagination und Reflexion des Klienten geweckt und beansprucht werden. Er ist dadurch eher in der Lage, eine für sein Verständnis und sein Empfinden kompatible Erklärung auszubilden und muss sich nicht mit einer vorgegebenen Darstellung abfinden, für die er sich womöglich nicht erwärmen kann.

Andere Klienten bestehen auf sachlichen und rationalen Erklärungen, die sie dann bestätigungshalber auch gern wiegen und messen und manchmal bis ins Detail ausdiskutieren möchten. Bei diesen Klienten wird, ohne dass sie sich dessen sofort gewahr werden, ebenfalls die Vorstellungskraft aufgerufen und sie werden im günstigsten Fall zunehmend empfänglicher für bildhafte Antworten aus ihrem Unbewussten. Sie kommen ihrer Seele näher.

Welche Seele soll es sein?

Für viele gilt es als „antik“ oder zu „religiös“ belastet, dieses Ding noch als Seele zu bezeichnen. Psyche scheint ihnen da schon besser oder die moderneren Bezeichnungen wie etwa Persönlichkeit oder (aus dem englischen) „mind“.

Diese Seele mit ihren vielen Namen ist so alt wie die Menschheit und kommt als Begriff und Mysterium in mythologischen, mystischen, ethischen, religiösen, esoterischen, theologischen,

philosophischen und psychologischen Themen vor, hat allerdings je nach Ursprung oder Kontext eine unterschiedliche Bedeutung.

Die animistische (heidnische) Bedeutung und Interpretation der Seele, dass sie der geistige Beherrscher oder Regisseur des Körpers sei, dass sie den Körper umgebe wie ein Mantel oder eine Aura, dass sie im Körper wohne, dass sie über ihm schwebe, dass sie autonom und vom Körper getrennt wirke usw., war in der Mythologie und der frühen Mystik und ist noch heute in diversen Naturreligionen verbreitet. Weithin galt (und gilt) die Seele zudem als unsterbliches, transzendentes Wesen, das nach den Vorstellungen verschiedener Glaubensrichtungen nach dem Tod des Menschen oder seines Körpers in ein anderes neugeborenes Wesen (Mensch oder Tier) transmigrieren und dort reinkarnieren, sprich: wieder zu Fleisch würde (Seelenwanderung).

Zu diesen Variationen der Seelenbetrachtung gesellten sich spätestens seit dem Aufkommen der New-Age-Bewegung noch etliche andere Interpretationen und Sichtweisen ... und die Idee einer digitalen Seele spukt schon geraume Zeit im virtuellen Raum.

In der dualistischen Vorstellung Platons war „die unsterbliche Seele das Prinzip des Lebens“, der Sitz der Erkenntnis und der Emotionen und Trägerin der ethischen Verantwortlichkeit. Sie spiegele „das Prinzip der kosmischen Bewegung“ und sei die „belebende Kraft, die den Verstand, die Begierden sowie den Mut und den Willen bewege“, ... diese Ansicht führte im 19. Jh. zu der Einteilung der „seelischen Funktionen“: Denken, Fühlen und Wollen. Das „kosmische Prinzip“ kennen wir aus einem beliebten Spruch: „Wir leben in einem großen Universum und tragen ein kleines Universum in uns“.

Aristoteles lieferte mit seiner psychologischen Hauptschrift „De anima“ die erste Monografie über die Seele überhaupt. Sein oft zitierter Satz: „In jeder Beziehung aber ist es durchaus eine der schwierigsten Untersuchungen (Aufgaben), zu einer überzeugenden Ansicht (Vorstellung) über die Seele zu gelangen. (...)“, hat noch heute seine Gültigkeit, die in so manchen Grundsatzdiskussionen und Streitgesprächen immer wieder bestätigt wird.

Gemäß Aristoteles ist die Seele eine ausschließlich dem Menschen in dieser Form „verliehene Kraft zur Selbstverwirklichung, zur Selbstentwicklung und Selbstvollendung aus der Vernunft heraus“. Zudem war er der Ansicht, dass die Seele nicht losgelöst vom Körper zu betrachten sei: „Es scheint so, dass die Seele das Meiste nicht ohne den Körper erleidet oder tut. (...) Am ehesten scheint noch das Denken nur der Seele anzugehören. Wenn aber auch dieses eine Art Vorstellung oder zumindest nicht ohne Vorstellung ist, dann kann es nicht ohne Körper sein. Es scheint aber, dass auch alle Affekte der Seele mit dem Körper verbunden sind: Zorn, Milde, Furcht, Mitleid, Mut, ferner Freude, Lieben und Hassen. Denn zugleich mit diesen erleidet der Körper etwas“.

Der Ansatz zu einem ganzheitlichen Verständnis des Menschen und die vage Idee einer entsprechend vollumfänglichen Heilkunst sind demnach nicht so neu.

René Descartes schrieb, dass die Seele eine von Gott herrührende geistige Substanz sei, welche dafür sorgen würde, dass die Lebensgeister in der Zirbeldrüse geweckt und in die Blutbahnen abgegeben würden. Sein Statement scheiterte unter anderem an Immanuel Kants Definition, die besagt, dass Körpervorgänge lediglich materielle Erscheinungen seien. Seelische Abläufe hingegen seien immateriell. Sie würden sich in den Fähigkeiten der Wahrnehmung, der Empfindung von Gefühlsregungen und der Äußerung und Umsetzung von Begierden zeigen und sich in Erkenntnissen über die Reflexion, das Urteilsvermögen und der Vernunft äußern.

Was also soll die Seele sein oder darstellen? Detlef von Uslar formulierte es so: „Was ist Seele? Die Frage ist uralte. Schon Aristoteles stellt sie seinen Überlegungen über Seele und Leben voran. Doch in der Psychologie als Wissenschaft wird sie zu meist übersprungen. Man geht von stillschweigenden Voraussetzungen aus, was Seele ist. Sie wird dabei oft als Innerlichkeit oder Bewusstsein, also als etwas Unräumliches, aufgefasst, das mit dem Körper als Teil der Natur in einem schwer durchschaubaren Zusammenhang steht. Dem setzen wir hier eine andere Definition von Seele gegenüber: Seele ist die Wirklichkeit unseres Leiblichen, zeitlichen und gemeinsamen Auf-der-Welt-Seins.“ (von Uslar 1999)

Idealisierung und Entmystifizierung

Dieses Ding, das Aristoteles als das „Allerschwierigste sich Vorzustellende“ bezeichnete, hat eine lange Geschichte. Durch seine weit zurückreichende, stark mystifizierte und religiös idealisierte Bedeutung verführt der Begriff Seele noch heute oft zu Missverständnissen und Grundsatzdiskussionen. Auf der einen Seite stehen die Verfechter der animistischen, gnostischen und metaphysischen Mysterien-Seele. Auf der anderen Seite befinden sich die Befürworter des philosophisch-psychologischen Modells einer als nicht fassbar, un-räumlich, imaginär, nichtsdestoweniger wirksam angenommenen Psyche.

In der Psychologie wird die Seele aufgrund der zwei klassischen Richtungen der Seelenforschung einerseits als philosophisch-psychologisch zu sehende, gestaltlose Seele, andererseits als physiologisch-mechanistische Seele angenommen.

Die Verhaltenspsychologie und mit ihr die Biopsychologie arbeiten im Prinzip mit der physiologisch-mechanistischen Form der Seele, während die Tiefenpsychologie und die ihr nahestehenden Disziplinen eher von einer gestaltlosen Seele ausgehen.

Die animistische Seele wird von der wissenschaftlichen und klinischen Psychologie abgelehnt, da sie weder mit Vernunft noch mit Logik darstellbar ist und auf den okkulten Ansichten fußt, dass der Körper von einem Geist oder einem transzendenten Wesen bewohnt/beherrscht wäre. Je nach Glauben, Kult und Interpretation beherrsche die animistische Seele den Körper, oder sie stehe mit den körperlichen Prozessen in keinem Zusammenhang, sondern wirke autonom und autark jenseits des Körpers.

Die psychologisch angenommene Seele wird als Volumen (S. Freud) und/oder als Arbeits- und Erklärungsmodell quasi laufend neu beziehungsweise durch neue Ideen und Erkenntnisse ergänzend definiert und ist nach wissenschaftlicher

Tradition nach wie vor falsifizierbar. Für den Psychologen und den Therapeuten ist die Seele als Volumen oder als Mechanismus nur hypothetisch existent. Bis heute gibt es (noch) keine wissenschaftliche Methode, sowohl die gestaltlose, als Volumen gedachte Seele, als auch die physiologisch-mechanistische, sozusagen vom Gehirn beherbergte Seele als real existent zu bestätigen beziehungsweise zu lokalisieren.



Foto: F. Weirich

Bühne des Lebens

Sigmund Freud interpretierte die Psyche als ein kompaktes, unüberschaubares Volumen mit unterteilten Funktionen als Bühne des Lebens. Das Gehirn sah er als das körperliche Organ, welches die in der Seele stattfindenden Abläufe für die Funktionen des Körpers physiologisch-energetisch übersetzen würde.

Carl Gustav Jung machte einen Unterschied zwischen Seele und Psyche. Für ihn war die Psyche die Summe aller unbewussten und bewussten Interaktionen. Die Seele hingegen sah er als die Persönlichkeit und ordnete ihr einen begrenzten Raum für ihre Funktionen zu. Die Persönlichkeiten teilte Jung ebenfalls einerseits die innere Persönlichkeit, welche identisch mit der Seele ist, andererseits die äußere Persönlichkeit, die als ein Abbild, eine Maske zu verstehen ist, welche die vom Menschen bewusst gewählten Absichten, Ansprüchen und Meinungen spiegelt.

Während die wissenschaftlich angenommene Seele sich durch die Verifizierbarkeit und Vielfalt ihrer Darstellung ausgenommen flexibel zeigt, verharrt die animistische Seele durch die durchgängig dogmatisch fixierte Darstellung in Unflexibilität. Sie wird von ihren Befürwortern als definitiv, unsterblich und unveränderlich betrachtet, was ein kritisches Hinterfragen beziehungsweise eine Verifizierung a priori ausschließt und die animistische Seele somit in den Bereich des Mystischen (Okkulten), des Esoterischen beziehungsweise des Metaphysischen drängt.

Eine grundlegende Maxime der wissenschaftlichen und klinischen Psychologie ist die, dass kein Psychologe oder Therapeut, der mit einer der beiden von der Psychologie anerkannten Seelen-Theorien arbeitet, auch an sie glauben muss. Als Metapher ist die Seele jedoch ein überaus nützliches und erfolgreich angewandtes psychologisches/psychotherapeutisches Arbeits-Modell. Weder als Seele an sich noch als Metapher, weder als Modell noch als Hypothese wird die Seele in der Psychologie als allgemeine und endgültige Wahrheit betrachtet.

Der Psychologe und der Therapeut betrachten die Seele von einem ähnlichen Standpunkt aus, wie der Physiker die Energie, oder wie der Chemiker das Neuron. Weder die Energie noch die Neuronen sind für den Physiker und Chemiker direkt beobachtbar. Beide Wissenschaftler

gehen von den Eigenschaften und Verhalten ihrer Forschungsobjekte und von den Erkenntnissen aus, die sich für sie ergeben. Erweisen sich die Forschungs- und Anwendungsergebnisse als nicht beständig, können sie verworfen, neu geprüft und wiederholt werden. Die jeweiligen Ergebnisse werden in Zusammenhang, Abgleich und Vergleich gebracht und ergeben dadurch gegebenenfalls weitere Ansatzpunkte für neue Forschung.

Die psychologische Seelen-Erforschung besteht unter anderem darin,

- die Seele als „als komplexe Maschine“ in ihren Detailfunktionen kennenzulernen und zu verstehen
- sie als komplexes Ganzes in ihrer Wechselwirkung mit dem Körper zu sehen und dies zu prüfen
- ihre Beteiligung an den Zusammenhängen im emotionalen und körperlichen Gefüge, im Denken, im Verhalten und Handeln des Menschen zu analysieren und zu verstehen
- den Umfang, die Auslöser und die Ursachen von Störungen und Krankheiten zu finden und diagnostisches und therapeutisches Basismaterial zu sammeln.

Diese psychologischen Themen und Prozesse transparent zu machen, ist unter anderem die Aufgabe der forschenden Psychologie. Die therapeutische Psychologie konzentriert sich darauf, mit den vorhandenen Erkenntnissen und den aus ihrer Vernetzung gewonnenen praktischen Verfahren (Methoden, Formaten) den Menschen zu helfen, deren Seele verletzt und/oder in ihrer Funktion gestört ist.

Um eine Heilung beziehungsweise eine Remittierung eines seelisch verletzten und dadurch gegebenenfalls gestörten Menschen anzustreben, übernahm die Psychotherapie ein uraltes Prinzip beziehungsweise erwecke es zu neuem Leben: das therapeutische Terzium, das von dem us-amerikanischen Psychotherapeuten Milton Erickson quasi wieder eingeführt wurde. In diesem „therapeutischen Dreigespann“ sind der Klient, der Therapeut und die „helfende Instanz“ nach einem uralten schamanischen Muster verbunden. Waren es früher die Schaman(inn)en oder Medizinmänner- und -frauen, die zu Gunsten ihrer Bittsteller(Klienten) die Götter oder Dämonen anriefen und für ihre Bittsteller um Heilung oder Gnade baten, so sind es heute die Therapeut(inn)en, die zu Gunsten ihrer Klienten deren Unbewusstes als heilende und allwissende Kraft motivieren. Sie sprechen damit die Seele an, um die Ressourcen ihrer Klienten zu wecken/aktivieren und damit ihre Resilienz zu fördern.



Fern Weirich

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

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



Erlesenes

*Die Rubrik
zu guten
Leseerfahrungen*



Bernhard Trenkle

Dazu fällt mir eine Geschichte ein

**Direkt-Indirekte Botschaften für
Therapie, Beratung und
über den Gartenzaun**

Acht Grundregeln zum Erzählen von selbsterlebten persönlichen Geschichten erläutert das erste Kapitel. Und dann folgen eine Vielzahl Geschichten zu den unterschiedlichen Themen, wie Paarberatung; Krisen und Entwicklung oder Erziehung. Trenkle arbeitet immer mit Beispielen. Ein/e KlientIn sagt, der/die TherapeutIn fragt ein oder zweimal nach und dann folgt ein Einfall. Die Geschichten und die Bemerkungen sind eine Fundgrube für sinnvolle Bildersprache und Vergleiche. Und das Beste: Man kann später selber mehr erzählen: Dazu fällt mir eine Geschichte ein, die der Trenkle mal veröffentlicht hat ...

Carl Auer Verlag, 167 Seiten,
Kt, 3. Aufl. 2017, 21,95
ISBN 978-3-89670-774-1

Der Klang des Gehens

Über das Körperlesen und andere Merkwürdigkeiten eines Körper-Psychotherapeuten

Über das Körperlesen und andere Merkwürdigkeiten eines Körper-Psychotherapeuten. Es ist über 30 Jahre her, als ich am Anfang meiner Berufstätigkeit in der Körperpsychotherapie die Geschichte einer Begegnung mit Ida Rolf, der legendären Begründerin des sog. ‚Rolfing‘, las: Ein Schüler war einen Flur entlang zu einer Einzelsitzung bei ihr gekommen. Die Tür zum Behandlungszimmer war angelehnt und als er eintrat, sagte sie zu ihm: „Dein linker Psoas braucht mal wieder Arbeit.“ (Rolf 1975) Was hatte sie gehört?, fragte ich mich unmittelbar? Worauf hat sie geachtet, um zu dieser magisch wirkenden Beschreibung zu gelangen: Ein Muskel im Inneren der linken Beckenschale mit Verbindung zum Zwerchfell soll stärker angespannt gewesen sein, als jener, der rechten Seite. Wie kann jemand so etwas hören!? Die Geschichte sollte Einfluss auf meine Berufswahl haben, aber zunächst einmal hatte sie Einfluss auf meine Wahrnehmung bei Reisen um die Welt:

Ich machte bei einer Reise nach Japan die erstaunliche Entdeckung, dass japanische Frauen sogar in High-Heels mit den Schuhen „schlurfen“ können

Ich erinnere mich bei einem Wanderurlaub in Berchtesgaden am Morgen im Hause unseres Gastgebers den festen Schritt des Hausherrn aufmerksam wahrgenommen zu haben - mir wäre auch ohne das spätere Gespräch am Frühstückstisch klar gewesen, dass sein Beruf Bergführer ist: Etwas an seinem Auftreten wirkte kraftvoll auf mich;

Ich erinnere die Schritte einer sich unterhaltenden Gruppe schwedischer junger Frauen in der Altstadt von Stockholm, „Gamla Stan“- genannt: Wie heiter ihre Unterhaltung war und wie leicht, fast schwebend sich ihre Schritte anhörten;

Oder die Schritte meines Tangolehrers auf dem Parkett eines alten Schlosses, der seine Schritte klar und gerade setzte, aber immer weich und flexibel in den Antworten auf seine Tanzpartnerin blieb und den krassen Unterschied zu den schritten eines Presseoffiziers des deutschen Verteidigungsministeriums, als ich Anfang der 80er Jahre dort in friedensbewegten Dingen eine Begegnung gesucht habe.



All diese Begegnungen hatten zufälligen Charakter, fielen mir also zu, und fielen auf den Ugrund der Erinnerung an das oben genannte Textstück von Ida Rolf. In den neunziger Jahren schließlich begann ich einmal im Jahr ein Seminarkonzept anzubieten, bei dem die TeilnehmerInnen zwischen 2 – 10 Tagen sich in völliger Dunkelheit aufhalten (Schlage 2016). In der Leitungsrolle hatte ich natürlich ungewöhnliche Möglichkeiten, mich über das Verhalten von TeilnehmerInnen zu orientieren: Ich hörte den schleichenden Schritt von Fritz (Namen geändert); oder das deutlich stärkere Auftreten des linken Fußes von Greta; ich konnte an der Festigkeit des Auftretens der Ferse immer das Gehen von Karla erkennen, die auch sonst im Leben sehr klare Vorstellungen davon zu haben schien, wie das Leben so zu sein hatte; und ich hörte die verschiedene Schrittlänge von Matthias, der mich immer wieder erfolglos damit zu überraschen versuchte, dass er sich besonders leise anschlich: Er hatte kein Bewusstsein darüber, wie eindeutig sein Schritt hörend von anderen unterscheidbar war.

Ich begann damit, meine Eindrücke zu systematisieren: Wenn ich bisher nur zufällig den schlurfenden Gang der JapanerInnen mit einer zu geringen Spannung ihrer Beckenmuskulatur assoziiert hatte; oder die Schritte der schwedischen Frauen mit ihrer emotional-heiteren Stimmung verbunden hatte, wollte ich nun eine strukturiertere Form der Wahrnehmung üben. Das bedeutete auch, dass ich mich in eine Situation bringen musste, in der ich mehr Zeit hatte, mich mit den Gang-Arten meiner Mitmenschen zu beschäftigen. Meine ersten Versuche, kurzerhand in der örtlichen Fußgängerzone zufällig ausgewählten Personen zu folgen, um ihren Schritt theatralisch nachzuahmen, führte zu eindeutigen Reaktionen der Betroffenen, die sie sich als LeserIn gut vorstellen können ... Ich brach also das bloßstellend wirkende Nachahmen in der Öffentlichkeit ab, ging aber wieder in die örtliche Fußgängerzone: Nun schaute ich PassantInnen nur wenige Sekunden hinterher, um dann auf einem Skizzenblock mit wenigen Linien typische Bewegungsmuster zu skizzieren - mehr aus meiner Erinnerung. Später habe ich dann in meinem Praxisraum diese Bewegungsmuster nachgeahmt, um auch einen Eindruck für das Gefühl dieser Person zu erleben. (Meine Frau meint übrigens, dass ich bis heute die Gewohnheit hätte, Menschen länger als das sozial üblich ist, zu betrachten und dass ich häufig bewertende Aussagen treffen würde wie: „Sie wird bald ein Hüftgelenksleiden kriegen.“, oder: „Der da hatte wohl mal ein gebrochenes Sprunggelenk!“) Auf diese Weise fing ich an, meine Wahrnehmungen zu kartieren und Gruppen von Menschen zu bilden: Solche, die ihre Beine hinter sich her-

zuschleifen scheinen; solche, die auf ihren Beinen wie auf Stelzen unsicher zu Stolziere[n] scheinen, oder solche, die jedes Mal beim Auftreten mit ihren Sprunggelenken kippeln, als hätten sie zu wenig Stabilität in ihren Wadenmuskeln, um den Fuß sicher aufsetzen zu können. Dies' seien nur Beispiele.

Schließlich entdeckte ich die Figuren der italienischen „Commedia de' Arte“ - eine Art Straßentheater, dass sich im 16. Jahrhundert aus dem Zusammenspiel von JahrmarktkünstlerInnen entwickelt hat (Sandhaus 2012). Seine Figuren nehmen eindeutige Körperhaltungen (und Arten des Gehens!) ein, die dem Publikum sofort einen Eindruck in die emotionale Struktur der Figuren gibt: Z. B. der „Dottore“, der häufig Denkerposen einnimmt; oder der reiche, aber sehr geizige „Pantalone“, der immer als kränklich, mit Buckelnase und sehr dünnen Beinen dargestellt wird... Auch die Figur der „Colombina“, die als selbstsichere und etwas dickliche, aber lebenslustige Frau dargestellt wird.

Und natürlich lernte ich täglich über den Zusammenhang von Körperhaltung und emotionalem Ausdruck in meiner Praxis als körperorientiert arbeitender Psychotherapeut:

Ich erlebte Menschen mit untergesetzter Körperstatur, deren Schritte fast stampfenden Charakter hatten, ich erlebte Menschen in vermeintlich - oder tatsächlich wichtigen gesellschaftlichen Rollen, deren Schritte groß und raumgreifend wirkten und deren Beine in der Körperarbeit einfach nur steif und unbeweglich waren; oder ich erlebte Menschen, bei denen der Unterleib und die Beine proportional überhaupt nicht zu deren Rumpf und Oberkörper zu passen schienen: Bei manchen Frauen beispielsweise ist der Brustkorb

sehr schmal und fühlt sich für die Betroffene auch eng und angespannt an, während das Becken und die Beine sehr erdverbunden und stabil sich anfühlen und auch so aussehen. Natürlich lernte ich dabei von den Inkongruenzen unseres Lebens: Dass eine Person, die sich emotional schutzlos und unbedeutend fühlt, in ihren Beinen durchaus eine aggressive Stärke und Durchhaltevermögen erleben kann. Ich entdeckte Menschen, die viele Jahre lang in schwierigen Arbeitssituationen ausharren und im Gegensatz dazu deren entstehende Leichtigkeit und Freude, wenn sie körpertherapeutisch darin unterstützt werden, ihren Atem zu vertiefen.

Irgendwann fand ich einen Text des Japaners Ohashi über die diagnostischen Möglichkeiten der Betrachtung der Schuhsohlen seiner KlientInnen (Ohashi 1993) und begann damit, mir von KlientInnen am Anfang der Arbeit auch deren Schuhe zeigen zu lassen: Die Sohlen. Wenn sie nicht ganz neu gekauft sind, weisen alle Schuhe typische Veränderungen der Laufflächen auf: Wir können sehen, welches Bein mit mehr Gewicht benutzt wird, also das sog. Standbein ist: Da ist die Sohle dann mehr abgelaufen; oder ob mehr die Hacke beim Gehen aufgesetzt wird: Was häufig bei Menschen zu sehen ist, deren Lendenwirbelsäule stark verspannt ist. So erhielt ich weitere wichtige Rückmeldungen darüber, wie die innere, emotionale Verfassung und die äußere, körperliche Erscheinung zueinander in Beziehung stehen können.

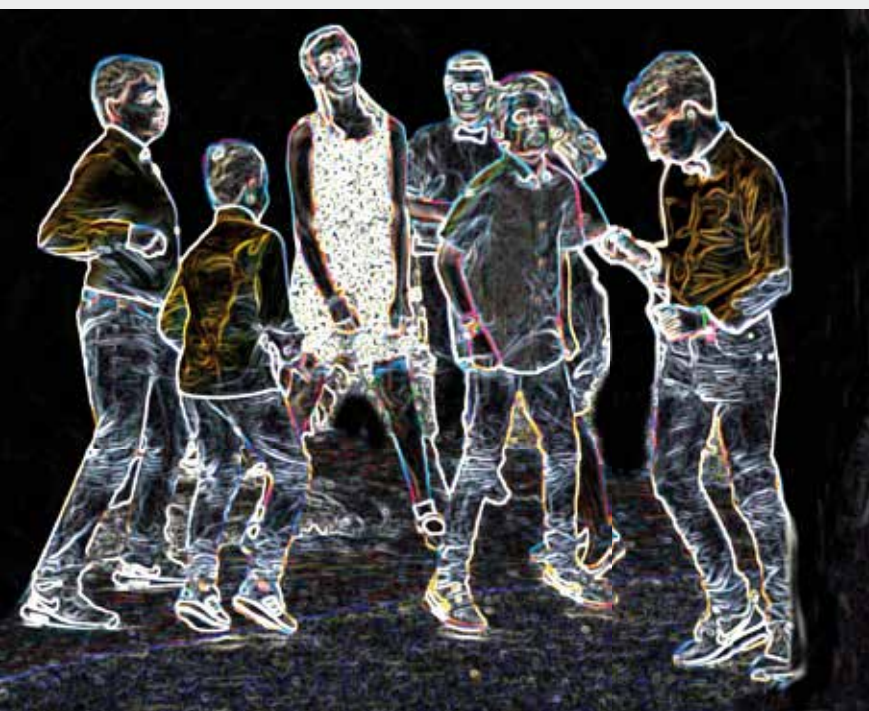
Ich begann „den Körper von Menschen zu lesen“: Wie die Betonung des linken Beines bei vielen Menschen in Verbindung zu ihrer Beziehung zur Mutter steht; wie manche KlientInnen in ihrer Körperhaltung einen Hinweis auf ihre Position in der Geschwisterfolge geben und über den Zusammenhang, dass Menschen die ihre Speisen überwiegend auf der linken Seite kauen, auch häufiger Beschwerden in der linken Schulter, oder dem linken Hüftgelenk haben.

Als ich entdeckte, dass wir an der Kopfhaltung unseres Gegenübers sehen können, welches Auge dominant sieht, oder welches Ohr dominant hört, öffnete sich mir eine völlig neue Möglichkeit der Interaktion: Einmal entdeckt konnte ich auch erkennen, dass die verwendeten sprachlichen Muster sich bei Rechts- oder Linkshörern deutlich unterscheiden lassen. Und natürlich auch, dass Psychotherapie wirkungsvoller wird, wenn TherapeutInnen diese Sprachmuster erkennen und adaptieren können.

Während diesem Lernen wurde mir immer bewusster, dass das psychotherapeutische Modell des Signalfusses vom Klienten zum Therapeuten, Übertragung genannt, völlig veraltet ist. In der Begegnung zwischen KlientIn und TherapeutIn gibt es nicht eine Person, die außerhalb der Interaktion steht und bloß die neurotischen Schwierigkeiten resp. Übertragungen der anderen Person wahrnimmt. Der/die Beobachtende ist stets Teil des Prozesses und es geht um die alte Frage des Hypnotherapeuten Milton Erickson: Wenn das beste „Agens“ in der Psychotherapie unbewusst geschieht, an welchen Kriterien können wir unseren bewussten Geist dann orientieren, damit das Unbewusste wirksam seine Arbeit tun kann!?

Ich suchte also in der Vielzahl der möglichen Kriterien für eine Orientierung nach „der einen“, die, sobald ich mich auf sie konzentrieren würde, meinem Unbewussten ein einfaches Arbeiten ermöglichen würde:

Ich achtete speziell auf die Stellung der Füße beim Gehen meiner KlientInnen; oder suchte beim Salatsatz nach den Möglichkeiten der Bewegungen der Beckenschaufeln beim Gehen; oder forschte





*... ein Plaggen,
Kullern, Rascheln,
Reiben, Doggen,
Tocken, Knirschen,
Klacken
der Schuhe ...*

nach der Bedeutung des Psoas Muskels für eine Aufrichtebewegung des Rumpfes beim Gehen; all diese Aspekte wären ja in einem physiotherapeutischen Sinne be-hand-elbar.

Ich stellte mir vor, wenn die Person auf diese ihre besondere Weise auf einer Theaterbühne gehen würde, welche Stimmung würde sich in der Wahrnehmung dieses Ganges bei den ZuschauerInnen übertragen!? Und meinte, das darin erscheinende Gefühl einer Person ließe sich ja in einem psychotherapeutischen Sinne behandeln und so zu einem zufriedeneren Menschen führen.

Aber, in meinem Eindruck erhielt ich jeweils nur einen Teilaspekt der Person als Ganzer wieder gespiegelt. Diese Details versperren mir auf eine Weise die Wahrnehmung der ganzen Person und wurden damit selbst zum diagnostischen Hindernis in der Begleitung von Menschen.

Also kehrte ich zum Anfang meiner Arbeit zurück und konzentrierte mich wieder auf den Klang des Gehens: Das harte Aufsetzen der Ferse von Felix, das Knacken der Fußgelenke beim Gehen von Angelika, das Schlurfen von Gerda und das

Federn im Klang der Schritte von Peter. Aber es gab auch ein Plaggen, Kullern, Rascheln, Reiben, Doggen, Tocken, Knirschen, Klacken der Schuhe auf den Fliesen im Flur meiner Praxis... Ich hörte das Knirschen auf Sandkörnern, wenn Malte seinen vorderen Ballen beim Abrollen immer etwas rotierte und das Zögern in der Bewegung von Karsten, von dem ich bereits wusste, dass er ein schmerzhaftes Problem in der Hüfte hatte; ich legte meinen Kopf schief, um die eindrückliche Andersartigkeit der Bewegung des linken Fußes von Annegret beim Wechseln ihrer Garderobe zu entdecken und ich konnte die feine Erschütterung der Stimme von Gerd hören, der die Angewohnheit hatte, seine Knie durchgedrückt- und seinen Rumpf steif zu halten, wodurch sich der Bodenkontakt der Schritte direkt auf seinen Stimmuskel übertragen konnte.

Langsam dämmerte mir, dass es seit langem einen Quantenflirt!? (Mindell 2006) zwischen diesen Klängen und meinem wahrnehmenden Geist gab; etwas, dass ich immer gehört hatte und das mir ein reicher Quell von Geschichten über meine KlientInnen geworden war und das ich längst -unbewusst- für die Wirksamkeit meiner Berufstätigkeit nutzte. Merkwürdigkeiten eines Körper-Psychotherapeuten also.



Referenzen

Erikson, Milton: An welchen Kriterien orientieren wir das Bewusste, damit das Unbewusste seine Arbeit tun kann!?; in: Schlage, Bernhard (2008); Die Entdeckung des (Un-)Möglichen; Kapitel 3: Über die geistige Haltung von KörperpsychotherapeutInnen bei der Arbeit; S. 91ff; Berlin BOD-Verlag

Mindell, Arnold(2006); Quantengeist und Heilung; Quantenflirt: S. 47f; Petersberg

Ohashi (1993); Körperdeutung - östliche Diagnose und Therapie; Schuhsohlen Deutung S. 170; Freiburg/Breisgau

Rolf, Ida (1975) ...and the mind has to readjust; in: Zeitschrift: „Experimente“ - Bodywork Rolfing; May/June (ohne Ortsangabe)

Sandhaus, Arnold (2012); Schauspielen und der Impuls der Commedia Dell'arte; Zeist, Nederland

Schlage, Bernhard; Eintauchen in die Unendlichkeit, Berlin 2016



Bernhard Schlage

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

Namaste – ich grüße das Göttliche in Dir!

*Wenn wir eine Massage mit der richtigen inneren Haltung machen, dann entsteht etwas drittes.
Die Massage selbst ist wie ein lebendiges Wesen, gespeist aus dem, was die/der EmpfängerIn braucht
und dem, was die oder der Gebende an Energie in diesen Raum hinein gibt.*

Das Namaste steht am Anfang. Damit bewegen wir uns aus unserem persönlichen Rahmen heraus und betreten den spirituellen Rahmen. Was bedeutet das?

Das bedeutet, dass wir unsere persönlichen Bedürfnisse, unser Wollen, unsere Absichten, unsere Wünsche und Ziele heraus nehmen. Und soweit es geht, auch unsere durch Erziehung und Kultur geformte Persönlichkeit.

Dagegen betreten wir einen Raum der Absichtslosigkeit. Dieser Raum ist im besten Fall getragen von nicht-personengebundener Liebe. Von universeller Liebe. Einer Liebe, die nichts will, sondern einfach da ist und „Ja“ sagt zu allem, was ist.

Das macht den Raum frei dafür, das sich die/der Nehmende ganz öffnen kann mit ihrem So-Sein.

Sie/Er muss sich nicht mehr schämen, so zu sein, wie sie/er eben ist. Sie/er darf sich ganz zeigen, darf einfach sie oder er selbst sein. Und warum ist das so? Weil in diesem Raum der nicht personengebundenen Liebe, der universellen Liebe, die Gebenden nicht mehr werten, nicht mehr urteilen. Es gibt nur noch: Aha – so ist das! Eine mitfühlende Akzeptanz von dem So-Sein des Gegenübers. Das macht diese Art der Öffnung möglich. Was dann geschieht ist, dass über den Atem, die Stimme, die Bewegung, authentische Kommunikation – verbal wie nonverbal – Berührung, Intimität, Intensität, manuelles Können – die Energiefelder der/des EmpfängerIn UND der/des Gebenden in Bewegung gebracht werden. Oder in Bewegung geraten.

Hieraus formt sich der energetische Teil der Massage.

Das manuelle Können darf dabei keinesfalls unterschätzt werden! Denn die Energie kommt sofort zum Stillstand wenn die Berührungen die/den EmpfängerIn nicht wirklich erreichen. Der Körper will erkannt werden in der Berührung der/des Gebenden! Deshalb – lerne die TECHNIK!!!! Lerne die Technik!!!! Und dann vergiss die Technik und werde virtuos, spiel mit dem Körper wie mit einem Tier. Schau genau hin, fühlt genau hin, wo sich der Körper öffnet. Wo der Atem einfach kommt und tiefer wird. Wo sich ein Seufzer löst. Wo sich die Muskeln entspannen. Wo sich der Körper öffnet und sich Dir ganz vertrauensvoll hingibt, wie ein Hund oder eine Katze, die Du auf die richtige Art und Weise kralst und be-

rührst. Dehn den Körper, beweg den Körper – das macht so ein gutes Gefühl von: Ich darf loslassen, ich werde getragen, ich werde bewegt, ich werde gehalten.

Und je besser Du Deine Techniken gelernt hast, umso besser kannst Du das tun, ohne Dich anzustrengen. Obwohl es oft ein Kraftakt ist, kommt es spielerisch daher.

Hieraus formt sich der körperliche Teil der Massage.

Lerne die Fühlsprache. Wenn Du gelernt hast, selbst aus dem körperlichen, mentalen und emotionalen Fühlen heraus zu kommunizieren, dann kannst Du auch so fragen, dass es die andere Person nicht aus dem Fühlraum holt. Die meisten von uns kennen ja nur das Sprechen aus dem Kopf heraus. Das ist hier nicht gemeint.

Die Fühlsprache kommt aus dem Körper, kommt aus der Resonanz mit dem Gegenüber – und daraus entsteht das Spiegeln.

Wenn Du gelernt hast, Deine/n EmpfängerIn empathisch zu spiegeln, dann erzeugt das ein tiefes Gefühl von: AAAHHHH – endlich – ich darf so sein wie ich bin! Ich bin vollkommen in Ordnung, so wie ich bin.

Und dann kommt das Erlaubnis erteilen, dass das, was gerade geschieht oder gefühlt wird, einfach da sein darf. Atme das – lass Dich das Fühlen – ja, das ist gut so. Und daraus wiederum entsteht das Gefühl von: Alles ist gut, so wie es ist. Ich werde gesehen, ich werde angenommen, so wie ich bin.

Mit dem Wissen – ich bin nicht vollkommen und ich darf mich weiter

entwickeln, wenn ich möchte. Ich habe wund Stellen in mir, die weh tun, die schmerzen mich, die guck ich nicht gerne an. Da darf ich mich verändern, wenn ich das möchte. Aber ich bin trotzdem – mit all dem in mir – vollkommen in Ordnung.

Und aus diesem Gefühl von: Ich bin in Ordnung, wie ich bin entsteht dann sukzessive auch ein Verständnis davon: Ich bin einzigartig, und das ist gut so. Es grenzt mich nicht aus, sondern es ist wichtig, weil nur ich so bin im großen Gewebe der Welt. Wäre ich nicht so, würde etwas fehlen in diesem großen Gewebe. Meine ureigenste Farbe, mein Duft, meine energetische Signatur, die physischen Spuren, die ich hinterlasse, mein Anteil, den ich zu geben habe.



Hieraus formt sich der emotionale, mentale Fühlraum der Massage.

Das ist dieses dritte, dieses ganz eigene Wesen, was entsteht: Die Massage. Sie entsteht in dieser Situation, und danach löst sie sich wieder auf. Es gibt niemals dieselbe Massage zweimal. Sie ist immer ganz einzigartig. Nur für diesen Moment. Und wenn sie in der Haltung von universeller, unpersönlicher Liebe und Absichtslosigkeit gemacht wird, ist sie die Matrix, wo die Heilung geschieht, die wir so oft beobachten können.

Das ist nicht etwas, was wir machen können – das kann nur entstehen.

Es ist meiner Meinung nach der einzige Raum, in dem Heilung geschehen kann – wenn dem Menschen erlaubt wird, zu sich selbst zurück zu kehren und ganz sie oder er selbst zu sein. Mit allen Unvollkommenheiten, mit aller Kraft, mit aller Schönheit und auch allen hässlichen, verwundeten Seiten. Dieser Raum kann natürlich in vielen Situationen entstehen im Leben, nicht nur in der Massage. Aber eben – in der Massage entsteht er so wie beschrieben.

Warum Namaste zu Anfang?

Wir greifen mit dem Namaste auf einen anderen kulturellen Raum zurück, weil es in unserer spirituellen Tradition kein Wort dafür gibt, dass das Göttliche in uns wohnt. Bei uns wird der Gott im Außen gedacht und er besteht darauf, angebetet zu werden, ihm will gehuldt werden.

Und es gibt eine tiefe Entwurzelung, denn der Gott – Äquivalent für Vater Sonne – ist nur der männliche Part.

Die Erde – unsere Mutter, unsere Wurzel, die, die uns am Leben erhält – bleibt im Hintergrund und ist gespalten in Mutter Maria und Maria Magdalena – die Heilige und die Hure – weil in unserer religiösen Tradition die Sexualität ver-teufelt wird.

So kennen viele von uns das gar nicht – sich spirituell zu öffnen nach oben und gleichzeitig tief geerdet, tief verwurzelt zu sein. Meiner Meinung nach ist aber die Erdung die Grund-

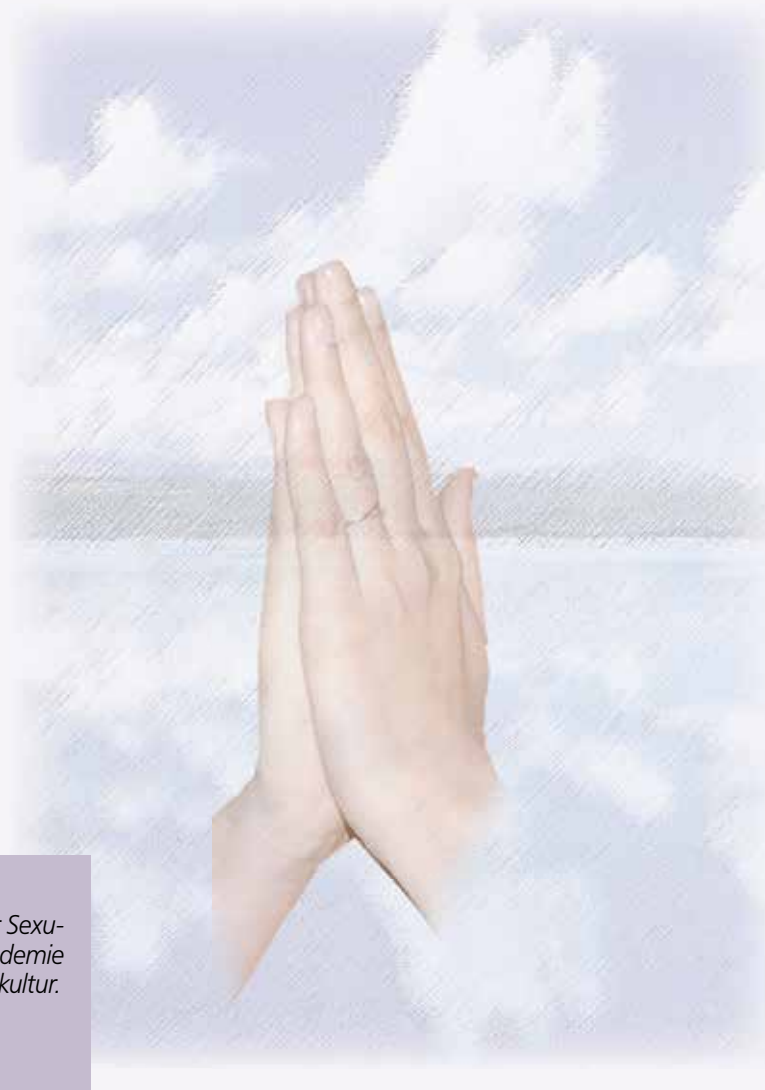
voraussetzung für eine wahre Öffnung nach oben.

Und – meiner Meinung nach sollte eine Öffnung nach oben nur in besonderen Situationen gemacht werden – in der Meditation in ihren unterschiedlichen Formen – und dann wieder zu gemacht werden. Der geöffnete Zustand nach oben ist dafür da, um Informationen zu erlangen, Visionen zu erlangen, um mit dem Göttlichen zu kommunizieren. Aber nicht für ein Alltagsleben.

Das Zurückkehren können in das Alltagsbewusstsein ist meiner Erfahrung nach für ein ganzheitliches Leben genau so wichtig wie die Fähigkeit, sich nach oben öffnen zu können.

Also – Namaste ist für uns neutral. Es kommt nicht aus unserer Kultur. Es löst keine Konditionierung aus. Und es sagt: Ich grüße DAS Göttliche in Dir. Also sowohl das weibliche, als auch das männliche. Und nicht außerhalb von Dir, sondern innerhalb von Dir. Ich rufe damit Deinen und meinen göttlichen Raum auf.

Und das ist die Voraussetzung dafür, dass dieses dritte Wesen – diese Massage – entstehen kann. Das ist wahrer Schöpfungsraum. Und dann kann das heil werden, was gerade reif ist, zu heilen.



Nhangha Christiane Grunow

ist seit wenigen Wochen DGAM Dozentin für Sexualkultur und Mitglied der DGAM Bildungsakademie für humanistische Heilkunst und Gesundheitskultur.

www.tantramassage-lernen.de -
Mobil · 0171 -14 19 484



NACKT

Ich zieh mich aus
mach mich ganz nackt
war lang genug
zu stark bepackt

Ich brauch' die Schichten
jetzt nicht mehr
sie machen nur
unnötig schwer

Mein Energiekleid
schützt mich heute
vor alter Kleidung
and'rer Leute

PUZZLE DES LEBENS

Ich bin ver-rückt
fand eine Tür
ging Stück für Stück
nun bin ich hier

Noch nicht ganz da
im Hier und Jetzt
die Stücke neu
zusammengesetzt

Das Lebenspuzzle
braucht die Zeit
hab' keine Angst
bald ist's soweit

LUST

Sehen, Riechen
Fühlen ,Schmecken
in den Tiefen sich verlier'n
sich dem Licht
entgegenstrecken
alles tun, um sich zu spüren
feuchte Lippen
tiefes Sehnen
in den Lenden
fast ein Schmerz
Körper biegt sich
Lust entgegen
Energie fließt Richtung Herz
Hände, Münder
suchen, finden
Yoni, Lingam
und verführen
Wellen reiten
Sinne schwinden
Wasserfälle produzieren

Samira Tschepe trug auf dem Zertifizierungskurs zur DGAM Bildungsakademie für DozentenInnen in der Sexualkultur erstmals einige ihrer Gedichte vor – als Beispiele dafür, wie Erleben und Wachsen sprachlich einen guten Ausdruck finden können. Einige ihrer Gedichte finden hier ihre erste Veröffentlichung.

Foto: Tschepe

Gedichte: © Samira A. Tschepe-Neumann



Gesunde Praxis oder Scharlatane?

Von Georg Klaus

„Scharlatane“ waren berühmt-berüchtigte Händler aus der italienischen Stadt Cerreto, bekannt als marktschreierisch herumziehende Verkäufer von allerlei Drogen und Heilmitteln. Heute versteht man unter einem Scharlatan einen Schwindler, Schwätzer, Aufschneider, Quacksalber, Kurpfuscher, kurz und sachlich: jemanden, der Können und Wissen nur vortäuscht. Der moralische, wissenschaftliche und juristische Vorwurf der Scharlatanerie ist so alt wie die Heilkunst. Literatur zur „Kurpfuscherei“ füllt in ärztlichen Bibliotheken ganze Regale.

(Selbstverständlich gab und gibt es auch Scharlataninnen! In diesem Text folge ich der (leider) noch gebräuchlichen männlichen Schreibweise)

Pierer's Universal-Lexikon definierte 1857 Charlatan als jemanden, der
„es versteht, sich den Schein von Gelehrsamkeit u. Weisheit zu geben u. durch niedere Mittel die öffentliche Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen sucht, besonders wird darunter ein Quacksalber verstanden, welcher sich durch Marktschreierei ankündigt. Ein literarischer Ch. ist ein Schriftsteller, der ohne gründliche Studien, die Arbeiten Anderer zu Plagiaten benutzt u. die Meinung des Publikums über seine Fähigkeiten u. Leistungen zu täuschen weiß. Daher Charlatanerie, Charlatanismus...“ Hier kann sich jeder aus dem tiefen Fundus öffentlicher Personen bedienen. Von medialen Äußerungen zur Gesundheit in Politik, Berufspolitik oder krankheitsfach Experten (meist mit fehlender Expertise).

Erhoben wird der Vorwurf der Scharlatanerie regelmäßig von den Fachverbänden und -organisationen und den Vertretern der Heilberufe und -methoden, die es zu gesellschaftlichem Ansehen und politischem Einfluss gebracht haben, nicht von Patienten oder Klienten. Jede Berufsgruppe, die sich gesellschaftlich etabliert hat, tendiert dazu, den Zuzug anderer zu erschweren. Die Mittel dafür sind vielfältig: Aufhebung der Berufsfreiheit, Verschärfung der Zulassungsbedingungen, Anhebung der Ausbildungsstandards, Titelschutz, Strafandrohung ... Die ärztlichen Psychotherapeuten diskriminieren die psychologischen Psychotherapeuten, indem sie die Psychotherapie als Teilgebiet der Medizin für sich beanspruchen. Die psychologischen Psychotherapeuten grenzen die Vertreter der heilkundlichen Psychotherapie aus, indem sie die Wissenschaftlichkeit ihrer eigenen

Vorgehensweisen betonen und den Vorwurf der Scharlatanerie gegenüber den Methoden erheben, deren Wirksamkeit als wissenschaftlich nicht erwiesen gilt, die Heilpraktiker grenzen sich gegen die Heilpraktiker für Psychotherapie und diese wiederum gegen Gesundheitspraktiker ab.

Der Wunsch der Psychologen nach einer eigenen Berufsordnung auf der Grundlage einer wissenschaftlichen Psychotherapie ging in der 13. Legislaturperiode in Erfüllung. Im Bericht des Abgeordneten Wolfgang Lohmann hieß es dazu kurz und bündig: „Die Beschränkung der Berechtigung auf wissenschaftlich anerkannte Verfahren soll verhindern, daß die Befugnis zur Ausübung von Psychotherapie zu Scharlatanerie missbraucht wird.“

Als wichtigstes Kriterium der Wissenschaftlichkeit wird zwar die nach den Regeln der Wissenschaft überprüfte Wirksamkeit angesehen, aber eigentlich wird der Anspruch der Wissenschaftlichkeit nicht erhoben, um sich der Wirklichkeit zu nähern, sondern aus politischen oder finanziellen Gründen. (Wissenschaftlichkeit – besseres Image – mehr Klienten – mehr Geld, evtl. sogar von den Krankenkassen)

Im Vorwort des Berichtes steht: *„Doch vieles von dem, was gegenwärtig unter der Bezeichnung Psychotherapie geschieht, hat wenig zu tun mit dem, wovon bisher die Rede war. Psychotherapie, wie sie sich nicht nur auf den Annoncenseiten von Zeitungen und Zeitschriften, sondern auch in den Regalen der meisten Buchhändler präsentiert, ist zu weiten Teilen ein Eldorado entweder noch lebender oder schon toter Gurus und ihnen gläubig nachbetender Jünger.“*

Und an anderer Stelle: *„Der „Zivilisationsprozess“ (oder auch Professionalisierungsprozess) ist soweit fortgeschritten, daß es keinen legitimen Platz mehr außerhalb der Zivilisation gibt. Die Vertreter der unwissenschaftlichen Heilungsformen können nicht erwarten, daß ihnen Reserven eingeräumt werden. Sie werden sich in die wissenschaftlich anerkannte Medizin integrieren müssen, oder ihr Lebensraum wird immer kleiner werden und sie werden schließlich aussterben.“*

Welche Therapieschulen werden nach der Prognose der AutorInnen „überleben“, welche „aussterben“? Überleben werden kognitiv-behaviorale Therapien, Gesprächspsychotherapie, Psychoanalytische Psychotherapie und Paar- und Familientherapie. Überlebenschancen werden auch der Gestalttherapie eingeräumt. Ein begrenzter Lebensraum wird der Hypnotherapie und bestimmten Meditations- und Entspannungsverfahren sowie dem Psychodrama, der Tanz-, der Kunst und der Musiktherapie zugestanden. Wegen ihrer Ferne zur wissenschaftlichen Zivilisation werden der Daseinanalyse, der Bioenergetischen Therapie, dem Katathymen Bilderleben, der Individualtherapie nach Adler und der Transaktionsanalyse kaum eine Überlebenschance bescheinigt. Wissenschaftlich interessieren die Therapie nach C.G Jung, Logo-Therapie, Neurolinguistisches Programmieren, New-Identity-Prozeß, Orgontherapie, Primär-Therapie, Rebirthing und viele andere allenfalls am Rande. Moralische, rechtliche und wissenschaftliche Urteile schließen affektive Bewertungen stets mit ein. Denken und Fühlen sind zwei aufeinander bezogene Seiten eines „vollständigen Intelligenzaktes“ (Piaget 1983).

Menschen, die die Welt als einen unfreundlichen Ort begreifen, an dem sie sich nicht wohl und sicher fühlen, neigen zu einer dogmatischen Schließung ihrer Denkstrukturen und zum verächtlichen Ausschluss dessen, was ihnen nicht passt. Sie stellen sich selbst eine dauerhafte Welt her, in der sie den Rückhalt finden, den sie brauchen, um die eigene Selbstunsicherheit zu überspielen.

Moral, Recht und Wissenschaft sollen eine eindeutige und sichere Welt schaffen und dem Leben Ordnung und Dauer verleihen. Sie dürfen aber nicht mit der Welt oder dem Leben verwechselt werden. Unsere Vorstellungen von der Welt sind immer nur Deutungen oder Rekonstruktionen und beschränkt auf das, was unserem Bewusstsein zugänglich ist. Theoretische Fragestellungen appellieren dementsprechend an die gängigen, unserem Bewusstsein schon länger vertrauten Denkweisen, nicht an die subtilsten, die gerade entstehen. Diese fußen auf unserer frühen Erfahrung, dem wirklichen oder konkreten Denken, das Piaget (1973) vom theoretischen Denken unterscheidet. Es bildet sich allmählich beim Handeln aus und ermöglicht schon dem Kind, sich in der Welt zurechtzufinden, lange bevor es sich seines Handelns bewusst wird. Und seine erste und höchst verletzlichste moralische Erfahrung ist sein Bedürfnis nach gegenseitiger Zuneigung. Einem Gesundheitspraktiker, der sich die Freiheit und den Mut bewahrt, sich neben seinen Methoden auch nach seiner Erfahrung zu richten, auch wenn er sie noch nicht in Begriffe fassen kann, und sich dabei von Regungen der Sympathie oder des Mitgefühls leiten lässt, eröffnen sich ungeahnte Möglichkeiten zu wirkungsvollem Handeln.

Es ist für alle Platz da. Ein Scharlatan darf ein Scharlatan genannt werden. Die rechtliche Regelung der alternativen seelischen, energetischen Heilmethoden entspricht legitimen Bedürfnissen der Gesellschaft. Die Gesundheitspraxis erweitert dabei die Breite und Tiefe dieser Erfahrung, indem sie sich dem Gehorsamsanspruch der Wissenschaft entzieht, die Grenzen ihres Herrschaftsbereichs überschreitet und ihren Klienten neue tiefere Lebensräume erschließen. Sie ist im wörtlichen Sinn notwendig und kann mit Selbstbewusstsein und mit rechtlicher Erlaubnis aufrechten Ganges ausgeübt werden.



Dr. phil Georg Klaus
Heilpraktiker,
Präsident der DGAM



Erlesenes

Die Rubrik
zu guten
Leseerfahrungen



Rudolf Arnold

ACH, DIE FAKTEN

Wider den Aufstand des schwachen Denkens

„Wir deuten die Welt nicht so, wie sie sich uns zeigt, sondern so, wie wir sie auszuhalten vermögen (S 17).

Und so ist das neue Buch von Rudolf Arnold nur für mutige PraktikerInnen geeignet. Er erläutert in 10 Schritten „zur Vermeidung schwachen Denkens“ wie Richtiges und Wahres auf das, was auszuhalten ist, Bezug nehmen muss, wenn es wirksam sein will. Wie auch in dem Buch ‚Wie man liebt, ohne (sich) zu verlieren‘ formuliert Arnold konkrete Hilfen, um die eigenen Projektionen und Vorannahmen zu erkennen und neue Sichtweisen anzubieten. Starkes Denken ist dabei hochgradig emotional, weil es die Blindheit der Impulse und der Scheinsicherheiten aufhebt. Starkes Denken kommt denkend zu sich selbst.

„Ach die Fakten“ ist ein Handbuch für alle, die jenseits der Talkshow Statements ernsthaft diskutieren und Menschen bewegen wollen.

Carl Auer Verlag 2018, 178 Seiten,
gebunden mit Schutzumschlag, 29,95
ISBN 978-3-8497-0226-7

BodySense - Unser Körper als Brücke zum Bewusstsein

Wie unsere Muskeln und Gefühle miteinander sprechen

Über den Körper zum Bewusstsein?

Und Muskeln und Gefühle, die miteinander sprechen? Und was hat all dies mit Wohlbefinden, Glück und Gesundheit zu tun? – Der Zusammenhang ist eigentlich einfacher als vermutet und beruht auf Jahrtausende alten Naturgesetzen. BodySense trägt diesen Naturgesetzen Rechnung und stellt den Körper auf eine Weise ins Zentrum seiner Philosophie, wie es bislang nirgends sonst in Wissenschaft und Literatur berücksichtigt wurde.

Denn der Körper mit seinen Muskeln ist weit mehr als nur Haltungsapparat, Antriebsstrang und Verbrennungsmotor – unsere Muskulatur ist auch ein Wahrnehmungs- und Empfindungsorgan. Ausgestattet mit Halbleiters-strukturen ist sie sozusagen eine Kommunikationsstraße für Informationen, Botenstoffe und sämtliche Sinneserlebnisse. Man könnte auch sagen: unsere emotionale Regulationsinstitution. Die Muskulatur ist somit verbunden mit all unseren Sinneskanälen und kann über Sinnes-Impulse angesprochen und in ihrer natürlichen Oszillation unterstützt werden.

Der gute Kontakt zu sich selbst

Und so ist es auch unser Körper, über den wir Wohlbefinden, Glück und Gesundheit fühlen, und nicht, wie immer noch vielfach angenommen, unser Verstand. Das heißt, die eigentliche Wahrnehmung passiert nicht durch unsere Sinne, sondern durch unseren Körper - wir werden mit etwas konfrontiert und sofort reagiert der Körper; das Denken kommt erst viel später. Dies ist messbar, denn jede Irritation, jeder Reiz, jeder Eindruck, der auf den Menschen wirkt, ist über die Oszillation der Muskulatur messbar. Die Oszillation verändert sich mit jedem eintretenden bzw. einwirkenden Ereignis. Ständig pendelt die Muskulatur hin und her zwischen Regulation und Dysregulation des gesamten Körpersystems und strebt nach Balance, emotionaler Regulation, Homöostase, in welcher alles im Fluss ist. Ist dieses Pendeln, diese natürliche Oszillation der Muskulatur gestört, verliert der Mensch das Gefühl für sich selbst und den Zugang zu sich. Wissenschaften, die sich in diesem Themenfeld bewegen, beobachten schon seit Jahren, dass die Zahl der Menschen,

Der Anfang ist das Ende.

Das Ende ist der Anfang.

Zwischen diesen beiden Enden bewegen wir uns im Leben, kaum einen Atemzug lang und einen Hauch im kosmischen Wind.

Und doch so wichtig als Erfahrungsreich für die Endlosigkeit, in der ein permanentes Fest der Beständigkeit herrscht.

Ich erinnere nicht, aber ich spüre.

Ich weiß nicht, aber ich vertraue.

Ich sehne mich nicht, aber ich bin voller Erwartung und Freunde.

Jürgen Woldt

die den Kontakt bzw. das Gefühl zu sich verloren haben, mehr und mehr zunimmt. Immer mehr Menschen haben kein Gespür mehr für das, was ihnen gut tut, was sie wollen, oder was sie können. Sie fragen nicht mehr voller Engagement und Neugier, wie sie ein entschlossen gesetztes Ziel am besten erreichen und suchen mit wachem Geist Wege dorthin, sondern sie sind unsicher auf ihrem Weg und fragen, was sie überhaupt denken, fühlen und tun sollen. Und genau hier, beim Weg zurück zu sich selbst setzt BodySense an.

25 Jahre Forschung mit mehr als 10.000 Menschen über die Kommunikationsprozesse und das Oszillationsverhalten der Muskulatur liegen BodySense zugrunde. Bewegung – und es geht hier nicht grundlegend um sportliche Bewegung, denn BodySense funktioniert auch über reine Bewegungsvorstellung – spielt in diesem Konzept eine zentrale Rolle. Denn die Untersuchungen des Gesundheitsforschers, spirituellen Lehrers und Erfinders von BodySense Jürgen Woldt haben gezeigt, dass Bewegung die Kommunikation stark unterstützt, und dass es ganz bestimmte Muskeln gibt – ähnlich, wie es auch ganz bestimmte Informationsträger gibt, die ausschließlich für ganz bestimmte Informationen zuständig sind -, die die Kommunikationsfähigkeit des Menschen mit sich selbst verbessern und in ausgeglichenen Fluss bringen. Das heißt, es handelt sich also um ausgesuchte Bewegungsmuster, die in einem ganz besonderen sensorischen Milieu von natürlichen Gegebenheiten in der Lage sind, die emotionale Regelekompetenz anzuregen.

Wenn die emotionale Regulationskompetenz aus dem gelungenen Gespräch zwischen Körper und Sinnen wächst, entsteht ein starker und guter Kontakt zu sich selbst, entstehen Bewusstsein und eine veränderte Wahrnehmung. Eine verbesserte körperliche Regulation ebnet somit den Weg, um Beschwerden zu lindern und Probleme jedweder Art besser zu bewältigen. Die Handlungsräume werden größer, die Lösungsmöglichkeiten zahlreicher. Ein Mensch mit guter emotionaler Re-



gulationskompetenz nimmt sich selbst bewusst wahr, er spürt sich, kann Einfluss nehmen auf seine Probleme, seine positiven Emotionen, seine Kommunikationsfähigkeit. Er ist in guter Beziehung zu sich selbst, und statt zu reagieren auf das, was ihm das Leben „vorsetzt“, agiert er. Er handelt selbst.

Besser „auf Empfang“ für Therapie und Heilung

Wie dies im praktischen Leben aussehen kann, zeigte bereits eine Pilotstudie in einem Gesundheitszentrum in Düsseldorf. Dort wurden mit BodySense spektakuläre Ergebnisse laut Rückmeldung des leitenden Therapeuten erzielt, was die Effektivität der Therapie- und Trainingsarbeit betrifft. Zu beachten ist hier stets, dass nicht die bisherige Therapie- und Arbeit der jeweiligen Gesundheitseinrichtung verändert wird! Vielmehr geht es darum, durch das BodySense-Konzept zuvor den Menschen zu „bewegen“, seine Disposition zu verändern, Fähigkeiten zu entwickeln und die Menschen besser „auf Empfang zu bringen“ für die Therapie, welche ihm helfen soll. Im Wartezimmer, das gemäß BodySense-Konzept mit Naturbildern und den entsprechend zugehörigen Bewegungsbildern ausgestattet ist, navigiert sich der Wartende durch den bloßen Aufenthalt in dieser Umgebung zu sich selbst und zu der bestmöglichen Disposition für die nachfolgende Therapie und somit zu größeren Chancen auf Heilung und zurückgewonnenes Wohlbefinden.

Bilder/Fotos: J. Woldt



Jürgen Woldt

do it Akademie

Telefon: +49 02323 54868

E-Mail: info@doit-akademie.de

Internet: www.doit-akademie.de

Zum Kennenlernen empfohlen: BodySense®

Körperfeldcoaching Clips

Einen Monat kostenlos zum Ausprobieren:

<https://bodysense.de/koerperfeldcoaching-clips/>

Der Körper als Glücksbringer

Doch ein Mensch, der in bessere Disposition bzw. in besseren Kontakt mit sich selbst gelangt ist, hat nicht allein eine bessere Ausgangsposition für Heilung und Wohlbefinden durch Therapien oder für Problemlösungen. Er ist auch über den Körper der Fähigkeit, Glück zu spüren, ein Stück näher gekommen. Glück – das pure Gefühl zu sein. Zu spüren, dass man ist, bis in die letzte Faser seiner Existenz. Die Zusammenhänge sind nicht schwer. Wir haben gesehen, dass wir über gezielte und ausgesuchte Bewegungsmuster in Verbindung mit Naturerlebnissen durch den Körper gezielt navigieren können, dass also Bewegung wirklich ein Grundkriterium für Leben ist, für unsere Orientierung in unserer Umgebung und die Orientierung innerhalb unserer selbst. Und Leben, Lebendigkeit, Lebensglück wiederum sind eng verbunden mit dem Bewusstsein der eigenen Möglichkeiten zu handeln und Einfluss zu nehmen auf etwas. Wenn wir also über die BodySense-Kommunikation in nahe und gute Beziehung zu uns selbst gelangen, dann erreichen wir damit gleichermaßen das Bewusstsein unserer eigenen Fähigkeiten, Räume zu öffnen, kreativ und selbstbestimmt zu handeln und folglich: glücklich zu sein. Ein solches Glück ist ein ganz anderes als 6 Richtige im Lotto. Denn den glücklichen Lottogewinn können wir nicht beeinflussen, das Glück als pure empfundene Lebensfreude aber schon. Denn dieses Glück ist Kommunikation durch uns, in uns, mit uns und mit unserem Umfeld; es ist Glück, das durch die bewusst erlebte Fähigkeit des Handelns und Lenkens fühlbar wird. Es ist wie eine Leiter, die wir durch eigene Aktivität, durch eigene Bewegung empor klettern, immer näher zu uns selbst.

Das Diktat der Zahlen brechen –

Wie wir die Welt durch die Wahl grüner Finanzprodukte verändern und verbessern können



Bewusst leben, verantwortungsvoll handeln – immer mehr Menschen entscheiden sich dafür, ihr Leben aktiv umzugestalten. Wir entscheiden uns, in unserem Leben Verantwortung zu übernehmen: Für uns, für unser Umfeld – doch vor allem für die Welt, in der wir leben; für die Welt, die durch unser Wirtschaften immer weiter bedroht und gefährdet wird. Wir beginnen umzudenken, darauf zu achten, dass wir einen ökologischen, nachhaltigen und gesunden Lebensstil führen.

Foto: isak55/101409634 /Shutterstock.com

Wir bekämpfen Umweltverschmutzung, internationale Ausbeutung und achten immer mehr darauf, durch unser alltägliches Handeln unseren Teil dazu beizutragen, dass unsere Folgegenerationen weiterhin eine lebenswerte Welt vorfinden können, die nicht von den Problemen und Katastrophen bestimmt wird, die wir jetzt verhindern können. Ganz egal, ob die Auswahl der Produkte, die wir lieber im Biomarkt kaufen als im Supermarkt, oder das Umsteigen auf umweltfreundlichere Verkehrsmittel, wie Fahrräder, Bus und Bahn, oder die aktive Gestaltung eines verschwundensfreien minimalistischen Lebensstils – Viele von uns leben bereits bewusst, übernehmen bereits Verantwortung – über sich, über ihre Umwelt – oder etwa nicht?

Nun, während all das Engagement, all diese Mühen und all die Fortschritte, die wir machen, wichtig sind, scheint es einen großen Bereich zu geben, in dem unsere Anstrengungen vergeblich scheinen und in dem all unsere Bemühungen – ohne uns eine andere Wahl zu lassen – terminiert zu werden scheinen.

Denn während wir beispielsweise einfach frei wählen können, ob wir ökologische und nachhaltige Produkte erwerben, oder herkömmliche, so scheint uns die Finanzwirtschaft diese Wahl und diese Freiheit nicht zu geben. Sie scheint unsere Mühen zu untergraben und uns einem „Diktat der Zahlen“ auszusetzen, das aus der Alleinherrschaft von Größen wie Wachstum, Produktivität, Rendite und Gewinn konstituiert wird.

Wer eine gängige Versicherung abschließt, oder in einen Aktienfonds investiert, der wird – da er diese Herrschaft respektiert und voraussetzt – in seinem Streben nach einem nachhaltigen und bewussten Leben begrenzt. Es herrscht der Glaube Nachhaltigkeit, Ethik und Umweltfreundlichkeit seien keine Größe in der Finanzwelt. Es ginge gar

nicht anders als mit seinen Abschlüssen und Investitionen oftmals umweltschädliche, ausbeuterische und unethische Geschäftsmodelle und Unternehmen zu fördern – es gäbe keinen „Biomarkt“ in der Finanzwelt. Doch dieser Widerspruch zwischen unseren Anstrengungen für ein bewusstes, nachhaltiges und verantwortungsvolles Leben im Alltag und dem „Diktat der Zahlen“, welches dazu führt, dass wir im finanziellen Lebensbereich unser eigenes Engagement und unseren Lebensstil terminieren und zu einer inkonsequenten Illusion werden lassen, basiert letztlich auf einem Irrtum! Dem Irrtum zu denken „Wir hätten keine Wahl!“ Wäre es nicht besser, ökologische, nachhaltige Versicherungen, fonds-basierte Rentenprodukte abzuschließen, oder in „grüne“ Investmentfonds zu investieren? Wäre es nicht besser, wenn wir unseren bewussten Lebensstil und all unser Engagement auch in der Finanzwelt leben könnten?

Wäre es nicht besser, wenn wir allein schon durch die Wahl unserer Finanz- und Versicherungsprodukte unser eigenes individuelles Leben nachhaltiger gestalten und sogar die Welt verbessern würden?

Tatsächlich können wir das! Es findet ein Umbruch in der Finanzwirtschaft statt. Immer mehr „grüne“ Produkte brechen das Diktat der Zahlen und werden unserem hohen Anspruch an Nachhaltigkeit und Verantwortung gerecht. So bietet etwa ein Versicherer eine nachhaltige Privathaftpflichtversicherung an, die nachhaltiges Handeln unterstützt, indem zum Beispiel in Umweltschutz, regenerative Unternehmen und ökoefiziente Unternehmen investiert wird.

Der Versicherungsschutz ist auf ehrenamtliche soziale und ökologische Tätigkeiten erweitert und ein kleiner Geldbetrag wird bei jedem abgeschlossenen Vertrag zur Förderung von Biodiversitätsprojekten aufgewendet. Mitglieder von bestimmten nachhaltig und ökologisch ausgerichteten Vereinen und Organisationen werden ferner mit einem Beitragsnachlass belohnt.

Ebenso gibt es beispielsweise eine grüne Hausratversicherung, die nach einem Schadenfall die Neuanschaffung von ökologisch fairen Produkten subventioniert und so zusätzliche Anreize für ein nachhaltiges Handeln liefern. Allein durch die Wahl einer grünen Versicherung können also individuelle Anreize für ein ökologischeres und nachhaltigeres Leben geschaffen und die Welt durch Unterstützung wichtiger grüner Projekte, Unternehmen und Innovationen verbessert werden.



Foto: paulafoto/102596708/Shutterstock.com

Wenn viele Menschen dieser Idee folgen, sind die Versicherungsunternehmen dazu gezwungen, Stück für Stück komplett auf grüne Produkte umzusteigen – die komplette Branche würde nachhaltiger und sozialer werden.

Doch auch mit Investments in nachhaltige fondsbasierte Rentenversicherungen oder grüne Investmentfonds lässt sich die Welt verbessern. Während viele konventionelle Fonds in Unternehmen investieren, die Menschen diskriminieren, gegen Menschenrechte verstoßen, Kinderarbeit unterstützen, Waffen und Rüstungsgüter produzieren, Atomenergie und Erdöltechnik erzeugen und fördern, oder Raubbau an unserer Umwelt betreiben, werden Investitionen in solche Unternehmen bei den nachhaltigen Angeboten konsequent ausgeschlossen. Wissenschaftlerteams prüfen jedes Unternehmen, in das investiert werden soll vorher akribisch und nachprüfbar, sodass ausschließlich Investments in ökologisch, sozial und ethisch wirtschaftende Unternehmen getätigt werden. Im Fokus stehen hierbei stark wachsende Branchen wie Gesundheit. Energieeffizienz, Bildung, nachhaltiges Transportwesen und Wasserversorgung. Es wird in ökologische Nahrungsmittel, Recycling und Wiederverwertung investiert, aber auch wichtige Beteiligungen, beispielsweise für Investitionen in Kindergärten und Studentenwohnheime gehören dazu. Wer in ein solches Produkt investiert tut also auf drei Ebenen etwas

Gutes. **Erstens** investiert er direkt in soziale, ökologisch nachhaltige und ethische Unternehmen und Projekte.

Zweitens werden – wie bei den Versicherungen auch – Unternehmen immer mehr dazu gezwungen, selbst nachhaltig zu werden, um weiterhin das Kapital der Anleger zu erhalten, was ihnen anderenfalls zu verlieren droht.

Die steigende Nachfrage hätte damit also eine insgesamt bessere, grüne Wirtschaft zur Folge und herkömmliche Investmentprodukte würden immer weiter vom Markt verschwinden, während sich die einzelnen Unternehmen zum Positiven änderten.

Und **Drittens** tut man sich – oder seinen Liebsten – mit den grünen Investments selbst etwas Gutes. Während man die Welt durch die Auswahl seiner Finanzprodukte verbessert, sorgt man mit ebendiesen bei angemessenen Renditemöglichkeiten für seine Lebenswünsche, seine Zukunft, das Alter, oder auch für seine Kinder vor.

Das ist als würde man für einen guten Zweck spenden und sich selbst gleichzeitig damit etwas Gutes tun!

Insgesamt gibt es also viele Möglichkeiten für jeden Einzelnen, den Widerspruch zwischen unseren Anstrengungen für ein bewusstes, nachhaltiges und verantwortungsvolles Leben im Alltag und dem „Diktat der Zahlen“ zu brechen und auch in der Finanzwelt unserem Lebensideal zu entsprechen.

Wir haben sehr wohl die Wahl: Durch den Wechsel auf grüne Finanzprodukte können wir uns dem unethischen und ökologisch schädlichen Wirtschaften entsagen und die Welt verbessern.

Wann fangen Sie damit an?



Peter Arno Frei Tarmio Emanuel Frei

Tel.: 05151 107777

Mobil: 01795326839

info@pa-freileben.de

www.pa-freileben.de



Grünes Finanzcoaching

Regionalstellen, die einen Vortrag oder eine Einführung mit Peter Arno Frei nutzen möchten sind herzlich eingeladen, Kontakt aufzunehmen; ebenso können alle Mitglieder ein erstes kostenfreies Beratungsgespräch in Anspruch nehmen

Gespräche lenken - In acht Richtungen und in drei Variationen

Die wichtigsten Mittel, um Gespräche zu lenken, sind Fragen und Angebote. Fragen gehen auf das Gehörte ein und bitten um genauere Erläuterungen. Angebote sind die eigenen Einfälle, die GesprächspartnerInnen einladen und anregen sollen. Eine weitere Gestaltungsmöglichkeit besteht darin, manchmal direkt zu reagieren, manchmal selbstbezogen eigenes Erleben anzubieten und manchmal indirekt zu erzählen.

Beide Mittel, das steuernde Fragen und das Sprechen durch Angebote, kann man recht gut üben, so wie Klavier zu spielen oder zu tanzen. Ebenso ist das Variieren und Kombinieren der direkten, selbstbezogenen oder indirekten Sprechweise wie ein kreatives Spielen mit verschiedenen Melodien oder Tanzstilen.

Für ein erstes Kennenlernen kann das unten als Abbildung 1 eingefügte Beispiel dienen. Es soll anhand der unterschiedlichen Formulierungen die Möglichkeiten verdeutlichen. In Abbildung 2 sind die Richtungen grafisch dargestellt

Die 8 Richtungen

Das relativ bekannte Modell der vier Ohren von Schulz von Thun habe ich in meiner Arbeit nach und nach um einige Aspekte erweitert und es ist zu 8 Wahlmöglichkeiten geworden.

1. Die Welt des Verstehens – das ist die ‚Sachseite‘
2. Die Welt der Gefühle – die Richtung der Werte. (die Beziehungsseite bei Schulz von Thun)
3. Die Welt des Körpers und der Sinne – das sinnlich konkrete Erfassen von körperlichen Prozessen; es wird wärmer, mehr oder weniger beweglich usw..
4. Welten der Vergleiche (Bilder) – die poetische Richtung
5. Die Zukunft, kognitiv, das sind Pläne, bewusste Absichten usw.
6. Zukunft emotional – das sind körperlich, emotionale Handlungsimpulse, Visionen u.ä.
7. Die Vergangenheit kognitiv meint Erklärungen, Analysen für Ursachen und Zusammenhänge
8. Vergangenheit emotional nimmt Bezug auf das eigene Erleben, als Geschichte der Gefühle

Richtung	Beispiele für direkte Reaktionen an den Sprecher	Beispiele für selbstbezogene Angebote	Beispiele für selbstbezogene Angebote
Verstehen	Was meinen Sie mit unbeachtet, so etwas wie keine Achtung bekommen?	da steckt für mich das Wort ‚Achtung‘ drin, nicht geachtet‘ zu werden, wie ist es bei Ihnen?	Ja, und umgekehrt, ist es nicht so, dass manche Menschen gar nicht genug Achtung bekommen können...
Gefühle	Was ist das für ein Gefühl, nicht beachtet zu werden, eher Wut oder Angst oder ...	Nicht beachtet zu werden, allein die Vorstellung löst bei mir ein Gefühl von Ärger aus: Ich verdiene Achtung!	In vielen Gesprächen haben andere mir erzählt, dass sie eigentlich wütend waren, wenn sie nicht beachtet wurden
Körper	Und was macht Ihr Körper, wo spüren Sie dieses Gefühl im Körper am meisten - im Bauch, im Herzen?	Oh, unbeachtet zu werden, da beginnt bei mir der Bauch weh zu tun	In der Literatur gibt es da den Unterschied zwischen Wertschätzung im Bauch und Würdigung im Herzen
Vergleiche	Ist das für Sie wie ein Geist zu sein, den niemand sieht?	Ich käme mir wie ein Geist vor, den niemand sehen kann	Es gibt da doch diese Geschichten von Geistern, die niemand sieht und darunter leiden
Zukunft 1 kognitiv	Also Sie wollen in Zukunft mehr Beachtung? Oder geht es um mehr Wertschätzung oder etwas anderes?	Ich frage mich selbst manchmal, was ich wohl tun müsste, um von bestimmten Leuten beachtet zu werden	Es gibt, so viel ich weiß, Trainings und Bücher zu ‚wie ich mehr Beachtung bekomme‘, kennen Sie davon etwas?
Zukunft 2 körper-/gefühlsbezogen	Und wie würden Sie sich fühlen, wenn Sie beachtet würden? z.B. stärker oder wie würdig oder?	Gut beachtet zu werden, das stelle ich mir als ein gutes Gefühl vor, mich stärkt es immer	Sobald Menschen angesprochen und beachtet werden, scheinen sie sich oft aufzurichten und stärker zu werden
Vergangenheit 1 kognitiv	Ist das schon immer so? Gab es Zeiten hoher Beachtung oder irgendwie anders?	Bei mir gab es Zeiten, wo ich viel Beachtung brauchte, in anderen dachte ich nie daran	Viele meiner Gesprächspartner klagen, dass sie nur beachtet wurden, wenn sie geschrien haben
Vergangenheit 2 körper-/gefühlsbezogen	Wie sind sie bisher mit diesem Gefühl umgegangen? War es bisher belastend oder konnten sie es übergehen?	Ich persönlich reagierte früher sehr aggressiv, wenn ich nicht beachtet wurde – heute, naja, genüge ich mir mehr selbst	Oh, ich kenne Menschen, die so ein Gefühl schwer belastet hat, die sich depressiv fühlten



Zukunft und Vergangenheit

Gespräche, die in die Vergangenheit führen, suchen nach Erklärungen oder nach Geschichten, die begründen, wie es war und warum etwas so ist, wie es heute ist. Viele Erklärungen bieten Schuldige an oder gute Gründe, warum man etwas nicht getan hat. Manchmal ist dies hilfreich, manchmal eher nicht. Aus gesundheitspraktischer Sicht hat der Weg über die Vergangenheit nur dann Sinn, wenn dort anregende, hilfreiche Geschichten für den Schritt in die Zukunft gefunden werden: Vergangenheit als eine Art Anlauf für Zukunft.

Umgekehrt riskiert Zukunftsorientierung sehr oft, zu schnell zu sein. GesprächspartnerInnen fühlen sich eventuell gedrängt, zumal wenn sie selbst nicht auf bestimmte Ideen gekommen sind. Vor-Schläge wirken oft wie Schläge oder Ideen gelegentlich wie ‚naseweise‘ Überlegenheit. Manchmal haben wir auch die Neigung, schnelle Lösungen zu finden, um vor der Tiefe einiger Themen wegzulaufen.

Wenn man lange genug in der Gegenwart bleibt, in der Gegenwart Worte und Themen ‚durchkaut‘, dann werden wie beim langsamen Essen nach und nach die Substanzen frei. Sprache bekommt Tiefe und Gehalt und fast immer entstehen hierdurch neue Möglichkeiten.

Verstehen

In den meisten Gesprächen ist es zunächst fast zwingend, eher sachlich konkret zu fragen. Vor allem dann, wenn von ‚das‘ oder ‚denen‘ und mit verallgemeinernden Worten gesprochen wird. Solcherart Unklarheit ist vom Unbewussten der GesprächspartnerInnen eventuell als Sicherheitsmaßnahme so ‚gewollt‘. Denn diffuse allgemeine Äußerungen sind weniger gefährlich als klare und konkrete. Wenn das der Fall ist, bewirkt direktes sachliches Nachfragen oft unangenehme Gefühle, Wissen beweisen zu müssen oder peinliches berührt zu sein. Man hat’s doch gesagt und nun wird ‚gebohrt‘. Deshalb ist das Anbieten eigener Ideen auch bei sachlichem Nachfragen sinnvoll. Es bewirkt, dass die PartnerInnen in die Position kommen, zwischen verschiedenen konkreteren Aussagen wählen zu können.

Man kannst sehr gut sachliches Nachfragen mit Angeboten kombinieren, die verschiedene Richtungen ‚anticken‘ oder anklingen lassen.

Beispiel - K: Mir geht es heute nicht gut.

Gp: Was bedeutet ‚nicht gut gehen‘ (das wäre direktes sachliches Fragen). Bei mir ist es so, dass dies mal etwas Körperliches ist, wie Kopfschmerzen, mal unangenehme Gefühle wie zum Beispiel Trauer, mal beides zusammen. (das sind zwei Angebote, in diesem Fall körperlich und emotional)
Gp: Heute? Seit wann bzw. war es gestern anders(direktes Fragen nach der Zeitgenauigkeit und nach Unterschieden in der Zeit). Bei mir ist es oft so, dass sich Sorgen morgens früh als erstes melden, und das manchmal auch täglich, und, wenn ich genau bin, meist eine Wochen lang. (dies ist ein selbstbezogenes konkretisierendes Angebot)

Gefühle

Gefühle sind bewusstseinsfähige psychisch körperliche Prozesse. Zum Beispiel Angst, Unsicherheit, Freude, Glück, Wut, Sehnen, Hass, Sauersein, Begehren, Ohnmacht, Entsetzen, Trauer, Wollen, ‚Leere‘ usw.. Gefühlsäußerungen sind oft direkte Bewertungen, das heißt sie fordern zu einer Zustimmung, Ablehnung oder Veränderung auf. Das macht das Aussprechen von Gefühlen gelegentlich ambivalent. Einerseits ist es oft gut, einfach ein Gefühl zu sagen, ‚es‘ auszusprechen, Worte zu finden für das, was innerlich bewegt. Gleichzeitig entsteht die Frage, was sich wohl entwickelt oder ob mit dem Gefühl Wünsche und Bedürfnisse verbunden sind. Hilfreich ist oftmals, den Dynamiken der Emotionen, die in den Gefühlen zum Ausdruck kommen, eine Richtung zu geben, zum Beispiel durch körperliche Dynamik (wo steckt es, wo geht es im Körper hin, was braucht, will der Körper...) oder durch Bilder (‚das ist wie...‘)

In unserer Alltagssprache wird von Gefühlen auch gesprochen, wo es sich um bewertende Zustandsbeschreibungen handelt. Zum Beispiel: „Ich bin verletzt“; „ich bin beleidigt“, „ich bin entspannt“, „ich habe Blockaden“ usw.. Das größte Risiko ist, solche Aussagen als Aufforderungen, Urteile oder Beziehungsaussagen aufzunehmen und dann auf dieser Ebene direkt zu reagieren durch Hilfsangebote, Vorschläge, Erklärungen, Besänftigen oder Beziehungsklarstellungen. Manchmal werden solche Zustandsbeschreibungen auch Pseudogefühle genannt. Allerdings ist das etwas abwertend, wie ich meine. Denn das Unbewusste spricht ‚mit Absicht‘ in dieser Form, vermutlich aus Vorsicht. Man kann sich vielleicht gut vorstellen, wie in allen Emotionen und Gefühlen körperlich-psychische Wünsche sich mit Ängsten mischen. Das Drängen auf ‚authentische‘, klare Gefühle kann hier sehr unangemessen sein. Stattdessen ist wiederum ein anbietendes Reagieren zum Beispiel in Richtung Körpererleben oder am besten in Richtung Metaphern und Bilder angeraten.

Körperlichkeit

Die körperliche Richtung ist die sinnliche Richtung. Sinne messen Unterschiede: Etwas wird wärmer oder kälter, heller oder dunkler, druckvoller oder sanfter usw.. Zu den Sinnen gehört auch ein Gespür für das ‚gute Maß‘, den optimalen Druck, das genau gute Licht, den passenden Klang usw.. Sinnliche Körperlichkeit setzt eine relative Abwesenheit von Bewertungen voraus. Körperlich sinnliches Fragen, Anbieten und Erzählen ist auch ein Training in Achtsamkeit und ist wie eine Art Drehmoment für den Wechsel von Perspektiven und das Finden neuer Möglichkeiten.

Zum Beispiel in einem Gespräch, wo Angst ausgesprochen wird: „dieses Angstgefühl wo sitzt es am meisten?(direktes Fragen nach Körperlichkeit). Bei mir oft im Nacken wie eine Art Druck(körperliches Angebot in Verbindung mit einer Metapher) Und manchmal kann ich beobachten, wie der Druck ansteigt und sich ausweitert (Angebot von sinnlicher Dynamik) Und dieser Druck kann manchmal bei mir wie eine Welle durch die Brust ausweichen...; (Angebot einer Metapher für Veränderung in der Zukunft)

Vergleiche und Metaphern

Diese Richtung ist die meines Erachtens reichhaltigste Richtung. Sie ist poetisch, indirekt und dadurch ist das Risiko Ängste zu fördern geringer. Zugleich über die Bildlichkeit können Vergangenheit und Zukunft, Körperlichkeit und Gefühle ‚in einem Bild‘ vereint werden.

Gefühle und Körperempfindungen sind im Grunde nur in Gestalt von Bildern und Vergleichen kommunizierbar, denn die Begriffe wie Freude, Wut usw. sind ja noch relativ abstrakt. Wenn ich erzähle, mein Herz brennt wie ein Buschfeuer oder in meinem Buch ist eine Wut wie ein Vulkan oder diese Freude singt wie die Amsel am Abend, so eröffnen sich Welten in alle Richtungen.

Ich habe Schmerzen ist auch zunächst abstrakt. Anders wird es, wenn ich sagen kann: Da ist, im Oberarm, etwas unterhalb des Gelenkes, etwas, das sticht, immer nur kurz und nur bei bestimmten Bewegungen, so, als ob da jemand mit einem kleinen Messer sitzt.



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

Drei Variationen

Bei jeder beliebigen Aussage kann man

- a) direkt, auf die Aussage bezogen, Fragen äußern
- b) selbstbezogen reagieren, indem man über sich selbst berichtet und mit der Frage endet, ob das bei den PartnerInnen ähnlich oder ganz anders sei.
- c) Indirekt, indem man von anderen Menschen berichtet. Auch das Erwähnen von Büchern oder Filmen ist ein indirektes Anbieten. Das Erzählen sollte auch hier mit einer Frage zum Gespräch überleiten, „ist das für Sie eine anregende, hilfreiche Geschichte oder kommt Ihnen etwas ganz anderes in den Sinn? Oder...“

Der Unterschied wird vielleicht deutlich an folgendem Beispiel:

GesprächspartnerIn: „Ohh, diese tägliche Routine macht mich fertig“

PraktikerIn bietet eine Metapher an:

- a) Ah ja, ist das so wie in einem Hamsterrad?
(das ist die direkte Frage)
- b) Hm, diese Routine, ja, ich fühl mich dann manchmal wie in einem Hamsterrad, passt dies Bild oder ist es bei Ihnen anders oder wie?
(das ist die selbstbezogene Variante)
- c) Ja, Routine...manche meiner Kunden erzählen, es sei wie in einem Hamsterrad. Passt dieser Vergleich für Sie? (die indirekte Variante)

In Variante c) kann der/die GesprächspartnerIn sich leicht distanzieren. „Nein, bei mir ist das kein Hamsterrad, es ist eher wie ein Ochse vor einem Karren“.

Bei der Variante b) kann es ein Stolperstein sein, der Erfahrung des/der PraktikerIn zu widersprechen. Gleichzeitig zeige ich aber, dass ich vielleicht ähnliche Erfahrungen habe. Ich biete mich als ‚normalen‘ Menschen an.

Die Variante a) geht natürlich immer. Ich persönlich finde sie deshalb wenig attraktiv, weil sie das ‚ist‘ enthält, diese feststellende, definitorische Form.

Indirekt sind auch Zitate oder Buchverweise. Wenn diese (Fach-)Autoritäten zitieren macht dies nur dann Sinn, wenn man die Wirkung von Autorität auch nutzen will. Zum Beispiel: „der bekannte Psychologe x hat zu diesen Routinen gesagt, die seien wie Hamsterräder und Menschen würden darin früher oder später Herzinfarkte bekommen“ Solche Erzählungen sind meines Erachtens ethisch nur zulässig, wenn ich Angst als Hilfsmittel einsetzen muss.

„Spielen“ mit allen Richtungen und Variationen

Gute Wirkung und der wirkungsvolle Verlauf eines Gespräches hängen von sehr vielen Faktoren ab. Mir ist es deshalb wichtig, keine der Richtungen und keine der Variationen als gut oder wenige gut zu bewerten. Jede/r LeserIn wird eine eigene Lieblingsrichtung und Lieblingsvariante intuitiv praktizieren und die wird wirken, allein weil sie authentisch spontan ist. Ich empfehle das Trainieren verschiedener Richtungen und Variationen als Erweiterung der eigenen Intuition und für die Fähigkeit, in unterschiedlichen Kontexten auch unterschiedlich handeln zu können. Eine Möglichkeit hierfür biete ich in den Online-Trainingskursen an.

Erfolgreiche Gesundheitspraxis

Eine neue Serie von Ilona Steinert

Ich finde es frustrierend, wenn die Idee einer Gesundheitspraxis, die viel Potential hat, scheitert, weil wichtige Faktoren zum Erfolg nicht berücksichtigt wurden. Deshalb schreibe ich hier, inspirierend und praktisch. Ich möchte die verschiedenen Facetten aufzeigen, die zum Erfolg beitragen. Es ist meine Hoffnung und Erwartung, dass sich dadurch die Chancen aller Teilnehmer erhöhen, mit ihrem Leben und ihren Projekten zum gewünschten Ziel zu kommen. Das würde ich als Erfolg werten, für mich und für dich.

Herzlichst

Ilona Steinert

DGAM Regionalstelle Freiburg www.dgam-freiburg.de



Ilona Steinert

—
Wachstum für deine
Gesundheitspraxis

Die Freude zu tun, was Dir entspricht

Wachstum für Deine Gesundheitspraxis (Folge 1)

„Ich möchte auch einmal ein Buch schreiben.“ Das höre ich sehr häufig als Reaktion, wenn ich erzähle, dass ich Autorin bin. Viele möchten schon gerne. Doch es kommt nie zum Tun. Das liegt oft daran, dass die Entschlossenheit fehlt, nach dem ersten Schritt, den zweiten und die weiteren Schritte zu gehen. Eine gute Idee ist eine wichtige, aber nicht ausreichende Zutat zum Erfolg.

Die ganz eigene Definition.

Mein Haus, mein Boot, meine glückliche Familie gelten allgemein als Gradmesser für Erfolg. Wenn du dich nur an dem misst, was deine Eltern, dein Partner, die Gesellschaft für erfolgreich hält, dann lebst du nach den Erfolgskriterien anderer.

Die Freude zu tun, was dir entspricht.

Erfolg ist nur dann wirklich beglückend, wenn du die eigenen Ziele erreicht hast – nicht wenn du da angekommen bist, wo andere den Erfolg vermuten. Wenn du die Ziele erreicht hast, die andere für dich gesteckt haben, wirst du dich auch freuen – doch oft ist die Freude nur von kurzer Dauer. Erreichst du hingegen etwas, das deiner eigenen Persönlichkeit entspringt, erfüllt dich das mit tiefer Befriedigung. Dieses Gefühl hält lange an.

Für mich hat Ästhetik einen hohen Wert. Es befriedigt mich sehr, wenn ich schöne Dinge sehe – oder noch besser, wenn ich selbst etwas mit hohem ästhetischem Anspruch entwickeln kann. Erst kürzlich habe ich aber lernen müssen, dass meine Teilnehmer nicht nur eine schöne Homepage von mir erwarten, sondern auch viele interessante Blogartikel.

Es wird im Leben immer einen Balanceakt zwischen dem geben, was von dir erwartet wird und was du selbst erreichen möchtest. Doch es lohnt sich, darüber nachzudenken, was für dich selbst Erfolg mit deinem Berufstitel Gesundheitspraktiker/in (BfG) wäre.

- Was würde dich lange mit Zufriedenheit erfüllen?
- Worauf kannst du jetzt, ganz real, zugehen?
- Vielleicht sogar dafür auf das eine oder andere verzichten?

Für die aktive erfolgreiche Gesundheitspraxis habe ich einen neuen Kurs konzipiert: Gesundheitspraktische Basics mit maximaler Wirkung

Eine Kombination aus online- und Fernkurs:

Ob du gerade erst mit deiner Gesundheitspraxis startest oder schon eine Weile selbstständig bist, ob du jetzt wirklich ernst machen willst oder neben deinem Job deine Gesundheitspraxis aufbaust – Es geht so viel mehr, als du heute glaubst! Du wirst überrascht sein, wie du profitierst, wenn du deine KlientenInnen noch effektiver begleiten kannst. Da nicht Jeder/Jede nach Freiburg kommen kann, auch wenn Freiburg eine wirklich schöne Stadt ist, habe ich einen genialen Online Kurs geschrieben, den du dir gegen eine Gebühr herunterladen kannst.

Die gesundheitspraktischen Basics, die ich dir in meinem Kurs vorstellen werde, bieten effektive Ansätze, um zu Lösungen zu finden und bei deinen Klienten wertvolle Prozesse und Entwicklungen zu fördern.

Und das Beste: Du lernst das in deinem Tempo. In Ruhe zu Hause. Mit den Anregungen aus diesem Kurs kannst du dich fortlaufend weiterbilden. Du druckst dir den Kurs aus und legst fest, wie du ihn in deinem eigenen Tempo durcharbeitest. Bewährt hat sich ein Abschnitt pro Tag.

Alles im Kurs stammt aus dem praktischen Leben mit lebendigen Beispielen. Du bekommst nicht nur meine Erfahrung aus 25 Jahren Praxis. Ich habe Kommunikationspsychologie, Energiearbeit und vieles mehr nicht erst gestern entdeckt. Ich lebe und unterrichte sie seit Jahrzehnten.

Erfahre mehr unter:

<https://www.dgam-freiburg.de/inline-training/>

Oder per Telefon: 0761 - 38436102

Meditieren lernen, Meditieren lehren

Ein Praxisfeld in der DGAM entwickelt sich

Im Herbst und Winter bieten gleich vier DozentenInnen Weiterbildungen an, in denen es darum geht, Meditieren zu unterrichten. In allen Kursen wird, das ist in der DGAM Bildungsakademie die Grundvoraussetzung einer Anerkennung, die Gesprächsführung und das bewusste Umgehen mit Sprache von Anfang an einen wesentlichen Platz einnehmen.

Flow Thai Yoga Massage und Gesundheitspraxis leitet Frank Wiegand in Göttingen in Zusammenarbeit mit Gerhard Tiemeyer. 5 Module ab 19.-21. Oktober, Massage wird in dieser Weiterbildung als Meditation praktiziert und erlebt. Frank Wiegand ist Gründer und Leiter des Thai Yoga Institutes in Erfurt und langjähriger Shiatsu Kooperationspartner in der DGAM. Nähere Informationen und Anmeldungen bei: Frank Wiegand, 0177 6513353; info@thaiyoga-institut; www.thaiyoga-institut.de oder über das DGAM Servicebüro

Ausbildung zur/zum MeditationslehrerIn und GesundheitspraktikerIn (DGAM/BfG) Diese religions- und methodenunabhängige Ausbildung bietet fundiertes theoretisches und praktisches Wissen rund um Meditation und Gesundheit, mit dem Ziel, eine erfolgreiche engagierte Weitervermittlung in der Praxis zu realisieren. In vier Modulen mit insgesamt ca. 150 Erfahrungsstunden.

Erstes Modul: 10. - 16. Jan. 2019

in Witzenhausen bei Göttingen.

Infotage: Montag 15. Oktober, Freitag 2. November und Dienstag 20. November, jeweils 17 Uhr, Friedrichstraße 1, Göttingen, Nähere Infos: Premadhi Anna Rita Cozzetto, Tel.: 0176 - 80008634

Premadhi Anna Rita Cozzetto ist seit August zertifiziertes Mitglied der DGAM Bildungsakademie, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Dipl. Sozialpädagogin und Meditationslehrerin u.a. über unseren Kooperationspartner Eckart Wunderle in Germering.

Ausbildung zum/zur Kursleiter/in für Meditation

In Verbindung mit Weiterbildungen als GesundheitspraktikerIn /EntspannungspädagogenIn. Diese Kurse leitet in Lehrte bei Hannover unsere langjährige Ausbildungsdozentin Inge Baumgarte. Sie hat ihrer Kursausschreibung ein Zitat von Friedrich Rückert vorangestellt:

*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.*

Start ist der 24./25. November

Nähere Infos: Inge Baumgarte: www.leben-lernen.info
Tel: 05132 51651

Weiterbildung: Meditations-Praktiker/MeP und Meditations-Coach/MeC

Leitung: Dr. Dwariko Pfeifer im Gezeitenhaus in 50389 Wesseling. Dwariko Pfeifer hat eine umfangreiche Studie erarbeitet: **DIE KUNST DER SELBSTHEILUNG**
Begleitstudie und Forschungsprojekt über den Transforma-

tionsprozess während einer 20-tägigen Basisweiterbildung **ENERGETIC BREATHING®**
Ebenso liegen von ihr wissenschaftliche Ausarbeitungen über die gesundheitsfördernde Wirkung von Meditation vor. Näheres direkt bei: dr.dwariko.pfeifer@gmail.com

Die Basisausbildung zum Meditations-Praktiker richtet sich an beruflich und privat Interessierte. Die Aufbauausbildung zum Meditations-Coach richtet sich insbesondere an Fach- und Führungskräfte in medizinisch-therapeutischen, beratenden, pädagogischen oder sozialen Bereichen.

Termin des ersten Moduls: 7. November bis 10. November. Im Gezeitenhaus in 50389 Wesseling

Alle weiteren Informationen zu Inhalten und Organisatorischem finden Sie hier: www.gezeitenhaus-akademie.de; 02236/3939-351 oder akademie@gezeitenhaus.de.

Weiterhin weisen wir gerne auf unsere Kooperationspartner für Aus- und Weiterbildungen für Meditation hin:

Marion und Bernhard Hötzel

ZENtrum-Mondsee in A-5310 Mondsee (Österreich),
www.zentrum-mondsee.at

Institut für Spirituelle Psychologie

Dipl.-Psych. Eckhart Wunderle & Kara Hefti, HP
Germering: www.spirituelle-psychologie.com

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

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



BILDUNGS-AKADEMIE

Ausbildungen zum/zur

Heilpraktiker/in

Heilpraktiker/in für Psychotherapie

Teilzeit-, Vollzeit- und Kompaktausbildungen, Fernlehrgänge

Förderung durch die Bundesagentur für Arbeit möglich.

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

Zertifiziert nach AZAV



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

amara Bildungsakademie UG (haftungsbeschränkt)

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



FERNLEHRAKADEMIE

**Heilpraktiker-
Fernstudium**

Info: Carina Dahmke
Tel.: 0511 388 66 78

www.fernlehrakademie.de



Aktuelle Kurshinweise der Regionalstellen

Ausführliche Informationen immer aktuell
auf: www.dgam.de / Bildungsprogramm

Bayreuth

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

Berlin

Samstag, den 22. Dezember Wintersonnenwende
Jahreskreisfest, Waldspaziergang, Rückschau auf das Jahr und Anregungen für die Winterzeit

Seminare mit Heidi Clemens und Team:

22. Oktober Start einer neuen GesundheitspraktikerInnen Ausbildung mit dem Schwerpunkt Entspannung und Vitalität

05. November GP-Weiterbildung

5- Elemente der TCM, Organuhr und Organpflege, Vermittlung eines gesundheitspraktischen Systems

17. November Gesprächsführung

in der Gesundheitspraxis nähere Informationen:
Tel. 03301 701290 oder heidi.clemens@t-online.de

Klangschalenseminare

Mit Dorothea Grey –Mitglied und Dozentin DGAM Bildungsakademie. Mit der Möglichkeit die Zertifizierung als GesundheitspraktikerIn zu integrieren

20. - 21.10.2018 und 3. - 5.November, Gesprächsführung am 17.11. separat buchbar.
Nähere Infos Dorothea Grey Tel. 0174 - 932 69 43 oder 03301 205573 dorothea_mabeya@gmx.de
www.mabeya.de

Naturerlebnisse mit Anja Stöppler

Mitglied und Dozentin DGAM Bildungsakademie

17.10.2018 Baumabend Ahorn - Gelassenheit und Harmonie

21.11.2018 Baumabend Wacholder - Schutzpatron

14. Oktober Magie der Küchenkräuter

Nähere Informationen und Anmeldungen: Anja Stöppler
0179 11 22 11 5 oder unter anjaalpha@yahoo.de

Tagesseminar am 10. November

Selbstklärung als Schlüssel zur erfolgreichen Praxis

Mit Elinor Petzold (Dozentin DGAM Bildungsakademie) und Heidi Clemens, Schmachtenhagen Ost, Praxis für Heilkunst und Grenzerfahrung ElixIR, Info und Anmeldung unter:E-Mail: info@elixir-med.de Mobil: 0176-80057473
Webseite:www.elinor.elixir-med.de

Freiburg

Sonderseminar mit Martina Wassmer

13. Oktober von 10 bis 17 Uhr ‚Die Gaben des Meeres‘
Hawaiianische Muschelmassage, Körperlegung und Massage mit echten Meeresmuscheln

Quickstart Woche in Freiburg

12. bis 16. November Diese Woche bringt dir den Berufstitel der Gesundheitspraktiker/In und du erlernst gleichzeitig drei solide, an deine zukünftigen Klienten gut verkäufliche Massagetechniken.

Mit Ilona Steinert & Martina Wassmer

Coaching für den richtigen Start

Montag 26. November mit Martina Wassmer

Gesundheits-Praxis- online und als Fernkurs

Siehe den Text von Ilona Steinert auf Seite 31

Nähere Info unter:

www.freiburg-dgam.de oder Tel: 0761 38436102

Hannover

Regionalstellentreffen 5. Oktober

Impulsvortrag Peter Arno Frei ‚Grünes Geld‘

Aus- und Weiterbildung in ‚Dialogisch Aktiver Imagination‘

mit Gerhard Tiemeyer **29./30. September - Gespräche mit dem Unbewussten führen**

- mit den persönlichen Lebenskräften
- mit den persönlichen Kompetenzen und Talenten
- mit den persönlichen Gesundheits- und Heilkräften

27./28. Oktober - Gespräche mit dem Unbewussten in Krisen- und Konfliktsituationen führen

bei Ängsten, zwanghaftem Verhalten, Beziehungsproblemen u.a. anhand von Metaphern-Erzählen, Werteimagination und Zeitreisen

1./2. Dezember Gespräche mit Symbolen des Jenseits führen - Die persönliche spirituelle Erfahrung erweitern und zugänglich machen

Duft und Psyche im Dialog - Dialogisch aktive Duftkommunikation Mit Christine Lamontain; DGAM in Kooperation mit Amara Bildungsakademie. **Erstes Wochenende 19.bis 21. Oktober** Nähere Infos: www.amara.de oder DGAM Bildungsakademie

Tagesseminare mit Gerhard Tiemeyer:

In der Amara Bildungsakademie:

20. Oktober Tagesseminar: Orientierender Überblick zu den aktuellen Methoden in der beratenden und therapeutischen Gesprächsführung

10. November Tagesseminar: C.G. Jung aktuell Einführung in seine Psychologie und Methodik.

Köln

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

27. Oktober von 10-17 Uhr

Supervision für Gesundheitspraktiker

Thema : Wertschätzung in der Kommunikation

Aktuelle Kurshinweise der Regionalstellen

Ausführliche Informationen immer aktuell
auf: www.dgam.de / Bildungsprogramm

München

Nächstes Regionaltreffen: 05. Oktober ab 18.00 Uhr
Kreativ:Zeit:Raum, Schwanthalerstr. 127, Kollegin Brigitte Ruhstorfer wird uns mit „Die Kraft von Stimme, Klang und Ton“ anregen.

Holistic Pulsing – Gesundheitspraxis Mit Daniela Thomasberger

Der neue Start der gesundheitspraktischen Ausbildung, zum Pulser/zur Pulserin ist am 20./21. September 2018

Der kinesiologische Muskeltest als Gespräch mit innerer Weisheit und Kompetenz, Tagesseminar a, 15. Oktober in Wolfratshausen, Mit Martina Hessel. Dozentin DGAM Bildungsakademie, Weitere Informationen und Anmeldungen direkt bei Martina Hessel, Tel. 08171-818956. kontakt@kinesiologie-hessel.de

Weiterbildung: Ressourcenorientierter Methodenkompetenz, mit Ingrid Scherle, Dozentin DGAM Bildungsakademie

Erstes Modul 5.-7. Oktober: „Trauma und die Fähigkeit zur Selbstregulation“ Im Gesundheitszentrum Gräffelfing, Info & Anmeldung: Ingrid Scherle, Tel.: 08807 – 28 69 990, info@ingridscherle.com

Neu: In Frankfurt

Netzwerktreffen am Mittwoch 5. Dezember von 19-21 Uhr Austausch über das persönliche Praxisfeld bzw. Arbeits-Schwerpunkte Treffpunkt: Tageszentrum Café 170st am Zoo Frankfurt am Main, Alfred-Brehm-Platz 17, 60311 Frankfurt am Main Nähere Infos: Angelika-Martina Lebéus, info@gesundheitspraxis-ffm.de

Saarbrücken

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

Übersicht der Zertifizierungskurse zum/zur GesundheitspraktikerIn^{BfG}

Berlin (Beginn fortlaufend möglich)
Zen Shiatsu Gesundheitspraxis beim Kooperationspartner Jochen Knau in Kooperation mit dem Europäischen Shiatsu Institut Berlin

Hannover

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

Nürnberg:

22. - 24. Februar 2019 mit Gerhard Tiemeyer

München:

Individuelle Zertifizierung auf Anfrage
GesundheitspraktikerIn für Sexualität mit Inari Hanel
Teil 1 am 27./28. Oktober 2018
Teil 2 am 24./25. November 2018

Köln:

6./7. Oktober und 17./18. November, 2 mal 2 Tage
in intensiver Kleingruppe

Freiburg:

9. - 11. November mit Ilona Steinert

Neu:

Methodenausbildungen mit integr. Zertifizierung als DGAM GesundheitspraktikerIn
Gesundheitspraktiker/in (BfG) für Selbstbewusstsein
Mit Frank Hoffmeister und Stefan Holzke
Im Harz – Kompaktwoche vom 15. - 20. Oktober 2018

Gesundheitspraktische Klangschalen- ausbildung

19./23. November in Grünstadt mit Gundula Engels
gundula.engels@t-online.de; www.gundulaengels.de
0172 326 99 37

ONLINE TRAININGSTHEMEN Oktober bis Dezember mit Gerhard Tiemeyer

Gesundheitspraktische Kommunikation: Fragen und Anbieten; Gespräche mit 8 Richtungen, direkte und selbstbezogene Formen des Gesprächs, Mittwoch ab 24. Oktober, 7 mal bis 12. Dezember (31.10. nicht) jew. 17.30 – 18.30 Uhr

Gesunder Diskurs: Anteile finden – Konflikte formulieren – Metaebenen der Werteentscheidung anbieten, Negatives in Hilfreiches Wandeln, Mittwoch ab 24. Okt., 7 mal bis 12. Dezember (31.10. nicht) jew. 19 – 20 Uhr

Technik: Du bekommst einen direkten anmeldungsfreien Zugang zum Kurs auf einer Plattform (Edudip), ein Skript und Übungsanregungen per Mailaustausch mit dem Dozenten. Die einzelnen onlinetreffen werden dokumentiert und können später angesehen werden. Nähere Infos und Anmeldung: tiemeyer@dgam.de

Modalitäten einüben: Sprach-Kreativ-Training – für alle, die mit Fantasiereisen / Imagination arbeiten Montag ab 22. Oktober 7 mal bis 3. Dez., jew. 18 – 19 Uhr

Metaphern – erkennen und nutzen

Bilder als ‚Schlüssel‘ zu den verschiedenen Dimensionen des Unbewussten, Montag ab 22. Oktober, 7 mal bis 3. Dezember, jew. 19.30 – 20.30 Uhr



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
bowltech@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^{BfG}

Institut für Spirituelle Psychologie Ausbildung zum/r MeditationslehrerIn

Dipl.-Psych. Eckhart Wunderle & Kara Hefti, HP, Parsbergstr.11,
82110 Germering Tel.: 089-83 29 70,
e-wunderle@t-online.de, www.spirituelle-psychologie.com

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

Europäisches Shiatsu Institut Berlin

Zertifizierung Shiatsu Gesundheitspraxis
Bizetstr. 41 13088 Berlin
Dr. Andrea Kleinau
030-96069206
www.esi-shiatsu.de
shiatsu@esi-shiatsu.de

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

Bahnhofstr 13
67269 Grünstadt
Tel 0172 3269937
www.gundulaengels.de

Netzwerk Grünkraft

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

APEIRON-Akademie

Lehrinstitut für Meditation und Prävention

Urfelder Strasse 221
50389 Wesseling
info@apeiron-meditationsakademie.com

Region Süd

TAO Touch Akademie

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

Schule für angewandte Energiearbeit Joachim H. Roth

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

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

INSPIRIA Gesundheits- und Ausbildungszentrum

Elke Inspruckner
Mühlstraße 9; 90547 Stein
Telefon: 0911 - 25 28 639

Region Nord

Bernhard Schlage

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

ANZEIGE

Gesundheitspraktikerservice
www.gesundheitspraktikerservice.de

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

- Gesundheitspraktiker
- Heilpraktiker für Psychotherapie
- Heilpraktiker

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

Ihr Partner der Naturheilkunde:

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

Die 
Continental