

Verbandszeitschrift der
Deutschen Gesellschaft
für Alternative Medizin
und Kooperationspartner

Gesundheit
beginnt mit
Genießen
www.dgam.de

Ausgabe 29
Februar 2019

Unsere Themen unter anderem:

**Würde – Annäherungen an
einen Grundwert unserer Kultur**



NLP und Ethik

Erfolgreiche Gesundheitspraxis



**Abgrenzungen Burnout
und Depression**



**Metaphern
in der Sexualkultur**



Inhalt:

Würde – Annäherungen an einen Grundwert unserer Kultur

Gerhard Tiemeyer _____ Seite 4

Duftkommunikation - ganz praktisch

Christine Lamontain _____ Seite 7

Die Seele - ws uns bewegt (Teil2)

Fern Weirich _____ Seite 8

NLP und Ethik

Michael Schippel _____ Seite 12

Alles ist mit allem verbunden

Katrin Ehrich _____ Seite 8

Jeder Kauf gestaltet unsere Gesellschaft

Hansjörg Stütze _____ Seite 17

Abgrenzungen Burnout und Depression

Georg Klaus _____ Seite 18

Selbstregulation stärken

Jürgen Woldt. _____ Seite 20

Die Lust an der Berührung

Bernhard Schlage _____ Seite 22

Metaphern in der Sexualkultur

Gerhard Tiemeyer _____ Seite 24

Erektile Dysfunktion

Raphaela Anna Meffert _____ Seite 26

Aromakundliche Bewusstseins-Arbeit

Jürgen Trott-Tschepe _____ Seite 28

Erfolgreiche Gesundheitspraxis

Ilona Steinert _____ Seite 31

Die DGAM Bildungsakademie

Gerhard Tiemeyer _____ Seite 32

Neue zertifizierte Mitglieder der DGAM Bildungsakademie

_____ Seite 34

Veränderungen bestimmen unser Leben

Frank Hoffmeister und Stefan Holzke _____ Seite 36

Adressen Regionalstellen _____ Seite 37

Gesundheitspraxis - Aus- und Weiterbildungen _____ Seite 38

Kooperationspartner _____ Seite 40



Jörn Hingst
Servicebüro

Zentrales Servicebüro

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

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 Auor

ONLINE GEDRUCKT VON

SAXOPRINT



Liebe Mitglieder, liebe LeserInnen

Würde ist zwar auch nur ein Wort, allerdings eines, das mit gutem Sinn in den ersten Sätzen des Grundgesetzes als Fundament erscheint. Würde, in einer guten christlichen Tradition wäre dies die göttliche Seele, als unantastbar, als das höchste menschliche, immer gegebene Gut in einem Grundgesetz zu verankern, ist schon eine starke Leistung unseres Landes. Vor allem, dass diese Würde ein bedingungsloses Grundeinkommen ist, weist auf ein aktuelles Thema hin.

Würde ist für uns in der DGAM, eine Orientierung für humanistische Heilkunst und Gesundheitskultur. Das Wort ‚Alternative‘ in unserem Vereinstitel fordert auf, in der Praxis und im Umgang miteinander ‚Würde‘ zu bewahren. Menschen wie Objekte nach Normen zu diagnostizieren und zu behandeln ist zunehmend ‚normal‘ und verletzt alle Beteiligten, PraktikerInnen wie PatientenInnen in ihrer Würde. Ebenso scheint uns ‚der Markt‘ oft in werbende, erfolgsorientierte Sprachen zu drängen, die uns im Innersten schmerzen. Wie wir ‚Würde‘ erleben, wie wir sie aktiv spüren und bewahren, ist ein zentraler subjektiver Aspekt des Themas, dem wir auch in diesem Jahr mehr Aufmerksamkeit geben werden.

In diesem Sinne wünschen wir für das begonnene Jahr alles Gute und Wertvolle

Ihr und Dein DGAM Vorstand
Gerhard Tiemeyer und Georg Klaus

Vorankündigung

WogE 2019 - Eine Woche der gesunden Entwicklung

Die 5. WogE auf Langeoog vom 30.6. – 4.7.2019 kündigt sich an

- Gesund leben geht anders - Zwischen Wunsch und Wirklichkeit

Eine Woche für Bildung und Urlaub im Miteinander engagierter Menschen

- Fünf Vormittage mit spannenden Themen und Berichten von erfolgreichen Initiativen
- Fünf Nachmittage mit verschiedenen Workshops und intensiver Begegnung
- Fünf lange Mittagspausen für die Inselentdeckung am Strand und am Meer

Die Insel bietet für das Miteinander von Lernen und Erholen den idealen Ort. Bereits die Anreise lässt Ruhe und Gelassenheit aufkommen und die WogE verbindet Kopf, Herz und vor allem das Gehen und Begegnen miteinander. Wir empfehlen die Tagung mit einem wirklichen Kurzurlaub zu verbinden und eine kompakte Woche zu buchen.

Ein Workshop mit Gerhard Tiemeyer wird sich ausführlich mit gesunden und auch leider mit den vielen ungesunden Metaphern in der Sprache beschäftigen.

Die Veranstalter der WogE 2019 (GesundheitsAkademie e.V., Deutsche Gesellschaft für Alternative Medizin DGAM e.V. und gerne weitere Organisationen, die die WogE mitgestalten wollen)

Kontakt: Günter Hölling, GesundheitsAkademie e.V., Bielefeld, Tel 0521-133562 woge@gesundheits.de und Gerhard Tiemeyer service@dgam.de



Würde – Annäherungen an einen Grundwert unserer Kultur

Von Gerhard Tiemeyer

Würde – ein Recht

Die Würde des Menschen ist unantastbar. Sie zu achten und zu schützen ist Verpflichtung aller staatlichen Gewalt

Würde wird in unserem Grundgesetz jedem Menschen zugesprochen. Sozusagen ein bedingungsloser Grundwert. Rechtlich sind damit Ansprüche formuliert, die wir voneinander einklagen können, wenn die Würde verletzt wird. Dies wird sie, wenn ein Mensch als Sache, behandelt wird. Ein Mensch darf nicht zum Mittel meiner Befriedigung benutzt werden, sondern er hat das Recht, sein eigener Zweck zu sein. Die Gedanken Kants zur Begründung von Sittlichkeit standen dem Grundgesetz Pate:

Der Mensch als „Zweck an sich“ darf nie nur „Mittel zum Zweck“ sein. Das Grundprinzip der Menschenwürde besteht für ihn in der

- Achtung vor dem Anderen,
- der Anerkenntnis seines Rechts zu existieren und
- in der Anerkenntnis einer prinzipiellen Gleichwertigkeit aller Menschen.

Nachdenkend über Würde bemerke ich bei mir und in Gesprächen oft eine wachsende Unzufriedenheit, fast Widerwillen. Es wird schnell zäh oder sehr emotional, sobald es ins Detail geht. Zum Beispiel: ist eine Zwangsbehandlung mit Würde vereinbar? Was ist mit dem freien Willen bei dem Wunsch zu sterben? Wann verletzen Medien die

Würde von Menschen, wenn sie diese ‚entblößen‘? Und fast jede/r kann aus dem Stand etliche Beispiele nennen, wo in unserer Gesellschaft und mit ihm und ihr selbst die eigene Würde verletzt wurde. Eine resignierende Stimmung taucht auf.

Wohl alle kennen Selbstgespräche oder Diskussionen, die nach folgendem Muster ablaufen: „Ja, eigentlich hätte ich jemanden mehr respektieren müssen, hätte ich dies oder jenes würdevoll machen sollen, aber die Umstände waren so, dass ich Opfer einer anderen Macht wurde, z.B. dem Zwang zum Geldverdienen oder einem starken inneren Zwang (Sucht oder Angst). Kurzformel: Die Wirklichkeit ist nun mal nicht so wie gewünscht. Andere Kurzformel: Ich bin das Opfer der Wirklichkeit und verhalte mich gegen meine eigene Würde.

Solche Gespräche, ernsthaft geführt, nerven im wahrsten Sinne des Wortes, weil sie unser Würdegewissen aktivieren.

Ich halte es für sehr wichtig, diese schwierigen Diskussionen zu führen und sich die Zeit zu nehmen, Situationen konkret zu differenzieren, genauer zu fragen, was sind Fakten, was sind Bewertungen, welche Hierarchie der Werte wird gelebt? Und vor allem, welche Kompromisse, welche Spannungen wollen wir eingehen – auch mit Schmerzen.

Meines Erachtens ist es so, dass zurzeit die Mehrheit von uns unbewusst sich eher mehr für Wohlstand und tendenziell gegen Würde entscheidet. Diese Entscheidung bewusst zu machen, sie auszuhalten und andere Formen von Kompromissen zu finden, möchte ich dem gegenseitigen Beschuldigen vorziehen, denn letzteres ist unwürdig.

Für unseren Bereich, der Heilkunst und Gesundheitskultur, stellen sich immer wieder sehr konkrete Fragen wie: Wann macht eine Behandlung den anderen Menschen zum Objekt? Ist nicht jede Diagnose eine entwürdigende Handlung, wenn sie für den diagnostizierten Menschen nicht transparent ist? Ist nicht sogar das helfende Heilenwollen ein Akt der Fremdbestimmung? Müsste ich nicht zu allererst erkunden, ob die Würde dieses Menschen aus ihm selbst heraus diese Art Heilwerden ‚will‘?

Solche Fragen und solche Konflikte miteinander zu teilen, zu diskutieren, uns zuzumuten, halte ich gerade in der DGAM für wesentlich.

Grundgesetz Inside

Eine andere Annäherung an die Erfahrung von Würde ist ein subjektiver, sich selbst erlebender Weg: Was ist Deine Würde in Dir? Was ist in Dir etwas Unantastbares, etwas, das zu schützen und zu achten Deine wichtigste Aufgabe Dir selber gegenüber ist.

Würde wurde früher nur WürdenträgerInnen verliehen. Als Zeichen der Verdienste und vor allem der Verpflichtung, für die Gemeinschaft etwas Gutes zu tun. Innere Würde wäre dann vielleicht so etwas wie Deine innere Berufung für Deine Aufgabe in dieser Welt?

Du kannst auch einmal fragen: **Wenn Du Dich selber als WürdenträgerIn auszeichnen solltest, welche Zeichen der Würde würdest Du Dir selber verleihen?** Hier eine Auswahl: Einen Stab, einen gebogenen Stab, eine Kugel, eine besondere Kette um den Hals oder die Schultern, einen besonderen Schleier, ein besonderes Kleidungsstück, ein goldenes Buch.....



Hatshepsut (eine altägyptische Königin/Pharaonin) mit Krummstab und Wedel, in die das Anch-Zeichen und das Was-Zepter eingearbeitet sind, sowie Weiße Krone und Königsbart. Quelle: wikipedia.de

Eine andere Annäherung kann sein, dass Du in der Erinnerung und der aktuellen Erfahrung herumwanderst mit der Frage, bei welchen Frauen, Männern und Kindern spürst Du ihre Würde? **Welche Erinnerungen, Fotos oder Gemälde lösen die Assoziation ‚würdevoll‘ aus?** Wenn Du diese Assoziationen als Projektion Deines Unbewussten ernst nimmst und wenn Du diese Projektionen zu Dir ins Bewusstsein nimmst, kommst Du vielleicht auch Deiner Würde nahe. Denn Deine innere Würde ist vermutlich nicht etwas ‚Festes‘, keine Substanz, sondern Deine individuelle Menschlichkeitskraft.

Eine weitere subjektive Annäherung an das Erleben Deiner Würde ist vielleicht, Dich an Situationen zu erinnern, in denen Du Dich in Deiner Würde verletzt gefühlt hast. Vermutlich sind dies Situationen, wo Du ‚behandelt wurdest wie ein Möbelstück‘ (in denen Du behandelt wurdest, wie ein „Möbelstück“) oder wo das, was Dir sehr wichtig war, nicht gesehen, nicht respektiert oder verletzt wurde. Manchmal gehen einem auch Filmszenen oder real erlebte Szenen nicht aus dem Kopf, in denen Menschen unwürdig behandelt wurden. Ich sehe in solchen Erlebnissen die persönlichen Spuren zu dem, was der besondere Inhalt und die besonderen Themen sind, die individuelle innere Würde ausmachen.



Innere Demokratie

Der Begriff ‚innere Demokratie‘ wurde nach meinen Informationen zuerst von Friedemann Schultz von Thun im Zusammenhang mit dem ‚inneren Team‘ benutzt. Ich vermute allerdings, dass im Feld humanistischer WissenschaftlerInnen und PraktikerInnen diese Vorstellung schon länger aktiv ist, dass sie allerdings erst nach und nach in weitere Diskurse sickert, zum Beispiel auch in das hypnosystemische Praxiskonzept von Gunther Schmidt.

Angenommen, alles, was Du bist, ist ‚Das Volk‘ in dem Land, das Deinen Namen hat. Welche Regierungsform, welche Form der Gesetzgebung, der Rechtsprechung und Gewaltenteilung gibt es in diesem Land?

Wenn Du denkst, dass sei ‚Dein‘ Land – so gehst Du von einer Besitzhierarchie aus. Dir gehört das Land. Also mit Demokratie ist da dann noch nichts. Du müsstest den Gedanken zulassen, dass in dem Land, das Deinen Namen trägt, Wahlen stattfinden und diese Wahlen entscheiden darüber, wer eine Regierung bildet, also wer die gesetzgebende Macht hat. Du als ‚Ich‘ wärest dann die aktuelle Regierung. Diese hat viele Probleme zu lösen. Sie hat mächtige Wirtschaftsunternehmen,

genannt Bedürfnisse und alte Gewohnheiten zu berücksichtigen. Zugleich gibt es neue Bewegungen – und neuerdings sehr neue Formen des Außenverkehrs, genannt Globalisierung.

Die Bundestagsdebatten sind die Zeiten, in denen heftige Debatten zwischen Regierung und Opposition Deinen Kopf füllen und Du kaum zum Handeln kommst. Zwischendurch sprechen Dich Lobbyisten (Werbung) an – und das Außenministerium ist mit den verschiedenen Beziehungsregelungen sehr beschäftigt.

Wirklich spannend ist, im Kontext dieses Artikels, die Frage nach dem Verfassungsgericht. Es wird von BürgerInnen angerufen, wenn Grundwerte und Grundrechte missachtet werden.

Eine besondere Institution bei uns ist auch der/die BundespräsidentIn. Vielleicht ist das die Fähigkeit zur allparteilichen Achtsamkeit, Metabewusstsein – das in besonderer Weise dem Grundgesetz verpflichtet ist. Selber ohne staatliche Gewalt und doch sehr einflussreich.

Wenn ich mich einmal aus der Imagination ‚Ich als Regierung‘ löse und ‚Ich-Bundespräsident‘ werde, durch das Land reise, zuhöre und Grundsatzdebatten anrege, dann bin ich traurig, manchmal wütend, manchmal auch tatkräftig und doch immer allparteilich. Ich kann als Präsident nicht die Regierung ändern, aber ich kann Gesetze, die nicht dem Grundgesetz, also z.B. der Würde, entsprechen, zurückweisen. Als Bundespräsident bin ich den Grundwerten näher und enger verbunden denn als Balancetechniker in einer Regierung. Zwei Anmerkungen sind vielleicht wichtig: Das ‚Ich-Bewusstsein‘ mit Regierung zu vergleichen, ist neuropsychologisch gesehen vielleicht völlige Selbstüberschätzung. Alles was ‚Ich‘ sage, ist vielleicht nur der/die PressesprecherIn einer Regierung, die komplett im Unbewussten agiert. Es geht hierbei um die spannende Frage, ob es einen ‚freien Willen‘ geben kann oder ob dieser eine geschickte Tarnung unbewusster Kräfte ist, ein Bestandteil der sogenannten Abwehrtechniken. Ich persönlich finde die Idee, als Ich Bundeskanzler und als Achtsamkeit Präsident zu sein, einladender.

Eine weitere Anmerkung wäre zur Geschichte zu machen. Nicht lange ist es her, da lautete das Grundgesetz: dass es einen König, eine Königin gibt, die ‚von Gott‘ eingesetzt werden und die deshalb immer gerecht sind. Solange man in der Gunst des Königs, der Königin steht, lebt es sich sicher, andernfalls wird man bestraft oder exkommuniziert. Ich vermute, ein beachtlicher Teil von uns neigt dazu, genau so mit sich selbst, mit dem Volk im ‚eigenen Land‘ umzugehen. ‚Ich‘ von meiner eigenen Gnaden, diktiere meinem Körper, meinen Gedanken und Gefühlen. Starker Wille nennen das viele.



Erlesenes

Die Rubrik
zu guten
Leseerfahrungen



Gerald Hüther

Würde

Was uns stark macht – als Einzelne und als Gesellschaft

Achtung, beim Lesen dieses Buches kann es passieren, ein tiefes Gefühl von Unruhe zu bekommen. Hüther begründet die Existenz von Würde naturwissenschaftlich, neurobiologisch und philosophisch so, dass ein Gefühl für Würde aus dem Nachdenken entsteht. Gleichzeitig begründet er logisch genau so zwingend, wie und warum wir überwiegend ‚würdelos‘ leben. Und zwar nicht, weil die ‚anderen‘ uns würdelos behandeln, sondern: „Seine Würde als Mensch kann man nur selbst verletzen“. Dieses Verletzen der eigenen Würde geschieht auch dann, wenn wir andere Menschen als Objekte behandeln. Solch Nachdenken ist wichtig, denn es schmerzt und verhindert konsequent, in Sonntagsreden und Klageliern stecken zu bleiben.

ISBN: 9783813507836

Umfang: 192 S., gebundenen

Knaus Verlag

(auch als Hörbuch bei audible erhältlich)

Eine andere ‚Ordnung‘ war und ist die Ständeordnung. Sie zählt auf, wer unter welchen Bedingungen was, wie zu tun hat und was er und sie dafür bekommen. Ein ausbalanciertes System von Geben und Nehmen, Rechten und Pflichten. Medizinische Funktionsmodelle, auch die z.B. der TCM legen Wert auf ‚Ordnung‘. Jede/r und jedes an seinem Platz für die Harmonie des Ganzen. Ich glaube, dass viele mit sich selbst genau dies versuchen. Ständiges in sich Ordnung schaffen, entgiften, ausgleichen, integrieren und ganz viel entspannen. Allerdings versagt die Ständeordnung sehr oft, wenn es ‚Neues‘ gibt, zum Beispiel neue Beziehungen. Entspannte, harmonische Beziehungen sind doch recht selten. Vor allem aber gibt es in dieser geordneten Welt keine Würde, außer der, das zu machen, wofür man durch die Ordnung gemacht wird. Wenn ich es als Bildnis formuliere, so hat hier mein Bauch keinen eigenen Willen, sondern er hat das zu tun, wozu er da ist. Ordnung im Sinne einer Normierung ist aus sich heraus entwürdigend. Ordnung ist nur dann menschenbezogen, wenn sie Menschen dient und nicht umgekehrt sie zu Objekten macht.

Zur Innenpolitik in Land und Körper

Wer Freude an solchen Vergleichen hat, kann mir gerne schreiben. Vielleicht ergibt sich auch ein anregender Blog daraus. Meine weiteren Themen sind zum Beispiel: Grundgesetzartikel 3: (1) Alle Menschen sind vor dem Gesetz gleich.(2) Männer und Frauen sind gleichberechtigt. Der Staat fördert die tatsächliche Durchsetzung der Gleichberechtigung von Frauen und Männern und wirkt auf die Beseitigung bestehender Nachteile hin.(3) Niemand darf wegen seines Geschlechtes, seiner Abstammung, seiner Rasse, seiner Sprache, seiner Heimat und Herkunft, seines Glaubens, seiner religiösen oder politischen Anschauungen benachteiligt oder bevorzugt werden. Niemand darf wegen seiner Behinderung benachteiligt werden.“ Wie gehen ‚Ich als Bewusstsein‘ mit inneren Behinderungen (z.B. Krankheiten) um, wie mit der Gleichberechtigung männlicher und weiblicher Anteile in mir? Und dazu würde die Frage gehören, ob Ehe und Familie in mir einen besonderen Schutz haben.



Albert Anker (1831 - 1910),
Die Andacht des Großvaters, Kunstmuseum Bern

Ein Hilferuf und die Duftantwort

Das Telefon klingelte. Am anderen Ende eine gequälte Stimme: „Ich habe solche Schmerzen im Arm, kann nicht mal mehr den kleinen Finger bewegen ... Hast du nicht ein ÄÖ, das mir Erleichterung verschaffen kann?“ Meine Rückfrage: „Warst du beim Arzt, was sagt er?“ „Ja, ich habe eine Spritze bekommen, es wird aber noch nicht wirklich besser. Kannst du mir helfen ...?“ Boah! Da war guter Rat teuer.

Hin und her gerissen zwischen „aromatherapeutischen“ ÄÖ-Check und gesundheitspraktischen Prinzipien. Ich bin doch keine Therapeutin! Was sollte ich tun ... wie konnte ich helfen? Schnell solide Aromafachliteratur gewälzt (zur Sicherheit) - welches sind die besten ÄÖ für Schmerzmischungen ... Öle-Köfferchen gepackt, Blaulicht aufs Haupt gesetzt und los ging die Fahrt. Ich gestehe, ich war voll im biochemisch-pharmakologischen Wirkmechanismus, da war nix von gesundheitspraktischer Duftkommunikation zu spüren - und ja, es ging ihr wirklich schlecht. Tränen in den Augen, schmerzgequält und mutlos.

Ich hoffte, dass meine ausgewählte Schmerzmischung passt und ihr Erleichterung verschaffen würde. „Dummerweise“ ließ ich sie an einigen „Schmerz“ölen riechen (ich kann es halt nicht lassen, zu ‚duftkommunizieren‘) und erlebte eine unerwartete Überraschung.

Sie lehnte die ÄÖ vehement ab. Die Schmerzen verstärkten sich sogar noch, so ihr Empfinden. Für mich in ihrem Gesicht und ihrer Körperhaltung ablesbar. Angewidert wandte sie sich ab ... die sind ja eklig, viel zu süß und penetrant! Hast du nicht was frisches, klares, Kräftiges?

Es waren u.a. folgende ÄÖ: Cajeput, Eukalyptus radiata, Waldkiefer... Wer sie kennt, wird sie in der Regel kaum mit süß, eklig, penetrant in Verbindung bringen. Ich war sprachlos und am Ende mit meinem Schmerzmischungslatein ... die vorgesehene „gute“ Mischung konnte ich jedenfalls vergessen. Was bitte ist für jemanden frisch, klar, kräftig?

Ich ging nicht in ihren Schuhen ... ich schaute sie an, folgte meinem Impuls und meiner Überlegung, die sich aus dem Wissen um die Duftinformationen der abgelehnten ÄÖ ableitete.

Mandarine rot kam in den Sinn. ... Volltreffer!

Das Gesicht entspannte sich, sie atmete tief ein und ein Lächeln erschien auf ihrem Gesicht ... und dann folgten Worte. Worte, die ein ungewöhnliches Bild malten. Da war ein großer Krankensaal, voll mit verletzten Soldaten und emsigen Schwestern mit gestärkten Häubchen. Alte Wunden wurden gereinigt, beschädigte Gliedmaßen versorgt... usw. Die Worte sprudelten heraus, die Stimme wurde kraftvoll, vehement und klar wie nach einem anstrengenden aber erfolgreichen Hausputz, bei dem altes Angehäuftes entfernt wurde.

Dieses Krankensaalbild hatte für mich etwas grusliges, erschreckte mich und ich wollte schon eingreifen, hielt mich jedoch zurück, da ich ihre Kraft spürte und dass ihr dieses Bild gut tat. Plötzlich wurde es still. Auf meine Frage: Verändert sich etwas? Die Antwort: „Ja, ich bin jetzt in einem anderen Raum (Ich) Ist dieser Raum eher dunkel oder eher hell? Er ist ganz hell, lichtdurchflutet, still, die Fenster reichen bis zum Boden und ich schaue ins Grüne. In der Mitte steht nur ein Bett. Ich liege darin, frische Bettwäsche und eine Schwester, die mir liebevoll über meine Stirn streicht. Ruhe.“ Ein tiefer entspannter Seufzer folgte...

Was zeigte sich hier eigentlich?

Im Gespräch kam für mich Licht in das Geschehen. Sie sprach davon, dass sie erschöpft war, zu viel gepowert hatte, zu viel wollte, glaubte zu müssen und wohl auf dem besten Weg war, in eine Situation zu

geraden, die schon einmal in ein Burnout führte. Die Balance zwischen Aktivität und Entspannung war verlorengegangen. Man könnte fast sagen, der „Wächter ihres Systems“ hat die Notbremse gezogen und sie im Wortsinne handlungsunfähig gemacht.

Schaut man sich die „Schmerzöle“ an, dann fällt auf, dass ihnen ein mehr oder weniger aktivierendes und aufforderndes Potential zu eigen ist.

Die Duftimpulse (Informationen) dieser ÄÖ sprachen die Vitalität, Durchhaltevermögen, Abgrenzung, Tatkraft und Entscheidungsfähigkeit an. Sie erinnerten daran, Klarheit in die Gedanken zu bringen und einem gesunden aktiven Lebensrhythmus (Atem) zu folgen. Alten „Schleim“, überholte „Glaubenssätze“ loszulassen. Eine, in der momentanen Situation, vermutliche Überforderung.

Der Duft der Mandarine bot Ruhe, Entspannung und die Stärkung der Ich-Kraft auf sanfte Art und Weise an. Dieser stabilisierende Wohlfühlduft bereitete damit den Weg vor, um die Duftinformationen der „Schmerz“Öle zulassen zu können..

Die Mandarine, das „kleine (kindliche) Früchtchen“ mit seiner freundlichen schützenden Schale, half die Weichen wieder neu zu stellen ...

Die ursprünglich geplante Schmerzmischung wandelte sich in einen Riechstift, mit dem Duft der Mandarine rot. Dieser Duft und die eigenen verbalisierten Erkenntnisse aus dem o.g. Duftkommunikationsbild, veränderten das Schmerzempfinden. Innerhalb weniger Tage war der Arm wieder bewegungsfähig, dank auch ihres tüchtigen Arztes. Eine gute ärztliche Betreuung und ein „gesprächiger“ Wohlfühlduft können ein starkes Team sein.

Fazit: *Unser Gehirn macht keinen Unterschied zwischen körperlichen und seelischen Schmerz. Beide sind in gleicher Hirnregion verortet. Düfte scheinen jedoch einen Unterschied anzeigen zu können. Nach meiner Beobachtung, kann ein, als psychisch-aktiv bekanntes ÄÖ, die Seele völlig in Ruhe lassen, wenn es darum geht einen NOTwendigen „Job“ auf der körperlichen Ebene zu machen. Wie es scheint, gibt es neben der Weisheit unseres Körpers/unserer Seele auch eine, den ÄÖ innewohnende Weisheit. Eine Studie kann ich dazu leider nicht präsentieren - nur meine Beobachtung.*



Christine Lamontain
DGAM-Regionalstelle Jena
Dipl.-Ing. (FH), Aroma Gesundheitspraktikerin (BfG), Duftkommunikation und Duftcoaching
duftarte@web.de, jena@dgam.de
<http://dasolfaktorische.blogspot.de>

Die Seele - was uns bewegt

(Teil 2)

Von Fern Weirich

Eisberg und Nussschale

Entsprechend den Gründervätern der tiefenpsychologischen Denkrichtung gilt die Grundannahme, dass die Seele des Menschen nicht nur aus Schubladen und Inhalten besteht, sondern dass sie (nach Freud) drei interagierende Systeme beherbergt: das Unbewusste, das Bewusste und das Vorbewusste.

Die Eisbergtheorie, mit der Freuds Sichtweise gerne erläutert wird, besagt, dass unser Bewusstes nur die Spitze eines Eisberges darstelle und der Teil unter Wasser unser Unbewusstes sei. Eine andere, Freud oder Jung nachgesagte Äußerung illustriert, dass das Bewusstsein lediglich eine Nussschale auf dem Ozean sei. Beide Vergleiche verbildlichen auf treffende Weise das Volumen und die entsprechende interaktive Selbstwirksamkeit dieses psychologischen Seelen-Modells.



Das Bewusstsein

Als Begriff hat das Bewusste beziehungsweise das Bewusstsein seinen Ursprung in den Diskursen der Philosophie über die menschliche Erkenntnisfähigkeit, über sein eigenständiges Denken und über seine Wahrnehmung. Heute wird der Begriff Bewusstsein in zwei aufeinander bezogenen Deutungen verwendet.

In der Medizin und der Hirnforschung steht der Begriff Bewusstsein für den jeweiligen Zustand des Zentralnervensystems. Der Zustand umfasst das deutliche Erkennen, das klare Denken und das geordnete Verhalten, sozusagen die uns bewussten Abläufe im Neo-Cortex (kortikale Aktivitäten). Der Gegensatz zum Begriff Bewusstsein, wie er in der Medizin benutzt wird, ist die Bewusstlosigkeit.

In der Psychologie ist das Bewusstsein als System der Inbegriff von Prozessen der subjektiven Erfahrung. Das Bewusste wird von sinnlich auf uns einströmenden Reizen gefordert, die uns zur Wahrnehmung derselben motivieren und die wir infolge dessen bewerten und einordnen. Des Weiteren steht das Bewusstsein für unsere Denk- und Handlungsabläufe, für die Zielsetzung, für den Weg zum Ziel und für das Erleben unserer Bedürfnisse, Interessen und Erwartungen. Das Bewusstsein zeigt uns Wahrnehmungs-, Erfahrungs- und Denkszusammenhänge und gibt uns die Sicherheit, derjenige zu sein, der dies alles erfährt – derjenige zu sein, dem es bewusst ist und derjenige zu sein, der gegebenenfalls handelt.

Das Unbewusste

Die Erfahrung, dass wir uns unseres Tuns nicht immer bewusst sind, setzt einen Gegenpart zum Bewussten voraus – ein System oder Volumen, das uns mit dem Verstand nicht zugänglich ist und dessen Inhalte uns demnach nicht bewusst sind.

Nach einem Besuch bei dem französischen Psychiater, Neurologen und Hypnoseforscher Hippolyte Bernheim in Nanzig 1889, folgerte Freud aus den bei Bernheim erfahrenen hypnotischen Versuchsergebnissen, dass das Bewusste ein Pendant haben müsse. Er übernahm und bestätigte infolge den von dem Universalgelehrten Gottfried Wilhelm Leibniz aus der griechischen Philosophie übernommenen Begriff des Unbewussten. Das Unbewusste ist in der Psychologie jenes Volumen, dessen Inhalte und ihr Wirken unserem Bewusstsein unmerklich bleiben, ergo nicht ins Bewusstsein vordringen. Dabei handelt es sich um Reize, Eindrücke, Abläufe, Vorgänge, Ereignisse und Zustände, die in ihren Details von uns (vom bewusst erlebenden Individuum) nicht wahrgenommen und nicht bewusst verarbeitet werden, weil sie z.B. als innere interaktive Prozesse nicht zum bewussten menschlichen Erlebnisbereich gehören.

Freud übernahm den Begriff und präziserte die Wirksamkeit des Unbewussten in der die ihm ins Leben gerufenen Psychoanalyse. Mit dem Unbewussten benannte er einen seelischen Bereich, dessen Inhalte (Wünsche, Gefühle, Vorstellungen, Erwartungen, Erinnerungen ...) wegen ihrer moralischen Bedenklichkeit (die kulturell erworben wird) ins Unbewusste verdrängt werden. Sie entwickeln dort eine Eigendynamik und beeinflussen durch unwillkürliche Emanationen unser bewusstes Erleben, Denken und Handeln.

„Wir wollen nun die Vorstellung, die in unserem Bewusstsein gegenwärtig ist und die wir wahrnehmen, bewusst nennen und nur dies als Sinn des Ausdrucks bewusst gelten lassen; hingegen sollen latente Vorstellungen, wenn wir Grund zur Annahme haben, dass sie im Seelenleben enthalten sind – wie es beim Gedächtnis der Fall war – mit dem Ausdruck unbewusst gekennzeichnet werden. (...)“

[Freud 1912 – Psychologie des Unbewussten]

Das Vorbewusste

Das Vorbewusste wurde von Sigmund Freud als drittes System im Verbund mit dem Unbewussten und dem Bewusstsein eingeführt. Nach Freud begreift das Vorbewusste – hier vereinfacht dargestellt – die Inhalte oder Emotionen, die uns quasi auf der Zunge liegen, uns jedoch nicht einfallen wollen.

Freud definierte das Vorbewusste als drittes System, sozusagen als Übergangsbereich zwischen dem Unbewussten und dem Bewusstsein. Das Vorbewusste ist nach Freud eine zensierende Schwelle, auf der Inhalte aus dem Unbewussten nach einer gewissen Prüfung ins Bewusstsein gelangen können oder zurückgehalten werden.

„Wir lernen ..., dass ein latenter oder unbewusster Gedanke nicht notwendigerweise schwach sein muss (...). Wir waren gewohnt zu denken, dass jeder latente Gedanke dies infolge seiner Schwäche war und dass er bewusst wurde, sowie er Kraft erhielt. Wir haben nun die Überzeugung gewonnen, dass es gewisse latente Gedanken gibt, die nicht ins Bewusstsein eindringen, wie stark sie auch sein mögen. Wir wollen daher die Gedanken der ersten Gruppe vorbewusst nennen, während wir den Ausdruck unbewusst (im eigentlichen Sinn) für die zweite Gruppe reservieren. (...) Der Ausdruck unbewusst erhält jetzt eine erweiterte Bedeutung. Er bezeichnet nicht bloß latente Gedanken im Allgemeinen, sondern besonders solche mit einem bestimmten dynamischen Charakter, nämlich diejenigen, die sich trotz ihrer Intensität und Wirksamkeit dem Bewusstsein fernhalten. (...)“

[Freud 1912 – Psychologie des Unbewussten]

Das Vorbewusste umfasst alle psychischen Prozesse und Inhalte, die dem Bewusstsein entgehen, ohne dafür zwingend und gänzlich unbewusst zu sein. Das Vorbewusstsein fungiert in einem gewissen Sinn als Schwelle zwischen dem Unbewussten und dem Bewusstsein und filtert die Informationen, die vom Unbewussten ans Bewusstsein weitergegeben werden sollen.

„Es ist dem Erzeugnis des wirksamen Unbewussten keineswegs unmöglich, ins Bewusstsein einzudringen, aber zu dieser Leistung ist ein gewisser Aufwand von Anstrengung notwendig. Wenn wir es an uns selbst versuchen, erhalten wir das deutliche Gefühl einer Abwehr, die bewältigt werden muss, und wenn wir es bei einem Patienten hervorrufen, so erhalten wir die unzweideutigsten Anzeichen von dem, was wir Widerstand dagegen nennen.“

[Freud 1912 – Psychologie des Unbewussten]

Das kollektive Unbewusste

Jeder, auch der noch so einfachste Organismus, verfügt über ein sogenanntes implizites (unbewusstes) Weltwissen. Es bestimmt seine Reaktionen, seinen Fortpflanzungsanspruch und vermittelt ihm die Existenz von Ursache und Wirkung.

Es ist, laut Aristoteles, „von vornherein vorhanden“ und vergleichbar mit dem kollektiven Unbewussten des Menschen.

Carl Gustav Jung prägte den Begriff des „kollektiven Unbewussten“ in seiner Analytischen Psychologie und definierte ihn als überpersönlichen Teil des Unbewussten. Nach Jung werden die Inhalte dieses Bereichs nicht von ihrem Träger selbst erfahren, sondern sind sozusagen als archaische, interkulturelle Erbschaft zu verstehen. Daraus folgerte Jung, dass alle Menschen grundsätzlich eine ähnliche psychische Grundlage aufweisen würden. Er ordnete seinem kollektiven Unbewussten nicht –

wie Sigmund Freud – die Triebe und Wünsche zu, sondern darüber hinaus bildhafte Symbole, die sogenannten Archetypen.

Auch nach Freud ist das kollektive Unbewusste „als Teil der archaischen Erbschaft anzusehen, die das Kind, durch das Erleben der Ahnen vor jeder eigenen Erfahrung mit sich auf die Welt bringt“.

Somit sind die Inhalte des kollektiven Unbewussten nicht kulturell, sozial und erzieherisch erworben, sondern als unser aller Anker zu Frühzeit und Evolution des Menschen zu verstehen. Vereinfacht dargestellt begreift dieses kollektive Unbewusste in seinem Umfang die Essenz quasi aller grundlegenden Erfahrungen und darauf beruhenden Lernprozesse der gesamten Evolution. Dabei handelt es sich um Lebensfunktionen, um zusammenhängende Abläufe im alltäglichen Leben, die uns wegen ihrer Dauerpräsenz und Dauerfunktion nur dann bewusst werden, weil wir uns daran erinnern beziehungsweise uns ihrer gewahr werden, wenn sie etwa schlecht funktionieren oder ganz ausfallen.

Wir wissen, dass wir atmen müssen um zu leben. Wir atmen jedoch nicht im vollen Bewusstsein dessen, dass wir es dauernd tun müssten. Wir tun es quasi ohne uns dessen noch bewusst zu sein. Dadurch wird das Atmen keine unbewusst ablaufende Aktivität, weil wir uns gelegentlich daran erinnern (es uns zeitweise bewusst wird), um anschließend wieder in den Automatismus zurückzukehren. Andere Beispiele für solche elementaren Anker sind der Automatismus des Kauens, des Schluckens, des Blinzeln – unsere automatischen motorischen Bewegungen und Reflexe, die in unserem prozeduralen Gedächtnis sozusagen auf Abruf oder nach Bedarf bereitliegen.

Das kollektive Unbewusste wird deshalb allenthalben auch noch als psychosomatische Regie bezeichnet.

Funktionen und Wechselwirkungen

Unser Unbewusstes (unsere unbewusste Kompetenz) vergleicht was sie aufnimmt, assoziiert, verbindet und splittet, erweitert usw. Das Unbewusste erfasst das Ganze, es funktioniert schnell und absolut mühelos. Es arbeitet dauernd, sowohl im Wachzustand als auch im Schlaf.

Unser Bewusstes (unsere bewusste Kompetenz) – wiewohl wir bewusst imstande sind, mehrere Handlungen oder Arbeitsgänge gleichzeitig ausführen zu können, kann nur linear und nur einen Gedankengang zur gleichen Zeit ausführen. Außerdem können wir nicht pausenlos denken und agieren. Unser Bewusstes und unser Körper sind nicht in der Lage ohne Unterbrechung zu funktionieren. Sie brauchen durch ihre Koppelung an die menschliche Biologie und Physiologie nach einer gewissen Beanspruchung eine Ruhepause.

Diese Ruhepause ist unvermeidlich. Wenn wir sie über eine längere Zeitspanne aussetzen oder vermeiden wollen, holt sich der Körper seine Pause irgendwann selbst, d.h. wir spüren Anzeichen der Übermüdung: Unsere Konzentrationsfähigkeit lässt nach und wir erleben geistesabwesende Momente. Wir sind sozusagen „nicht mehr ganz da“. Wir dösen oder schlafen vielleicht ein, zum Beispiel vor dem Fernseher, über einem Buch oder für einen gefährlichen Sekundenschlaf im Auto. Wir erleben das Kleinkind, das mitten im Spiel einfach einschläft.

Das Unbewusste ist im Vergleich zum Bewussten in der Aufnahme und Verarbeitung quasi unbegrenzt. Bildhaft dargestellt ist das Unbewusste ein Fass ohne Boden. Es kann alles gleichzeitig erfassen und alles gleichzeitig bearbeiten. Im Gegensatz zum Bewusstsein verfügt das Unbewusste allerdings nur über eine sehr begrenzte Syntax um sich auszudrücken. Es ist außerdem extrem sensibel, weshalb es nach unserem Empfinden schon durch unscheinbare Trigger (Provokationen, Auslöser) dazu veranlasst wird, Impulse, Emotionen, Motive usw. ans Bewusstsein zu senden.

Unser Bewusstes hält sich an das Ursache-Wirkungsprinzip. Selbst wenn es dazu verleitet wird, analog oder induktiv zu reflektieren, wird der Gedankenfluss durch seine Eigendynamik irgendwann (durch Denkprägungen = erworbene logische Denk-Passungen = Denkschemata) wieder auf die kausale Schiene zurückgeholt.

Indem wir unsere unbewusste Kompetenz füttern, füttern wir in der Konsequenz ebenfalls unser Bewusstsein und zwar mit den Aspekten, die das Unbewusste dem Bewusstsein je nach Bedarf, Kontext und Auslöser zur Verfügung stellt. Es entsteht ein Fluss, eine nicht steuerbare, durch das Vorbewusste gefilterte Verbindung des Unbewussten zum Bewussten. Die (bewusste) Reflexion reagiert auf die Emanationen aus dem Unbewussten und es kann sein, dass eine laufende Gedankenkette durch einen unwillkürlichen Impuls in eine völlig andere Bahn abschweift. Es kann sein, dass der Gedankenfluss unterbrochen oder abgewürgt wird, wenn wir von einem Gedanken auf einen völlig anderen kommen. Meist wird die verloren gegangene Gedankenkette allerdings wieder von unserer Erinnerung ins Bewusstsein zurückgeholt und entwickelt sich oft zusammen mit den Einflüssen aus der anderen Gedanken-Bahn in veränderter Form weiter.

Es ist uns bei aller Anstrengung nicht möglich, alle Impulse aus dem Unbewussten bewusst zu erfassen, zu hinterfragen, wahlweise zu ignorieren oder weiterzuverfolgen und alle daraus entstehenden Gedanken zu denken. In der praktischen Ausführung sind uns hier Grenzen gesetzt, innere Schutzmechanismen, die uns davor bewahren, unser Denken inhaltlich und auch thematisch zu überfrachten und die dazu notwendige Energiezufuhr zu überlasten. (Hyperarousal)

Der disziplinierteste Denker kann nicht über die Fähigkeit des linearen Denkens hinausgehen, weil das Bewusste nur eine Ebene hat. Diese Ebene ist individuell unterschiedlich hoch belastbar und unter starker Beanspruchung entsprechend unterschiedlich schnell ausgelastet. Dies ist eine der Ursachen, dass willkürliche Impulse aus dem Unbewussten genauso willkürliche (ungewollte) Ausrutscher in unsere Reden einschmuggeln und das, was wir eigentlich mitteilen wollten, in seiner Aussage verfälschen. (z.B.: Freud'sche Fehlleistung, Versprecher, ...)

In einem Gespräch kaschieren viele Menschen solche Ausrutscher u.a. aus Scham gerne als entschuldbare Missverständnisse, oder wir blödeln sie als harmlose Einlagen weg. Wir können sie nicht vermeiden. Wenn wir sie jedoch gleich bereinigen, indem wir sie thematisieren, wird einem möglichen Konflikt die Schärfe genommen.

Der Mensch nimmt sich zu solchen und ähnlichen Konfliktbereinigungen in den seltensten Fällen die nötige Zeit. Erst wenn sich Konflikte akkumulieren und er durch massivere Emanationen aus dem Unbewussten in seinem bewussten Zustand gestört wird, wenn Gefühls- und Gemütszustände sich entwickeln und zu eskalieren drohen, nimmt er sich manchmal die notwendige Zeit um klarer zu sehen, vielleicht sogar um unter anderem mit sich selbst reinen Tisch zu machen.

Zeit und Grenzen

Die Zeit ist dem Unbewussten kein Begriff. Nur das Bewusstsein wird durch den natürlichen Zyklus, durch den anerzogenen und kulturellen Erwerb des „Mit und in der Zeit lebens“ und daraus folgend, durch einen individuell gestalteten oder angepassten Lebensrhythmus in einem Zeitrahmen gehalten. Dieser Zeitrahmen bekommt dem Bewussten und unserem Körper auf Dauer nicht immer gut, zum Beispiel dann, wenn sie zeitlich über ihr Leistungsvermögen hinaus überstrapaziert werden und der Mensch die Auswirkungen seines meist hausgemachten Stress zu spüren bekommt. In solchen Stressphasen meldet sich das körperliche Bedürfnis nach einer Auszeit.



Foto: F. Weirich

Das Bewusste ist - im Gegensatz zum Unbewussten - abhängig von der Begrenzung seiner kognitiven Ressourcen. Das Bewusstsein kann zwar über das Vermögen der Erinnerung auf kognitiv abgespeicherte Erfahrungen und Werte zurückgreifen, muss sie jedoch jeweils immer wieder neu anfordern und einordnen – sprich: wir müssen uns erinnern. Das Unbewusste hingegen reagiert un-selektiv, es sammelt und ordnet und stellt bei Trigger-Anspruch zur Verfügung beziehungsweise bringt sich ins bewusste Denken und Agieren ein.

Da der Mensch durch seine kulturelle Entwicklung dualistisch geprägt ist, werden diverse Emanationen aus dem Unbewussten durch die kognitiv erworbene Wertungspraxis von Moral und Ethik polarisierend bewertet: beispielsweise als schlecht, weil angeblich sündhaft oder unbotmäßig, unpassend, ungezogen oder schlicht verboten. Andere werden als gut, als richtig, als „logisch“ und wünschenswert bewertet.

Das Bewusstsein urteilt, wertet und kategorisiert. Das Unbewusste hingegen macht keinen Qualitätsunterschied zwischen den Objekten seiner „Sammlung“.

Manchmal verweigert das Gedächtnis dem Bewusstsein Informationen, wie zum Beispiel bei traumatisierten Menschen, sei es durch Dissoziation oder Amnesie bestimmter biographischer oder narrativer Details oder Abläufe. Im Prinzip geschieht dies – vereinfacht ausgedrückt - zum Schutz des Menschen, weil er die komplette Erinnerung an das traumatische Erlebnis nicht ohne Schaden überstehen würde. (Flashback, Retraumatisierung, Katalepsie u.v.a.m.)



Fern Weirich

Psychologische Beratung
67822-Waldgrehweiler (RhI-Pf)
06364 1759088



Erlesenes

Die Rubrik
zu guten
Leseerfahrungen

Werner Eberwein,
Gerhard Schütz

Die Kunst der Hypnose

Dialoge mit dem Unbewussten. Mit Anleitungen zur Selbsthypnose Wunderbar, super. Endlich ein Buch, das ohne Schnörkel die Methode einfach und klar erläutert, differenzierend und zugleich praxisbezogen. Es kommen alle Aspekte vor, die für ein Verstehen und Umgehen mit der wichtigsten Fähigkeit zur Selbstveränderung ermöglichen, unserer Imaginationskraft. Leider nur gebraucht zu bekommen. Junfermann 1996 ISBN 3-87387-265-x



Elisabeth Wehling

Politisches Framing

Wie eine Nation sich ihr Denken einredet - und daraus Politik macht

Das kleine Büchlein sollten Menschen, die sich weniger manipulieren lassen wollen, unbedingt lesen. Frames sind die Bedeutungs'schubladen', die mit Worten geöffnet werden. Andere Forschung untersucht dies unter 'Priming', 'Metaphernanalyse' oder im Umfeld von 'Narrativen'. Im Buch werden eine Vielzahl von Beispielen erzählt, wie in der öffentlichen Sprache, bestimmte Wirkungen gestärkt, andere geschwächt werden. Zum Beispiel wenn wir von Steuerlasten und 'Sündern' sprechen statt von sozialer Mitverantwortung und Kriminellen, wenn wir von Erderwärmung sprechen und dabei 'Wärme' als Frame eher positive Gefühle auslöst. Das Buch ist hochaktuell und zugleich ein Lehrbuch für sensibles Sprachgestalten im Gesundheitsbereich.



ISBN 978-3-548-37776-6
Ullstein 2018

NLP und Ethik?

von Michael Schippel

Das war die Anfrage. Mein erster Gedanke: so geht das nicht! Aber wie kann es gehen? Bestimmt hat jeder von uns eine Idee darüber, was unter NLP und was unter Ethik zu verstehen ist. Aber was ist es wirklich? Welches Thema liegt hier eigentlich auf dem Tisch?

Ethik

Schritt 1:

Was meint „Ethik“ eigentlich so ganz genau? Fangen wir mal ganz vorne an. „Ethik“ ist nichts, was man anfassen kann. Also eigentlich kein Gegenstand, wiewohl ein Substantiv. Also ist es eine Substantivierung. Mit anderen Worten, hinter dem Wort „Ethik“ verbirgt sich ein Prozess, ein Tun.

Was finden wir im Wörterbuch?

„Ethik, die: philosophische Disziplin oder einzelne Lehre, die das sittliche Verhalten des Menschen zum Gegenstand hat.“

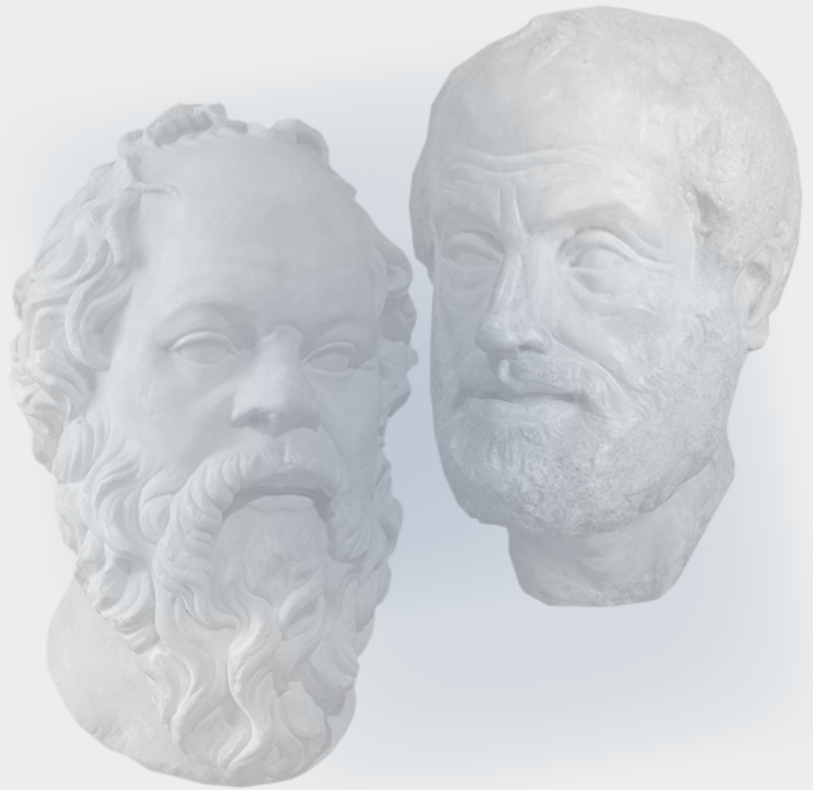
Damit bin ich nun so schlau wie zuvor. Hatte ich eben eine Nebelwolke in Form einer Substantivierung, so habe ich nun eine Nebelwolke in Form eines Adjektivs. Was also, ist nun „sittlich“? Bevor wir uns nun von einem Wort zum anderen hangeln, versuchen wir Wikipedia:

„Ethik: Philosophische Disziplin, die sich mit der Entscheidungsfindung zu praktischem Handeln befasst.“ Aha – Ethik hat demnach zum Ziel, ganz praktisch Entscheidungen treffen zu können, um sich für bestimmte und damit gegen andere Handlungsoptionen zu entscheiden. Etymologisch stammt es von zwei altgriechischen Begriffen ab, wobei der eine Charakter bedeutet, und der andere Gewohnheit, Sitte, Brauch. Es gehe dabei um die Voraussetzungen und die Bewertungen menschlichen Handelns als Teil der praktischen Philosophie.

In eigenen Worten zusammengefasst ist Ethik also das, was in einer Gruppe, für die es eine identitätsstiftende Definition als Basis gibt (z.B. Kulturkreis, Bevölkerung eines Landes, ...) als üblich gilt. Also das, was die meisten, sagen wir beispielsweise in Deutschland als „normal“ befinden, ist das derzeit sittliche, ist Inhalt der Ethik.

Ethik – vom Regen in die Traufe

Was die Gruppe für „normal“ hält, ist also ethisch. Jetzt wissen wir, was unter ethisch zu verstehen ist. Aber besser ist es davon nun nicht geworden.



Schon im antiken Griechenland vertraten die Sophisten, aber auch Sokrates und Aristoteles die Ansicht, dass eine Ethik, die über die jeweils aktuellen Bräuche hinausgeht, theoretisch – also logisch – begründet werden müsste.

Wir könnten nun also versuchen, uns über den kategorischen Imperativ von Immanuel Kant zu retten: „Handle so, dass die Maxime Deines Handelns jederzeit Grundlage einer allgemeinen Gesetzgebung werden könnte“. Wer sich mit Geschichte auskennt, weiß, dass schon alles Mögliche geltendes Gesetz war, darunter „L'etat c'est moi“ als ultimative Ego manie eines Königs, oder auch die Prüfung der Neugeborenen im späten Sparta, wobei das Nichtbestehen dieser Prüfung mit dem vorzeitigen Lebensende einherging. Im Mittelalter fand man, dass es ethisch ist, dem Kaufmann seine Ware abzunehmen, wenn sie ihm in der Furt vom Wagen fiel. Oder Menschen der Wasserprobe auszusetzen, um festzustellen, ob sie mit dem Teufel im Bunde war. Dafür schmiss man sie gefesselt ins Wasser; ertranken sie, hatte der Teufel ihnen nicht geholfen und sie bekamen ein christliches Begräbnis. Ertranken sie nicht, hatte der Teufel ihnen geholfen und ihre Seele wurde durch die Flammen gereinigt – wobei der Körper natürlich verging. Es scheint also hoffnungslos.

Ethik – Versuch einer Definition

Aber vielleicht ist das voreilig. Es gibt in unserem (wie auch in anderen) Staatsgebilde eine Schrift, der die meisten wohl zustimmen. Darin steht beispielsweise: Die Würde des Menschen ist unantastbar. Und: jeder Mensch ist vor dem Gesetz gleich. Niemand darf wegen seiner Herkunft, Religion, Hautfarbe, Geschlecht etc. bevorteilt oder benachteiligt werden. Oder auch: Meinungsfreiheit... Die deutschen Grundrechte – Artikel 1 – 20 des Grundgesetzes. Auf diese kann man sich einigen.

Problematisch ist nur der allzu häufige Zusatz „Näheres regelt ein Bundesgesetz“. Und wenn ich mir anschau, wie Alg II (vulgo Hartz 4) geregelt ist, dann scheint mir, einige verstehen und „Würde“ und „unantast-

bar“ etwas anderes als ich – wieder Worthülsen. Es bleibt ein schwieriges Thema und muss beständig neu definiert und seine Gültigkeit erstritten werden. Und nun endlich erkennen wir, welcher Prozess sich hinter der Substantivierung „Ethik“ verbirgt: Ethik ist das ewige Ringen darum, was richtiges Handeln ist.

Und was – genau – ist NLP?

Was NLP ist, war lange in der Diskussion und wird in einigen hartnäckigen Bereichen heute immer noch diskutiert. Schaut man bei Wikipedia, findet man den Hinweis, es sei „pseudowissenschaftlich“.

Eigentlich jedoch geht dieser Vorwurf am Thema vorbei. Denn im professionellen NLP werden keine Hypothesen aufgestellt oder wissenschaftliche Wahrheit behauptet – vielmehr werden Erkenntnisse, Modelle und Thesen von Wissenschaftlern zitiert und in eine vereinfachte, gut zu lehrende und gut anzuwendende Form gebracht.

Was ist nun also NLP und welche Wissenschaftler in welchen Wissenschaften – also Fachbereichen – werden zitiert? Üblicherweise finden sich an dieser Stelle die Übersetzungen der Worte, die das Akronym bilden. Da steht dann N für Neuro, also das Gehirn, die Nerven, das Denken; dann L für Linguistik, also die Sprache oder weiter gefasst, die Kommunikation allgemein; und schließlich P für Programmieren, also das Phänomen, dass die weitaus meisten Handlungen, Aktionen etc. des Menschen und im Menschen aus dem Unbewussten heraus initiiert werden, inklusive der überwiegenden Mehrzahl seiner Bewertungen und Entscheidungen – und es möglich ist, diese internen Prozesse von außen zu beeinflussen. Gerade dieses Wort „Programmieren“ hat sich als Reizwort erwiesen. Doch dazu gleich mehr.

Im NLP werden diese wissenschaftlichen Modelle und Hypothesen verwendet und in vereinfachte Modelle und Prozessablaufbeschreibungen (sog. Formate) übersetzt. Um welche Wissenschaften geht es dabei und welche Wissenschaftler sind das? Nun ja, da um die „Datenverarbeitung“ im Menschen geht, um sein – internes und externes – Verhalten, inklusive seiner Interpretationsmuster werden alle Fachbereiche angesprochen, die sich mit Epistemologie und Verhaltensforschung überschneiden. Um nur einige zu nennen: Verschiedene Bereiche in der Psychologie, von der Sozialpsychologie (früher Massenpsychologie genannt), über die Entwicklungs- und Individualpsychologie bis hin zur angewandten Psychologie bzw. im Public Relations; dann den Bereich der Cognitive Science (Stichwort: Neuroplastizität); Anthropologie, Placeboforschung und schlussendlich den Bereich der Linguistik.

Unter den Wissenschaftler, deren Arbeiten für die – vereinfachten – Modelle herangezogen wurden, finden sich Gregory Bateson, Margaret Mead, John Lilly, George Estabrooks, Clark Hull, Noam Chomsky, Benjamin Libet, Simone Kühn und Marcel Brass, Timothy Leary, Stanislav Grov, Milton H. Erickson, Virginia Satir, Friedrich „Fritz“ Perls, Edward Bernays, Robert B. Cialdini, Alfred Korsybski, Dave Elman, Andre Weitzenhoffer, Leslie LeCron, Jeffrey Zeig, Ernest Rossi und viele andere.

Da die Modelle und Formate im NLP Vereinfachungen sind, kann es überhaupt nicht Absicht und Ziel im NLP sein, Wissenschaft zu betreiben; es geht vielmehr darum, Wissenschaft und ihre Erkenntnisse nutzbar zu machen. Und da die Quellen teils weit zurück reichen, Korsybski forschte in den 1930er Jahren, Estabrooks in den 1940er Jahren, gibt es im NLP natürlich Modelle, deren komplexere Schwestern in der Wissenschaft inzwischen durch andere abgelöst wurden bzw. in der Diskussion sind

– beispielsweise die von Noam Chomsky. Nichtsdestotrotz bleiben sie hilfreich, um bestimmte Phänomene zu beschreiben.

NLP ist also ein Set von Modellen und Formaten, das geeignet ist, praktikable Ansätze für zielgerichtete Handlungen zu finden und zu nutzen, um interne Prozesse und Möglichkeiten und deren Veränderung zu beschreiben, um Kommunikation im vollumfänglichen Sinn zu beschreiben und damit die – kybernetisch gesprochen – Botschaft des Senders wesentlich vollständiger zu empfangen, es bietet einen Einblick darüber, es bietet einen praktischen Ansatz, systemische Zusammenhänge zu bemerken und auf diese einzuwirken und es ist ein Handlungsprinzip, um einen Klienten eine psychische und/oder physische Einschränkung auszureden (Verbalplacebo).

NLP ist also eine ganzheitliche Rhetorikschule.

Und die Möglichkeiten der Beeinflussung seiner selbst wie anderer – eigentlich die Realitäten und Alltäglichkeiten der Beeinflussung sind ausgesprochen umfassend. Sie können genutzt werden – und sie werden genutzt. Ob absichtlich oder quasi versehentlich, ob geplant oder intuitiv, ob zum Nutzen oder zum Schaden, ob für/gegen andere oder für/gegen sich selbst. Sie werden genutzt; ständig, andauernd, überall. Diese Realitäten der Beeinflussung sind allgegenwärtig; sie sind implizit in jedem Gespräch, jeder Rede und jedem Vortrag. Sie finden in der Werbung Anwendung, sie werden in den Nachrichten verwendet. Sie sind in den Schlagzeilen, Diskussionsrunden, im Supermarkt. Und NLP lehrt all dies zu erkennen wie keine andere rhetorische Schule.

NLP und Ethik – was ist damit?

Zusammengefasst: NLP beschreibt in vereinfachter Form, wie Informationsverarbeitung im Menschen abläuft, welche Kanäle und Aspekte der Kommunikation es gibt, wie das miteinander kommunizieren mithilfe des bewussten Verstandes und unter Umgehung desselben funktioniert und sie in diesem multifaktoriellen Gebilde gegenseitige Beeinflussung entsteht. Und hier zeigt sich die Schnittmenge beider Themen.

Was die Wissenschaft über Manipulation weiß

Der Kenntnisstand der Wissenschaft über den Menschen, über Kommunikation und über Beeinflussung (in negativer Form Manipulation genannt) war schon in den 1920er Jahren soweit gediehen, dass von einer Form der Steuerung gesprochen werden konnte. Edward Bernays hatte

schon davor die Grundlagen der Massenbeeinflussung beschrieben, was er später Public Relations nannte, weil dies positiver klang. Aus dem gleichen Grund wurde aus der Massenpsychologie später Sozialpsychologie („sozial“ klingt irgendwie gut). Joseph Goebels nannte Edward Bernays als seinen geistigen Mentor. George Estabrooks hat in den 30er und 40er Jahren zum Thema Hypnose geforscht. 1942 schrieb er eine Abhandlung, wo er die Reden Adolf Hitlers unter dem Aspekt der Showhypnose analysierte und zu dem Schluss kam, dass es sich bei diesen Reden um eine effiziente Form der Showhypnose handele.

Die Möglichkeiten der Manipulation waren schon damals ausgereift – und die Wissenschaft sowie die Machthaber der Welt sind seit damals nicht dümmer geworden.

NLP als Rhetorikschule bietet einen ‚Schutz vor den Manipulation. Damals wie heute liegt die größte Hebelwirkung der Manipulation darin, dass die meisten Menschen die meisten Möglichkeiten der Manipulation nicht kennen, sie daher auch nicht erkennen und deshalb der Manipulation blind und nackt ausgeliefert sind. Wann immer wir feststellen, dass wir bei einem bestimmten Thema oder Reizwort einen starken limbischen Impuls haben – vulgo: ein intensives Gefühl – empfiehlt sich der Verdacht, dass sich hier eine Fremdbeeinflussung zeigt. Wobei der intensive limbische Impuls sich im Stammhirn in eine Form des Angriffs zeigen kann, wie genervt reagieren, andere beschimpfen u. dergl. oder in der Form einer Flucht, wie z.B. abwinken, Kommentare wie „nicht schon wieder“ u.ä. Ebenso kann sich diese Fremdbeeinflussung in sogenannten Spontankäufen zeigen, besonders, wenn wir nicht wissen, wieso wir etwas gekauft haben. Allgemein: wenn – positive wie negative – emotionale Impulse unser Handeln steuern, erleben wir unsere automatische Steuerung über limbisches System und Stammhirn. Nur wer die Mechanismen der Kommunikation kennt – und damit auch die Aspekte der verdeckten Kommunikation – ist in der Lage festzustellen, welchen Versuchen der Beeinflussung er ausgesetzt sein mag. NLP als umfassendste Schule und m.E. einzige dieser Art versetzt einen in die Lage dazu.

Wer es also ernst meint mit den Grundgesetzen; wer wirklich meint, dass die Würde des Menschen unantastbar sein sollte, der sollte sich und andere in die Lage versetzen, diese zu schützen. Und Wissen – hier NLP – schützt.



Bildausschnitt, Raphael (1483-1520) Stanza della Segnatura im Vatikan für Papst Julius II., Wandfresko: Die Schule von Athen

Die gute Manipulation

Ein Problem, das wir haben, ist, dass allein schon das Wort „Manipulation“ negativ besetzt ist. Ein neutraleres Synonym ist „Beeinflussung“. Als neuen Gedanken zum Mitnehmen möchte ich daher hier einmal den Begriff „Placebo“ als Synonym anbieten. Ein Placebo ist der schnellste Weg einer Manipulation, der schnellste Weg, die Annahmen eines Menschen über die Wirklichkeit zu verändern. Und die Folgen? Placebo-Knieoperationen lassen schmerzfreie Knie entstehen mit der gleichen Erfolgsquote wie die „richtigen“ Operationen. Schmerzen verschwinden, der Körper beginnt wieder von selbst, mehr Serotonin zu entwickeln und vieles mehr. Es lohnt sich an dieser Stelle, die Ergebnisse der deutschen, medizinischen Forschergruppe FOR 1328 zu lesen. Dabei handelt es sich um eine Metaforschung, also darum, welche Erkenntnisse wir über Placebos haben.

Unser Einwirken auf andere Menschen hat immer eine Reaktion: Sie nehmen unsere Suggestionen an, oder lehnen sie ab. In jedem Fall eine Reaktion. Unser Einwirken ist immer auch eine Beeinflussung. Und die kann für den Beeinflussten gut oder schlecht sein. Auch dieser Text hier ist eine Beeinflussung.

Und ich hoffe, eine gute.



Michael Schippel

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

ALLES IST MIT ALLEM VERBUNDEN

Der Mensch in der Natur und die Natur im Menschen

Von Katrin Ehrich

Ich habe bei der **Meditation mit und über das DGAM-Symbol** dieses von außen nach innen betrachtet - so „formten“ sich auch die Gedanken und Informationen in mir, wobei ich hervorheben möchte, dass auch die Betrachtung von innen - Mitte ausgehend - nach außen zeigt: Alles, was es gibt, was existiert auf Mutter Erde und im Universum, ist miteinander verbunden, bedingt einander und braucht auch einander auf allen Ebenen, sowohl der körperlichen, als auch der geistigen und ebenso der spirituellen Ebene.

Die Kreisform symbolisiert für mich den Naturkreislauf mit den Jahreszeiten, Tageszeiten, Himmelsrichtungen, in dem der Mensch und alles Leben eingebettet sind. Dies wird auch harmonisch im DGAM-Symbol dargestellt. Es zeigt, wie alles im Fluss miteinander und eingebunden ist - Flora und Fauna - Himmel und Erde. Zeiten der Aktivität und der Ruhe sind bei allen Lebewesen Teil des natürlichen Zyklus. Diese „aktive“ und „ruhende“ Phase ist auch im DGAM-Symbol sehr gut zu erkennen und wird durch die Armhaltung des Menschen dargestellt - auf der einen Seite sieht man den ruhenden Arm und auf der anderen Seite den Arm, der auf etwas deutet, ergo in Bewegung ist. Wie es auch in der Natur um uns herum jeden Tag, jeden Monat, zu jeder Jahreszeit abläuft, sogar im Winter existiert keine wirkliche Ruhephase, denn die Natur bereitet sich im „Innersten“ schon auf den neuen Jahreszeitenzyklus vor. Der „ruhende“ - stark reduzierte - und dennoch aktive Stoffwechselkreislauf der Bäume, wunderbar an den Blattknospen zu erkennen und zu beobachten. Auch das Leben im Winter am und im Teich oder der Winterschlaf den einige Tiere halten, sind gute Beispiele für den „ruhenden“ und dennoch „aktiven“ Stoffwechsel - den Kreislauf der Natur.

Das Lebendige muss sich in ständiger innerer Bewegung befinden, um in einem veränderten Umfeld immer das gleiche Wesen zu bleiben.

Ein wenig erinnert mich der Kreis mit dem Symbol und was es den Menschen sagen will, auch an eine Uhr. Sie zeigt den Ablauf der Zeit an. Als immer wiederkehrender Kreislauf kann man dazu sagen: Jahreszeiten, Tageszeiten, Himmelsrichtungen, Elemente, Medizinrad, Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Im DGAM-Symbol ist auch das „Yin & Yang“-Zeichen zu erkennen. Verbunden mit dem Weiblichen und dem Männlichen, voneinander verschieden, aber unzertrennlich miteinander verbunden im Kreislauf der Natur, des Werdens, Wachsens und Vergehens. Die wellenförmige Form dieses Zeichen zeigt an, dass alles im Fluss des Lebens ist, ständig in Bewegung und in stetiger Veränderung, um sich immer wieder neu zu definieren und dennoch die Grundinformation des Lebens und der Individualität im großen Ganzen beizubehalten.

Es wird auch die Verbindung zwischen MUTTER ERDE (Weibliche) und VATER HIMMEL (Männliche) verdeutlicht. Nicht zuletzt auch in dem Wechsel- und Zusammenspiel der beiden Farben: Grün und Weiß. Al-



les ist miteinander verbunden, die beiden Farben finden wir harmonisch miteinander „verwoben“ - sowohl oben als auch unten im DGAM-Symbol - und im Wechselspiel. Wie Paracelsus auch schon sagte:

„Den Organismus Mensch/Natur als Wesenheit und Ausdruck der individuellen Ganzheit.“

Die Farbe Grün symbolisiert die URKRAFT - die Urkraft der Natur. Die Farbe Grün wird auch dem Herzchakra zugeordnet. Sie bedeutet Hoffnung, Harmonie, Frieden, Leben und wirkt sehr entspannend. Grün steht für das Element Holz, welches nach der TCM den Frühling symbolisiert. Sie unterstützt alle gesundheitsfördernde und lebensbejahende Prozesse, steht für Reinigung sowie Neuanfang. Grün wird dem Funktionskreis Leber/Galle zugeordnet.

Die Farbe Weiß als universelle - gesundheitsfördernde, stärkende, wohltuende - Farbe der GESUNDHEIT; alle Nuancen - Farbpartikel - des Farbspektrums sind in der Farbe Weiß enthalten.

Die Natur ist wie unser Körper/Organismus - immer darauf bedacht, ein inneres Gleichgewicht herzustellen mit der Fähigkeit zur Selbstregulation. Mein Wunsch ist, dass wir noch viel intensiver mit der Natur in Kontakt bleiben und unsere Verbundenheit noch bewusster erleben, genießen und mit noch mehr Achtung damit umgehen lernen - Achtung vor der Natur und vor uns selbst. Ich wünsche uns allen, dass wir das Nähren des Werdens, das Entstehen neuer Gedankenstrukturen und eines neuen Bewusstseins mit Dank annehmen.

Wir, der Mensch in der Natur - Mikrokosmos im Makrokosmos - sind niemals alleine, wir sind mit allem verbunden, alles ist EINS und wir haben im Lauf der Jahreszeiten mit der Natur immer einen wundervollen BEGLEITER, FREUND, LEHRER und NATÜRLICHEN HELFER an unserer Seite.



Katrin Ehrich

Gesundheitspraktikerin DGAM/BfG,
15374 Müncheberg
E-Mail: wilde-blume@gmx.net
Telefon: (03 34 32) 74 73 82

Jeder Kauf gestaltet unsere Gesellschaft

Die Macht der Kleinen!

Haben auch Sie manchmal das Gefühl, dass der kleine Mann/die kleine Frau doch nichts bewegen kann? Dass nur die Großen, also die Großkonzerne, Banken, Politiker etc. die Geschicke der Gesellschaft steuern? Weit gefehlt! Denn jeder einzelne von uns trägt eine Macht in sich, die Welt zum Besseren zu verändern. Ich nenne es „die Macht der Kleinen“. Wenn wir uns dieser Macht bewusst werden und diese nutzen, wird sich unsere Welt zum Besseren wenden. Unser Umgang mit Geld spielt dabei eine entscheidende Rolle. Denn wir selbst sind es, die die aktuellen Systeme tagtäglich nähren und unterstützen!

Was wird passieren?

Angenommen, Sie haben jeden Tag eine Gießkanne voll Wasser zur Verfügung. Sie haben nun 3 Möglichkeiten, dieses Wasser zu verwenden:



Was wird passieren?

1. Das Wasser fällt auf Stein.



Das Wasser verdunstet und das Wasser bringt keinen Nutzen. Alles bleibt wie es war.

2. Das Wasser fällt auf Unkraut.



Das Unkraut freut sich und wächst, wuchert und gedeiht.

3. Das Wasser fällt auf ein Blumenbeet.



Die Blumen wachsen, gedeihen und blühen wunderschön. Insekten, Bienen und Menschen erfreuen sich daran.

Das ist ein einfaches Beispiel. Jeder kann leicht erfassen, was passieren wird. Diese Gesetzmäßigkeit gilt jedoch nicht nur bei Wasser, sondern auch bei unserem Umgang mit Geld. Doch im Alltag wird dies häufig nicht erkannt, geschweige denn berücksichtigt. Wir meinen tatsächlich, dass wir unser Geld gedankenlos verwenden, ja sogar verschwenden können und dies keine Auswirkungen auf uns, auf unsere Gesellschaft, ja auf unseren gesamten Planeten hätte.

Was für ein folgenschwerer Irrtum!
Denn Geld hat die gleiche Wirkung auf unsere Gesellschaft, wie das Wasser auf eine Pflanze.

Geld ist Energie

Wenn man Geld isoliert betrachtet, ist es bestenfalls ein Stück Papier (Geldschein) bzw. ein Stück Metall (Münze) oder sogar nur ein paar wenige Bits (Digitalgeld).

Geld tut nichts, es kann nichts, es ist einfach nur ein Symbol. Es ist nicht gut und es ist nicht schlecht. Geld ist somit neutral. Mehr ist Geld isoliert betrachtet nicht.



Aber da wir Menschen diesem Symbol Geld eine Bedeutung beimessen, setzt es die Menschen in Bewegung bzw. veranlasst sie, dafür zu arbeiten bzw. ihre Lebenszeit und Lebenskraft dafür einzubringen.

Hierzu ein Beispiel:

Angenommen ich möchte vom Bodensee nach München und bestelle hierfür ein Taxi. Dafür gebe ich dem Taxi-Fahrer 500-Euro. Er beginnt nun, seine gesamte Energie und all seine Ressourcen dafür einzubringen, damit ich nach München komme:



Er stellt mir sein Auto zu Verfügung, übernimmt die Benzin-kosten, die KFZ-Steuer, die Abnutzung der Reifen und vieles mehr. Und zudem stellt er mir einen Teil seiner Lebenszeit, nämlich 5 Stunden für die Hin- und Rückfahrt zu Verfügung. Ich habe also mit diesem 500-Euro-Schein Zugriff auf die En-ergie dieses Taxifahrers. Wie man an diesem Beispiel leicht erkennen kann, ist Geld eine Energie. Es setzt uns Men-schen in Bewegung und wir bringen unsere Energie, Kraft und Fä-higkeiten für andere und deren Interessen ein. Also in mei-nem Beispiel erwarte ich vom Taxifahrer, dass er mich si-cher nach München fährt.

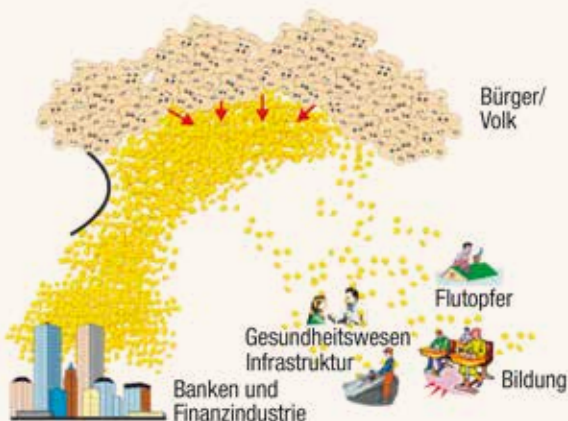
Selbstverständlich kann ich diese 500-Euro auch für etwas anderes einsetzen. Ich kann damit auf alle

- Produkte
- Werte
- Dienstleistungen
- Nutzen

zugreifen, die unsere Gesellschaft produziert und zum Verkauf anbie-tet. Oder anders ausgedrückt, kön-nen wir mit unserem Geld auf alle Früchte unserer Gesellschaft zugrei-fen und diese für uns nutzen.



Geld ist also für das Funktionieren unserer Gesellschaft eine Art Energie, genauso wie Wasser eine Energie für eine Pflan-ze ist. Wie wir unser Geld einsetzen, bestimmt also was in unserer Gesellschaft entstehen wird oder wieder schwindet.



Ein gedankenloser Umgang mit Geld kann sogar sehr ge-fährlich sein. Denn damit nähren und unterstützten wir viel-leicht Dinge, die wir in unserer Gesellschaft gar nicht sehen und haben wollen. Eigentlich ist es ganz einfach. Wir müssen nur hinschauen, was wir in der Gesellschaft haben wollen. Und dort müssen wir unser Geld hinfließen lassen.



Wollen wir eine Steinwüste, Unkraut, oder schöne Blumen?
Wollen wir Massentierhaltung? = Dann kaufen wir beim Discounter für 2,99 das 800 Gramm Steak! Und wir erhalten Massen-tierhaltung

Wollen wir „glückliche“ Tiere? = Dann kaufen wir das Fleisch dort ein, wo die Tiere gut gehalten wer-den. Und wir erhalten Tiere, die zumindest weniger leiden müssen.

Wollen wir Kinderarbeit? = Dann kaufen wir bei entsprechenden Dis-countern ein, die nach-weislich ihre Ware durch Kinder fertigen lassen.

Wollen wir keine Kinderarbeit = Kaufen wir bei Unter-nehmen, die ehrliche Fair-trade-Produkte haben

Wollen wir Atomkraftwerke? = Dann investieren wir in Atomkraft-Aktien oder beziehen Atomstrom

Wollen wir regenerative Energien? = Investieren wir in eine Photovoltaik-Anlage bzw. beziehen ehrlichen Ökostrom

Es ist sicherlich nicht immer einfach, die richtigen Produkte auszuwählen, aber es ist oft einfacher als man glaubt. Probie-ren Sie es doch einfach mal aus.

Wenn wir diese Zusammenhänge verstanden haben, erken-nen wir, welche große Verantwortung in Geld begründet ist. Oder anders ausgedrückt, welche große Verantwortung in unseren Händen als Konsumenten liegt.

Richtig, wertvoll und verantwortungsvoll mit Geld umzuge-hen, ist eine Kunst. Eine Kunst, die wenige können, die je-doch jeder lernen kann.

Jeder Cent, den wir in die Hand nehmen und überlegt aus-geben und in unsere Gesellschaft fließen lassen, wird eine kleine positive Welle verursachen und Kreise ziehen.

Also was gießen wir? Gute faire Produkte, die die Entfaltung des Lebens unterstützen? Oder Produkte, die Ausbeutung, Leid oder sogar Zerstörung bringen?

Das ist die Macht der Kleinen!

Wir sind der Schlüssel zu einer neuen und besseren Welt.



Hansjörg Stütze

www.wertvollleben.net

Der Autor forscht seit über 20 Jahren über die Grundwahrheiten des Geldes und gibt das daraus resultierende Wissen in Form von 13 Vorträgen und Seminaren im Rahmen der Ausbildungsakademie WertVollLeben weiter

Im Frühjahr wird Peter Arno Frei, unser Fachmann für ‚grünes Geld‘, im Raum Hannover, Hameln Seminare Hans Jörg Stütze anbieten.

Erste Infos gerne unter: Mobil: 01795326839

www.pa-freileben.de www.pa-freileben.de

Abgrenzungen Burnout und Depression

Von Georg Klaus

Auszug aus der umfassenden Arbeit zum Thema: Burn out, Gesellschaftliche Anforderungen und individuelle Destabilisierung helfender Berufe unter besonderer Berücksichtigung seelsorgerischer Ansprüche. Die gesamte Arbeit kann als PDF beim Autor angefordert werden.



Depressionen gehören mit ca. 10% der Bevölkerung zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Als Ursache werden sowohl genetische, neurobiologische, persönlichkeitsabhängige aber auch psychologische Faktoren, abhängig von der wissenschaftlichen Perspektive angenommen. Psychoanalytische Modelle präferieren die Sicht auf psychodynamisch akzentuierte Entwicklungsstörungen, kognitive oder lerntheoretisch orientierte Ansätze sehen das Leiden eher als Ausdruck einer eingeschränkten Wahrnehmungs- oder Interpretationseinseitigkeit mit gestörter Selbstwahrnehmung und einer „gelernten Hilflosigkeit“.

Das ICD 10 beschreibt die Symptome einer depressiven Episode mit Hilfe einiger Hauptkriterien.

Eine depressive gedrückte Stimmung mit Niedergeschlagenheit, Hoffnungslosigkeit, Verzweiflung, die betroffenen zeigen eine abgeflachte affektive Schwingung, fühlen Trauer oder Freude nur „wie durch Watte“. Es gibt Interessenverlust und Freudlosigkeit und zusätzlich eine rasche Ermüdbarkeit mit allgemeiner Energie- und Antriebslosigkeit. Soziale Kontakte überfordern leicht, es kommt zu rascher Irritation mit einer starken Unsicherheit und Zukunftsangst. Ein schwaches Selbstwertgefühl, Wertlosigkeit, Selbstschuldzuschreibungen, Grübeleien, Selbstzweifel und Ängste begleiten den Prozess. Bereits Alltagsaktivitäten fallen schwer; froh sein, mutig und engagiert angegangen werden, trocknet aus. Die schwache Konzentration führt zu Entscheidungsproblemen und einer Lebensunsicherheit. Es gibt eine verlangsamte Regeneration nach Belastungen mit der Tendenz sich zurückzuziehen.

Unter den Kategorien (reaktive Depression (F32.0-2), Anpassungsstörungen (F43.2) und depressive Episode in Verbindung mit Störungen des Sozialverhaltens kommt es zu Überschneidungen mit dem Burnout Syndrom (Z72 Probleme mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung. – Ausgebranntsein, aber auch Stress. Sozialen Rollenkonflikt, Mangel an Entspannung oder Freizeit, körperliche oder psychische Belastung, unzulängliche soziale Fähigkeiten und Zustand totaler Erschöpfung.) Wir haben gesehen, dass es auf der phä-

nomenologischen Ebene Überschneidungen zwischen den sich überlappenden Störungsbildern Burnout und Depression gibt. Darin sind sich die meisten Autoren einig, sie unterscheiden sich in der Betonung jeweiliger Ordnungssysteme oder Positionierungen. Während Freudenberg und North die Depression als Stufe in der Hochphase eines Burnout Entwicklungsmodells einordnet, grenzt Jaggi das Burnout Syndrom und die Depression in Bezug auf die Entstehungs- und Einflussbedingungen ab. Er sieht Burnout, als „Produkt der modernen Arbeitswelt, vor allem auf berufliche Überlastungen beschränkt, wobei insbesondere Stress und Mobbing zur Erschöpfungserfahrung führen können“. Depression sei demgegenüber nicht auf berufliche oder andere psychosoziale Belastungen beschränkt und schließt auch körperliche Symptome mit ein. Die wahren Ursachen einer Depression blieben meist unbekannt.

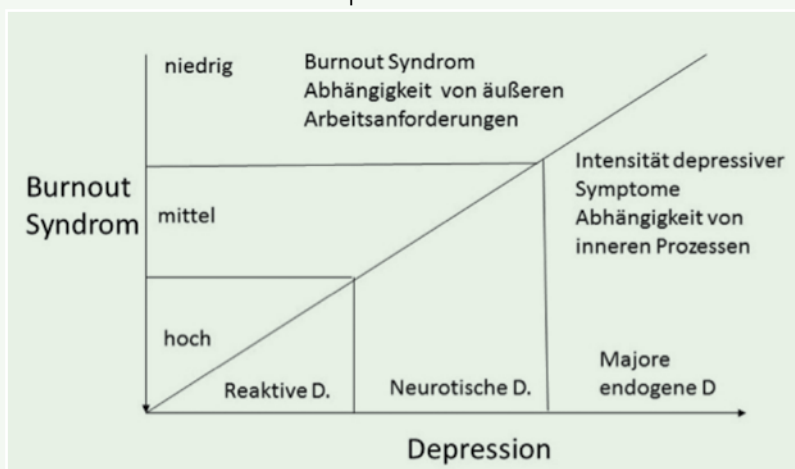


Tabelle 1 vom Autor

Mit Hilfe der Tabelle 1 möchte ich darstellen, dass Burnout und Depression in einem reziproken Verhältnis zueinander stehen, je höher die Einbindung der Erschöpfung in psychosoziale Prozesse und je geringer die Symptome die jeweilige Fähigkeit der Betroffenen zur Stabilisierung ihrer Ich Funktion beeinflussen, desto eher bietet sich, durchaus auch in Abgrenzung zum Krankheitsbegriff der Depression, der Rekurs auf den Begriff „Burnout Syndrom an. Beide wirken sich jedoch gleichermaßen destabilisierend auf das seelische Gleichgewicht und bilden eine Ausformung psychisch stabilisierender Ich-Funktionen.

„Ich-Stärke bezeichnet das Ausmaß an Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit, mit dem sich ein Individuum in den Aufbau seiner Ich-Identität einbringt bzw. einbringen kann. Merkmale einer ausgeprägten Ich-Stärke sind z.B. Aktivität, Kreativität, Entschlussfähigkeit, Sicherheit, Ausgeglichenheit, Toleranz“. Dieses Szenarium stützt die Vorstellung, dass sich bei jemandem mit bereits entwickelnden depressiven Dispositionen, zusätzliche äußere psychosoziale Belastungen traumatisierend im Sinne eines spiralisierenden Burnout Syndroms auswirken können.

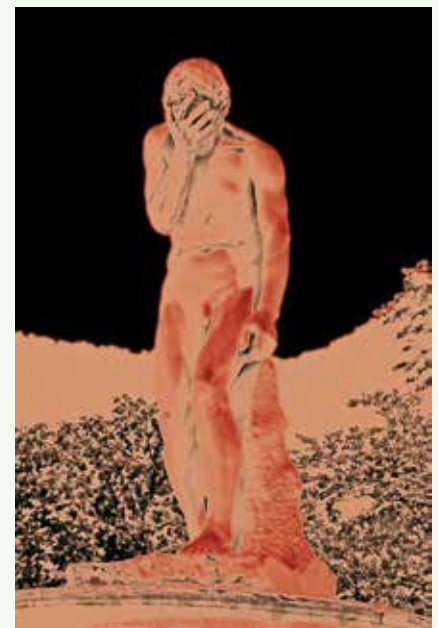
Entscheidende Lebensveränderungen, belastende Lebensereignissen oder auch eigene körperlichen Erkrankungen können sich aufschaukeln und eskalierend auswirken. So beschreibt das ICD-10 dies mit dem Begriff der Trauerreaktion oder reaktiver Depression, die in einer zeitlich bemessenen Phase der „Trauerarbeit“ die Lebenswirklichkeit bereichern können und subsumiert sie unter den Anpassungsstörungen.

Im Folgenden möchte ich tabellarisch einige differentialdiagnostische Abgrenzungen zwischen den Symptomen einer Depression und Burnout darstellen, die mir im Laufe der Literaturrecherche schlüssig erschienen.

Burnout Syndrom	Depression
Leichte, reaktive Depression	Erschöpfung mit Einschränkungen sozialpsychologischer Kompetenz
Auslöser sind berufliche Überlastungen, eher situationsspezifisch reaktive Muster	Ursache sind genetische, neurobiologische, persönlichkeitsabhängige oder psychologische Faktoren
Im Vordergrund stehen Antriebsstörungen, Abgeschlagenheit, eine leichte Erschöpfbarkeit, Gereiztheit und als Folge negative Gefühle	Im Vordergrund steht eine affektive Beeinträchtigung, Niedergeschlagenheit, Traurigkeit und als Folge Schwäche und Antriebslosigkeit
Arbeitsbezogene Erschöpfung	Erschöpfung durchdringt alle Lebensbereiche
Arbeitsbezogenes niedriges Selbstwertgefühl	Allgemein niedriges Selbstwertgefühl
Gefühle von Behinderung, Hemmung - <i>ich kann nicht mehr so weiterarbeiten</i>	Gefühle von existentieller Hoffnungs- und der Hilflosigkeit – <i>ich kann gar nichts mehr</i>
Fühlt sich behindert, gehemmt	Freud-, Lust-, Wertlosigkeit, Kummer
scheitert an Zielorientierungen	hat keine Ziele
Drogenmißbrauch soll den Energieverlust ausgleichen, soll helfen, die Situation zu ertragen.	Drogenmißbrauch sollen helfen, die schmerzliche depressive Niedergeschlagenheit zu verleugnen
Betroffene fühlen sich zu Hause oder unter Freunden besser	Symptome reduzieren sich in supportiven Situationen nicht zwingend
Alternativen der tätigen Lebensorganisation sind hilfreich	Alternativen der Lebensstrategie sind hilfreich
- Emotionale Erschöpfung - Depersonalisierung - Erleben von Misserfolg	- Emotionale Erschöpfung - Depersonalisierung - Gleichgültigkeit - nicht abhängig von Erfolg/Mißerfolg
Ähnlich boreout, Unterforderung, Langeweile	Gibt es hier nicht

Es wird bei genauerer Untersuchung spezifischer Begriffe klar, dass es sich zumeist um Unterschiede in der Ätiologie handelt. So sind die depressiven Symptome eher anhängig von einer interpersonellen Disposition, beziehen sich Zeichen des Burnout Syndroms eher auf reaktive Leistungsbezüge zur Umwelt.

Die Depersonalisation, eine von Maslach/Jackson genannte Symptomgruppe des Burnout, meint eine Entfremdung von berufsbezogenen Aktivitäten. Die Betroffenen ziehen sich auf die Erfüllung grundlegender Tätigkeitsstrukturen zurück. In dem Prozess der inneren Emigration, werden die Betroffenen sich selbst fremd, entfernen sich seelisch von anderen Menschen, die Arbeit wird unpersönlich, routiniert aber distanziert durchgeführt. Es wird ein Zynismus entwickelt. Wir sehen, dass der Begriff Depersonalisation hier in einem besonderen Zusammenhang mit spezifischer Bedeutung gebraucht wird. Er steht sonst im Zusammenhang mit z.B. Panikattacken, bei schweren Depressionen und vor allem als Leitsymptom schwerer Ich-Störungen z.B. schizophrenen Formkreis.



Dr. phil Georg Klaus
Heilpraktiker,
Präsident der DGAM
Georg.Klaus@web.de

Selbstregulation stärken

Multiaktorisches Training für bessere Leistung

von Jürgen Woldt. Der folgende Artikel wurde in ähnlicher Fassung in „Fitness Management“ Nr. 113, 2014 veröffentlicht. Das multiaktorische Training ist inzwischen als „sensorisches Training“ patentiert und von den KV als Prävention zugelassen. Mehr infos auf www.doit-akademie.de

Selbstregulation stärken

„Gewonnen wird im Kopf“ – ein Statement aus der Leistungssport-Welt, das immerhin schon die Bedeutung der psychisch mentalen Verfassung für Erfolg und Leistung unterstreicht. Und so gibt es dankenswerterweise neben verschiedensten Methoden zur Verbesserung der muskulären Funktionalität auch gute Ansätze des mentalen Trainings, um Leistungs- und auch Hobbysportler in die richtige seelische Balance zu bringen für bevorstehende Sportereignisse und Wettkämpfe. Vielleicht mag es erstaunen, aber es geht noch mehr. Denn gewonnen wird nicht im Kopf – der Kopf ist zwar wichtiger Mitspieler, aber erst die zweite Instanz auf dem Weg zu mehr Leistung und Erfolg. Gewonnen wird im Körper! Hier steht die Wiege der ersten Schritte zu Erfolgen. Und so, wie es für den Kopf die zahlreichen Methoden des mentalen Trainings als unterstützenden Wegbegleiter gibt, so gibt es auch für den Körper als erste Instanz zur Regulierung emotionaler Prozesse ein unterstützendes Konzept: das multiaktorische Training.

Muskeln – Kommunikator der Seele

Die wichtigste Unterscheidung gleich zu Beginn: Der Körper wird im Zusammenhang mit dem multiaktorischen Training nicht unter seinem funktionalen muskulären Aspekt betrachtet. Dafür ist das sportliche Training zuständig mit seinen vielfältigen Methoden. Es geht um eine andere Eigenschaft der Muskulatur unseres Körpers, die in Medizin und Sportwissenschaft leider viel zu wenig Beachtung findet: Unsere Muskulatur dient nicht nur der Bewegung, sondern ist auch ein bedeutsames Kommunikations- und Empfindungsorgan sämtlicher sowohl von außen eintreffenden als auch innerhalb des Organismus entstehenden Reize. Noch bevor der Kopf am Geschehen beteiligt wird, gibt der Körper die allererste Antwort auf jeden einzelnen Reiz: sei es ein körperlicher Trainingsreiz, die Konfrontation mit einer Herausforderung oder Aufgabe oder schlicht das Erleben irgendeiner Situation. Die Muskulatur des Körpers inspiziert den Reiz, um sich emotional sinnvoll damit zu arrangieren. Die Art und Weise, wie dieses emotionale Arrangieren im Körper geschieht, bestimmt schließlich die durch den Kopf erdachte Handlung dazu.



Messung der Muskel-Oszillation

Dieses Arrangieren ist messbar über eine Oszillationserscheinung („do it“ - dynamisch oszillierende interaktive Transformation) im bewegten Muskel, die ich in jahrzehntelanger Forschung mit mehr als 10.000 Menschen in über 100.000 Einzeluntersuchungen erforscht habe. Durch ein „Stottern“ und Ruckeln des Muskels während der Bewegung, wird erkennbar und messbar, ob er in der Lage ist, eine angemessene ‚gute‘ Antwort auf die Anforderungen zu geben. Das Ruckeln und Stottern der Muskulatur ist ein Hinweis darauf, dass viele Menschen heutzutage das Gefühl für sich selbst verloren haben. Ihre Selbstregulationsfähigkeit, mit der sie einst gut ausgestattet das Licht der Welt erblickten, ist im Strudel moderner Anforderungen auf der Strecke geblieben und manchmal völlig verkümmert. Ein Weg aus dieser Falle ist das multiaktorische Training. Es nährt, stärkt und belebt die Selbstregulationsfähigkeit nachweislich. Ein multiaktorisch trainierter Körper fördert angemessene, ‚flüssige‘, harmonische Muskelbewegungen und damit dann logischerweise Ergebnisse, die dem Kopf ermöglichen, sinnvolle und kohärente Antworten zu geben. Das ist direkt spürbar, wenn Entscheidungen leichter fallen oder wenn ein Training, für was auch immer motivierter und flüssiger gelingt.

Kraftquelle Natur und Bewegung

Multiaktorisch bedeutet praktisch, dass das Erleben von Naturbildern, also visuell mentale Erfahrungen und bestimmte Bewegungsmuster aufeinander abgestimmt werden. Zentraler Bestandteil ist die Begegnung mit Natur durch ganz bestimmte, einem jeweiligen Naturbild zugeordneten, Bewegungsmustern, welche die Trainierenden ausführen oder sogar auch einfach nur betrachten. Die Bedeutung der Kraft der Natur für körperliche, emotionale und mentale Fitness ist mittlerweile unumstritten. Ich habe lange Jahre in diesem Gebiet geforscht und im Zusammenhang mit menschlicher Bewegung faszinierende Wechselwirkungen entdeckt. Verschiedene Patente, Anwendungsbereiche und Richtungen sind daraus entstanden. Unter anderem auch das multiaktorische Training, eine Trainingsmethode, die alleine für sich angewendet werden kann, die aber auch jeder anderen Methode durch ihre besondere Wirkung nützlich zur Seite steht.

Keine Leistung ohne Lust

Hand in Hand mit einer starken Selbstregulationsfähigkeit geht auch der eigene innere Antrieb, etwas zu tun. Dies betrifft jede Handlung, nicht nur den Sport. Wer ohne intrinsische Motivation aktiv ist, erreicht seine Ziele schwerer und hat im Allgemeinen schlechtere Erträge aus seiner Aktivität. Eine Studie mit Ratten, die sich durchaus auf den Menschen übertragen lässt, sei dazu beispielhaft kurz beschrieben. Dabei wurden Ratten, die aus eigenem Antrieb gerne im Hamsterrad laufen, überprüft und ihre körperlichen Parameter vermessen, also ihr Leistungspotenzial auf allen Ebenen. Die Ratten, die nicht gerne liefen, wurden zum Lau-



Die Wurzel jeder Leistung

Auch wenn also multiaktorisches Training nicht explizit ein Leistungskonzept im Sinne unseres „hohen schneller, weiter“ ist, sondern den Menschen durch verbesserte Selbstregulation in bessere Balance bringt, so geht damit natürlich dennoch zwangsläufig eine Leistungsverbesserung einher. Denn ein ausgeglichener, in sich ruhender Mensch, der mit einer guten Selbstregulation ausgestattet kohärent und zufrieden mit sich ist, ist auch besser ausgerüstet für Erfolge. Wenn wir dies bildlich vor Augen bringen, so ist das multiaktorische Training die Wurzel der „Pflanze Erfolg“ und sportliches Training sowie begleitende mentale Programme bilden Geäst und Blattwerk dieser Pflanze.–

Integration des multiaktorischen Trainings in Fitness-Anlagen und Kurse

Das multiaktorische Prinzip kann in unterschiedlichen Praxis- und Trainingskonzepten integriert werden. Es bedarf der jeweils geeigneten Technik zum Erleben der Naturbilder und einer professionellen Anleitung für die Bewegungsmuster. Die übernehmen speziell weitergebildete InstruktorenInnen, welche den spezifischen Bewegungsinhalten eine ganz unterschiedliche Richtung geben können: von sanfter, meditativer Ausführung über tänzerisch-spielerische Bewegung bis zu Low und High Impact Trainings sind alle möglichen Varianten für jeden Geschmack durchführbar.

Mit dem multiaktorischen Training unterstützen wir Menschen, ihre Selbstregulationsfähigkeit wiederzugewinnen, zu stärken und zu erhalten. Da die Selbstregulation letztlich eine natürliche Fähigkeit und Teil eines jeden Menschen ist, müssen wir hier nichts Neues erfinden. Wir müssen nur einen guten Weg kennen, auf dem es gelingt, dem Menschen diese Fähigkeit zurückzugeben, aus eigener Kraft zu agieren, um eigene Erfolge möglich und besser zu machen. Das Bewegungskonzept des multiaktorischen Trainings ist ein Weg, der dies kann. Für den Menschen ist dieses Training ein wertvolles Tool zu sich selbst, zu Gesundheit, Wohlbefinden, Leistung und Lebensglück. Damit wird es schließlich für Sportanbieter und Gerätehersteller zum innovativen Erfolgskonzept für mehr Effektivität und stärkere Kundenbindung.

fen gezwungen, und zwar mit der gleichen Intensität, mit der auch die laufbegeisterten Ratten freiwillig liefen. Das Ergebnis war bemerkenswert. Es gab kaum eine signifikante Leistungssteigerung bei den Ratten, die zum Lauf gezwungen worden waren. Scheinbar war der innere Wille hier ganz maßgeblich für Erfolg oder Misserfolg. Die Bedeutung intrinsischer Motivation für Handlungserfolge ist inzwischen bekannt und wird an diesem Tierversuch-Beispiel deutlich. Die Schlussfolgerung daraus hingegen findet seltsamerweise immer noch viel zu wenig Beachtung, nämlich, dass es ein Irrglaube ist, Bewegungsprogramme brächten grundsätzlich Erträge. Der Ertrag ist auch abhängig vom wirklich gefühlten Wunsch und Wollen an einer Handlung oder Sache. Ansonsten bleibt der Ertrag aus. Oder schlimmer noch: Der Ertrag ist Stress, weil Menschen – wie im Gesundheitssport oft zu beobachten – unter Zwang und nicht aus Lust und Freude Sport treiben.

Leistung und Balance – Hand in Hand

Multiaktorisches Training selbst ist einfach und weckt Lust auf Aktivität und Leistung auf jeder individuellen Lebensebene. Die Bewegungen in diesem Training folgen grundsätzlich erst mal keinem Leistungsgedanken, sondern einer Leistungsoptimierung. insofern geht multiaktorisches Training trotzdem immer mit Leistung Hand in Hand. Da die Wirkung des spezifischen Zusammenspiels von Natur und Bewegung auf den menschlichen Körper eine selbstregulierende Wirkung hat, die sich auf alle physiologischen Prozesse auswirkt und somit auch auf eine flüssigere muskuläre Balance, werden insbesondere im Leistungssport bessere feine getunte Ergebnisse möglich. Wer nicht leistungssportlich ambitioniert ist, profitiert ebenso. Denn die gestärkte Fähigkeit zur Selbstorganisation und Selbstregulation erleichtert Training und verhindert Überbelastung. Die intrinsische Motivation und Begeisterung erwachsen dann ganz von selbst. Das ist der Moment, wo im Fitness-Studio kein Schweinehund mehr lauern kann, weil es den Kampf gegen einen solchen von vornherein gar nicht mehr gibt, denn der Sportler freut sich aufs Training. Und letztlich ist auch Gesundheitssport nur dann gesund, wenn man ihn gerne und freiwillig macht.



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/>

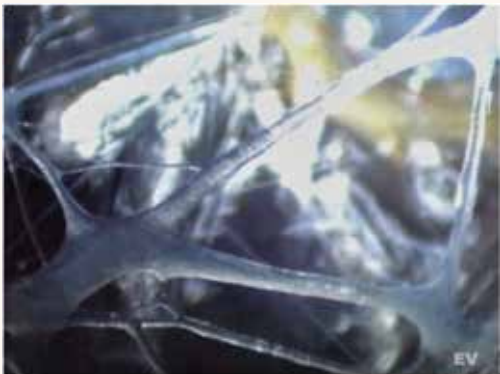


Die Lust an der Berührung

Ein Beitrag zum biochemischen Verständnis der strukturellen Wirkungen von Körperpsychotherapie

Stark gekürzte Fassung eines Artikels von 2012; ausführlich in der DGAM Mediathek und unter www.bernhardschlage.de

Sie war eine Pute. Genauer gesagt, ein Teil der Beinmuskulatur einer Pute. Er war ein Kameramann, technisch dazu ausgerüstet, auch im Makrobereich, also sehr nah, filmen zu können. Die einzelnen Schichten der Muskelhülle wurden mit einer Pinzette angehoben und er filmte jene Strukturen, die sich dort auftaten. Ich sah von Feuchtigkeit umgebene fadengleiche Strukturen, die sich dreidimensional aufspannten; gleitende Netzstrukturen, die sich je nach dem auf sie ausgeübten Zug vollständig in ihrer Form verwandeln konnten. Sie konnten sich verlängern oder verdicken; die Strukturen des dreidimensionalen Netzes verändern, Ansatzwinkel einzelner Fasern verschieben und damit die wirkenden Hebelkräfte modulieren. Völlig ausgeschlossen, hier von bloßer ‚Reaktion‘ zu sprechen. Hier war ein semifluides System dabei, sich selbst an veränderte Bedingungen anzupassen. Hier ein Foto aus diesem Film:



(1) Ich stellte mir vor, was mit dieser Struktur wohl passiert, wenn sie durch äußere Einflüsse beschädigt würde:

- etwa, wie sie sich ändern würde, wenn sie durch einen Schlag oder Stoß schockartig gepresst und mit Verdickung und Verfestigung reagieren würde;
- oder wie die Qualität der Feuchtigkeit durch falsche Ernährungs- oder Trinkgewohnheiten zu stark verwässern würde und dadurch ihre Fähigkeit, Halt und Form zu geben, verlieren könnte;
- oder wenn sie während einer Operation an tiefer liegenden Geweben durchtrennt und zerschnitten würde, und wie sie anschließend wieder Form zu bekommen versuchte.

Schlagartig wurde mir klar, wie weit entfernt all das Kneten, Drücken und Walken der massagemäßigen Behandlungsformen von einem ange-

messenen Umgang mit dieser faszialen Grundstruktur unseres Leibes ist. Zwischen Hautoberfläche und Muskeln, innerhalb der Muskeln zwischen einzelnen Fibrillen, um die inneren Organe, in der Tiefe unserer Waden ebenso wie um die Eierstöcke einer Frau: Überall ist die Grundsubstanz unserer Gewebestruktur von diesen faszialen Strukturen durchzogen. Der bekannte Systembiologe Francisco Varela brachte einmal den bildhaften Vergleich, dass, wenn wir in der Lage wären, alle Knochen, Organe und Muskelgewebe aus einer Katze zu extrahieren und nur die Faszien erhalten blieben, wir die vollständige körperliche Form des Tieres vor uns sehen würden. (2) Tom Myers beschreibt in seinem aktuellen Buch über ‚myofasziale Meridiane‘, dass dieser Versuch derzeit unter klinischen Bedingungen auch mit einem Human-Körper unternommen wird. (3)

Ida Rolf nannte die Faszien aufgrund dieser Qualität gerne:

‚Die Faszien sind das Organ unserer Struktur.‘ (4)

Die frühesten Informationen, die ich über diese Grundstrukturen unseres Gewebes erhalten hatte, waren James Oschmans Untersuchungen zur Gel-/Sol-Struktur des Bindegewebes. Er beschrieb, dass sich die Grundsubstanz unter bestimmten Bedingungen verhärtet und verfestigen kann, während sie sich durch Erwärmung und langsam steigenden Druck (der Hand des Behandelnden) wieder verflüssigen und ihre Strukturen sich wieder voneinander lösen lassen. (5) Während Sessions, in denen ich dem ‚Rolfing‘ - oder ‚Myofascial Release‘ - (6) entlehnte Behandlungsformen anwendete, haben mir KlientInnen immer wieder die enorm erleichternde und das Gewebe wie gleichermaßen das emotionale Befinden lösende Wirkung dieser Behandlungsformen beschrieben. Milton Trager entwickelte parallel dazu Behandlungsformen, die diese günstigen Nebenwirkungen auch auf den Bereich von Gelenken ausdehnen könnten. Deane Juhan schreibt darüber in seinem ‚Lehrbuch der Körperarbeit‘. (7) Robert Schleip verfasste seine Dissertation zum Thema der Veränderungsfähigkeit der Faszien. Er extrahierte menschliche und tierische Fasziensegmente und wies unter ‚in vivo‘-Bedingungen nach, dass diese Strukturen auch ohne nervöse Innervation zu eigenständigen, formverändernden Bewegungen (Kontraktion und Verlängerung / Verdickung und Elastizität) in der Lage sind. (8)

Erkennen durch Berühren

Auch Wilhelm Reich verwendete Berührungsqualitäten in seiner Arbeit, die nicht in erster Linie die mechanische Lösung oder Lockerung von Gewebe zum Ziel haben, sondern die Bewusstmachung von Gefühlen, Erfahrungen und Erinnerungen der KlientInnen durch Berührung.

Seine frühen Äußerungen dazu bedienen sich der Begrifflichkeiten des Nervensystems und er unterscheidet auch zwischen sympathischen und parasympathischen Ladungen des Gewebes und auf welche Weise Behandlungstechniken diesen Verhältnissen des vegetativen Nervensystems angepasst werden müssen. Je tiefer Reich jedoch in die Erforschung der von ihm so benannten ‚Bione‘ eindringt, umso deutlicher entwickelt sich eine Begrifflichkeit, die bereits von „zellulärer Ladung und von Calcium- / Natriumhaushalt der Membranspannung der Zellen der Interzellulärsubstanz“ spricht. (12) Und Reichs Annahme eines zellulären, emotionalen Gedächtnisses fand später in der Arbeit Erich Jantschs Anerkennung. (13)

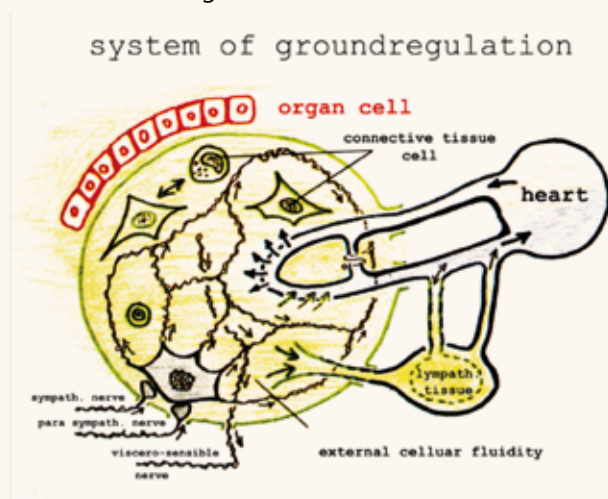
Viele körperpsychotherapeutische KollegInnen, die Reichs Methoden später weiterentwickelt haben (14), suchten die Quelle dieser Spannungen / Energie denn auch folgerichtig im Körper der KlientInnen selbst

und entwickelten Formen der Gewebearbeit, die als ‚Entpanzerung‘ oder ‚Befreiung‘ bezeichnet wurden. In der aktuellen Rezeption dieser Werke wundert man sich immer wieder, wie wenig damals die Bedeutung der Qualität der Beziehung zwischen Behandler / Behandelten als Ressource für eine Befreiung dieser Energien wahrgenommen worden ist. (15)

Von der sexuellen Befreiung zur Entwicklung emotionaler Intelligenz

Was Reich mehr als alle anderen vor ihm verstanden hat, ist der Zusammenhang zwischen der Fähigkeit einer Person, ihre Grundgefühle zum Ausdruck bringen zu können und der damit in Zusammenhang stehenden Veränderung der energetischen Ladung der Gewebepartien, mithin also der in diesem Artikel im Fokus des Interesses stehenden Grundsubstanz. Seine Darstellung der charakterlich bedingten Fixierung von Lebensenergie in bestimmten Körperpartien und die daraus sich ergebenden deutlich verschiedenen Körperformen der KlientInnen, ist bis heute Grundlage der Menschenkenntnis in der humanistischen Psychologie: Reichs Einsicht in die Notwendigkeit, KlientInnen angemessene ‚affektmotorische Schemata‘ (23) zur emotionalen Befreiung zu ermöglichen, ist heute Standard in den international vereinheitlichten Ausbildungscurricula körperpsychotherapeutischer Trainings.

All diese Details beschreiben die Auswirkungen des Phänotyps des Bindegewebes auf körperpsychotherapeutische Behandlungsformen, erlauben aber wenig Einsichten in die Struktur der Grundsubstanz des Bindegewebes selbst. Das neuere Wissen hierüber speist sich nach meinem Kenntnisstand vor allem aus zwei Quellen: Hartmut Heines Arbeit zur Grundregulation der extrazellulären Matrix (28) und Alfred Pischingers und seiner Schüler Arbeit über ‚das System der Grundregulation‘ (29). Versuchen wir, uns zunächst als Nicht-Biochemiker in die Gedankenwelt dieser Forschungen hinein zu finden.



Das biochemische Bett unseres Empfindens

Ausgehend von Hippokrates Gedanken, dass bei Krankheiten nicht der Erreger das Problem sei, sondern das ihn umgebende Gewebe und die Reaktion des Immunsystems, begann Pischinger in den 80er Jahren in Österreich mit seinen Arbeiten zur Erforschung der Grundsubstanz des menschlichen Bindegewebes. Dabei wurde deutlich, dass das Milieu jeder einzelnen Körperzelle, sei sie nun eine Muskel-, Nerven- oder Organzelle, von einer fluidalen Substanz umgeben ist. Die Fähigkeit der Zelle, ihrer Funktion entsprechend im Organismus tätig zu sein, hängt zutiefst von der Struktur dieser extrazellulären Substanz ab. Pischinger spricht in diesem Zusammenhang von der funktionellen Einheit von Zelle und Extrazellulärraum (30)

An keiner Stelle im Körper berühren wir einen Muskel, der nicht als Ganzer und zwischen seinen einzelnen Myofibrillen zutiefst

in ein flüssiges Bett der Grundsubstanz eingebettet ist. Wir erinnern uns an das Bild aus dem Film vom Anfang dieses Artikels: Unsere Berührungen können sich an dieser fluidalen Grundstruktur orientieren und weniger an mechanisch-physikalischen Hebel-, Druck- und Zugkräftemodellen der menschlichen Anatomie.

Die Ladungsverhältnisse der Zellmembrane der Muskeln, der Nerven und des Bindegewebes erlauben ein Verständnis für ein elektro-magnetisches Ordnungsprinzip in den behandelten Gewebepartien. (32) Heines Verständnis ‚elektrochemischer Schleusen‘ (33), Pischingers ‚bioelektrische Erscheinungen‘ beim Nachweis der Wirkung von Akupunktur (34) und Oschmans Verständnis ‚piezoelektrischer Ladungen im Flüssigkristall des Bindegewebes‘ (35) gleichen sich trotz der sehr verschiedenen Entstehung dieser Forschungen in erstaunlicher Weise.

Dies gilt sowohl für die lokalen Verhältnisse von Spannung und Entspannung, als auch für die Reizleitung zu zentralen Bereichen des Nervensystems. Die Haut und das Bindegewebe können dabei als die berührbare Oberfläche von Tiefenschichten unseres Gehirns und Gedächtnisses verstanden werden (vgl. auch die morphologische Einheit der Entwicklung von Haut und Gehirn während der Entwicklung ektodermaler Strukturen in der befruchteten Eizelle zu Beginn embryonaler Entwicklung (36)).

Mit diesen Ladungsverhältnissen lässt sich durch eine Modulation der Qualität unserer Berührungen (Druck, Bewegung, Tempo der Berührung) und durch Veränderungen der Ladung des gesamten Organismus, wie etwa durch Bewegungsübungen, Arbeit mit Tiefenatem oder emotionalem Ausdruck körperpsychotherapeutisch arbeiten. Nochmals sei an dieser Stelle betont: Eine strukturelle Arbeit am Bindegewebe ist immer mit dem gesamten Körper, seinem Befinden und seinen Erinnerungen verbunden. (37)

Im grundlegenden Werk zu den acht Wirkformen der Körperpsychotherapie, ‚The Bodyworkers Wheel‘ (38), wird denn auch folgerichtig zwischen Behandlungstechniken auf der Basis eines Verständnisses mit kosmischer Energie gemäß der traditionellen chinesischen Medizin, Arbeiten mit energetischen Ladungen der Zellmembrane und solchen, die sich auf die nervöse Reizleitung zu zentralnervösen Zentren der Emotion und Erinnerung bezieht oder Arbeit mit dem thixotropischen Effekt, unterschieden.

Das sich selbst erschaffende Bindegewebe – das Evolutionsprinzip der Umhüllung

Das Bindegewebe ist als ‚dissipative Struktur‘ (39) offen für solche Veränderungen der Energie und in der Folge in der Lage, seine eigenen molekularen Schlüsselbausteine selbst zu kreieren und wieder herzustellen.

Dieses Phänomen ist gut belegt am Beispiel der Fibroblasten: jener Zellen also, die die Grundsubstanz aufbauen helfen und die nachweislich die Qualität und Konsistenz der molekularen Grundbausteine ändern. (40) So werden sie in einer Gewebepartie, die etwa starken Zügen ausgesetzt ist, vermehrt Minerale einlagern, wie uns das von Überbein-Bildung an Handgelenken oder von der Entwicklung des ‚Reitbeins‘ in der Sehne des Grazius-Muskels am medialen Oberschenkel von Cowboys bekannt sein kann. Anders herum wissen wir auch aus entspannungsorientierten Verfahren, dass neben der neural bedingten Herabsetzung des Muskeltonus sein Geschmeidiger-Werden auf der Basis einer mehr fluidalen Struktur der Interzellulärsubstanz möglich wird.

Wenn wir die Evolution vom Anfang des Planeten bis zur Bildung der ersten Lebewesen verfolgen, ist für die Entwicklung der Grundsubstanz von Bedeutung gewesen, dass nach der Bildung der ersten Makromoleküle diese sich mit einer schützenden Hülle umgeben konnten und darin sich ein für das Überleben von Lebewesen spezifisches Zellmilieu hat bilden können.

Wie Thomas Brodbeck in dem Film ‚Die Evolution des Lebens‘ bildhaft sichtbar macht, wird derzeit vermutet, dass die frühen Formen dieser Membrane zufällig entstanden: Die für die Membrane nötigen Aminosäuren schwammen lose auf der Meeresoberfläche. Durch den Aufprall von Regentropfen auf der Wasseroberfläche wurden diese für einen Moment von der Oberflächenspannung der Wassertropfen zu einer Membran geformt, die sich beim Wiedereintauchen der Tropfen in

das Meer bereits auflöste. Durch die ständige Wiederholung dieses Vorganges und weiterer Aspekte bildeten sich später stabilere Zellmembrane. Wir sprechen auch vom Evolutionsprinzip der Umhüllung.

Wie Zucker unser Gewebe strukturiert

Erst dieses langsam stabilisierende Membran bildet die Voraussetzung für die Kontrolle der Biosynthese jener Aminosäure-Sequenzen, die heute unser genetisches Erbe bewahren. Betrachten wir nun diese Oberflächen der Zellen, so finden wir dort breite Zuckerfilme, die es ihnen erlauben, Kontakt zu anderen Zellen aufzubauen. Derartige Substanzen, wie Mureine, Pektine, Chitin, Glykane und Zellulose als Oberflächenbestandteile bei Bakterien, Protozoen, Hefen, Pilzen und Pflanzen erweitern die Zellfunktionen erheblich. Pischinger schreibt, diese hochpolymeren Zucker-Protein-Komplexe „bilden ein Molekularsieb, durch das der gesamte Stoffwechsel von den Kapillaren zur Zelle und umgekehrt hindurch muss.“ (42)

Ein Effekt, der übrigens auch bei Entstehung von Gelenkerkrankungen, bei der Synthese von Hyaluronsäure in den Gelenken, aber auch in technischen Bereichen wie z.B. bei der Herstellung von Farben und Lacken, oder beim Spülen von Tiefbohrungen bei der Erdölsuche verwendet wird.

Während also die Fibroblasten das stoffwechselaktive Zentrum der Grundsubstanz darstellen, bildet der Zuckermantel der Zelle, die sog. Glykokalyx die Voraussetzung für die Entwicklung differenzierten Verhaltens eines vielzelligen Organismus. Dieser Zellmantel ist entscheidend für die Verankerung der Zellen in der extrazellulären Substanz sowie für die Zellerkennung: Z.B. bei einer Immunreaktion gegen eindringende Bakterien entwickeln Immunabwehrzellen eine spezifische Oberfläche, um (wie bei den bekannten Legospielsteinen) an die Eindringlinge andocken und diese dann unschädlich machen zu können.

Haben wir mit diesen Ansätzen nun ein besseres Verständnis jener Phänomene aus Guimbertaus Film und unter unseren Händen als praktizierende KörpertherapeutInnen gefunden!? Es ist die Grundsubstanz, die über die Kapillaren an das System der Drüsen und über die blind in der Grundsubstanz endenden peripheren Nervenfasern an das Zentralnervensystem angeschlossen ist. Es ist ihre Qualität, ihr pH-Wert, die Fähigkeit ihrer Zellen zum Formwandel der Zelloberfläche, die für unsere Immunreaktionen und die Heilung von Gewebeverletzungen zuständig ist. Und es ist die Thixotropie der Grundsubstanz, die uns einen neuen Ansatz zur Erklärung jener während der Gewebebehandlung in typischer Weise auftretenden Berührungsphänomene geben kann.

Können wir heute als körpertherapeutische BehandlerInnen Ida Rolfs Aussage erweitern, dass wir unsere Arbeit auf das Organ der Struktur des Leibes richten und feststellen, dass wir uns mit der Wieder-Aktivierung jener für unsere gesamte Gesundheit so wichtigen Grundsubstanz beruflich befassen? Zum Wohle unserer KlientInnen!?

Erst weitere Forschung wird zeigen, inwieweit wir eine Erklärung für jene eindrücklichen Erlebnisse, für die unsere KlientInnen uns ihre Dankbarkeit ausdrücken, gefunden haben.

Bernhard Schlage, Hannover im Mai 2012

Literatur

- (1) Jean-Claude Guimberteau; *Strolling under the Skin*
- (2) in: *The Organ of Form: Toward a Theory of biological Shape*; Journal Social Biological Structure 10, S. 72-73; 1987
- (3) S. 12; München 2004
- (4) Ida Rolf; *Talks about Rolfing and physical Reality*; S. 34; Boulder/Colorado 1978
- (5) in: *Natural Science of Healing*; unpubliziertes Manuskript 1986
- (6) Peter Schwind; *Rolfing*; München 1985
- (7) München 1992, S. 260 ff.
- (8) *Active fascial Contractility*; Ulm University 2006
- (12) *Die Funktion des Orgasmus*; a.a.O.; S. 216
- (13) *Die Selbstorganisation des Universums*; München 1982; S. 302
- (14) wie z.B. Alexander Lowen, Gerda Boyssens et al.
- (15) Zur Geschichte der therapeutischen Arbeit mit den Phänomenen von Übertragung und Gegenübertragung verweise ich auf einen aktuelleren Artikel von mir: ‚Blanche Wittmanns Busen und ärztlicher Bluthochdruck‘ in der Zeitschrift *Energie & Charakter* Nr. 35; CH-Bühler 2012; S. 67-77
- (23) George Downing; *Sprache und Wort in der Psychotherapie*; München 1996; S. 131 ff.
- (29) gleichnamiger Buchtitel, Stuttgart 2010
- (30) Pischinger, S. 18
- (32) Wilhelm Reichs Aussagen über die Oberflächenspannung der Zellmembrane; in: *Die Funktion des Orgasmus*; a.a.O.; S. 216
- (33) *Lehrbuch der biologischen Medizin*; a.a.O.; S. 50
- (34) *Das System der Grundregulation*; a.a.O.; S. 139
- (35) J.L. Oschmann; *Energy Medicine*; Edinburgh 2000
- (36) vgl. in: Bernhard Schlage, *Die Entdeckung des (Un-)Möglichen*; a.a.O.; S. 159
- (37) zur genauen Innervation: Robert Schleip; *Fascia as a sensory Organ*; Oklahoma City 2012 und Yochanan Rywerman; *Die Feldenkraismethode*; Heidelberg 1985; z.B. S. 82 ff.
- (38) Lehrmaterial zur Ausbildung in *Posturale Integration*; www.bernhardschlage.de
- (39) Ilya Prigogine, *Modern Thermodynamics*; Deutsch: Vom Sein zum Werden 1998
- (40) Deane Juhan; a.a.O.; S. 182 ff.
- (42) *Das System der Grundregulation*; a.a.O.; S. 22
- (43) Wikipedia 24.4.2012; „Thixotropie“



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*

Metaphern in der Sexualkultur

von Gerhard Tiemeyer

In die Mailingliste der GesundheitspraktikerInnen für Sexualkultur hatte ich die Frage eingegeben, ob oder wie es Alternativen zum Dampfkesselmodell in der männlichen Sexualität gibt. Es gab viele sehr anregende Rückmeldungen, die Grundlage der folgenden Überlegungen sind.

Das Dampfkesselmodell gehört zu den im Alltag wohl üblichsten – und übelsten – Erklärungsmodellen. Es ist ein Energiemodell und ein Kontrollmodell. Die Dampfmaschine, die Lokomotive faucht und stampft als eine kulturtypische Metapher des 20. Jahrhunderts nicht nur in Freuds Kopf herum. Die Dampfmaschine konkurriert mit älteren Metaphern aus der Tierwelt. Der Jäger und das Reh, der Räuber, das ‚Biest‘ und die Jungfrau, die tierischen Balztänze und viele Frauen meinen bis heute, wilde Pferdemenner zähmen zu müssen. Ist dieses tierische Triebmodell immerhin auf Beziehung angelegt, so ist die Dampfmaschine eine auf sich selbst bezogene Technik, die gesteuert und genutzt werden muss. Als Erleben des eigenen Körpers ist es dieses Modell Symbol einer technischen Kontrollgewalt und Symbol der Bedrohung durch Explosionen. Für Beziehungen ist die technische Optimierung in dem Modell angelegt. Die ersten ‚Aufklärungs‘-Filme enthielten dieses Modell des gegenseitigen Aufheizens, Vorspiel genannt, und der Technik, Höhepunkte ‚hin‘ zu bekommen. Wechselweise werden die PartnerInnen zu BedienungstechnikerInnen sexueller Energie. Über ‚Technik‘ kann man auch ‚offen‘ und ‚ungehemmt‘ und zugleich ‚ehrlich‘ reden, mit einigen Fachbegriffen kann man auch Wunschgeständnisse ‚austauschen‘. Das mag in vielen Situationen ein guter Schritt für das Verändern festgefahrener (auch eine Technikmetapher) Situationen sein. Inzwischen habe ich zunehmend den Verdacht, dass andere Metaphern, sinnlichere, poetische Erzählweisen hilfreicher sein könnten.

Ein Schlüssel zur genussreicheren Sexualität – oder besser einer Sexualität ohne leidvolle Nebenwirkungen – ist sicherlich sexuelles Erleben mit dem eigenen Körper. Nur, wer die eigene Berührung genießen kann, kann mit anderen Menschen Berührung tanzen. So zum Beispiel in einem Interview mit Ilan Stephani, das in unserer Liste empfohlen wurde und die aus meiner Sicht sehr schön gesundheitspraktisch Sexualkultur reflektiert. (bei youtube gibt es diverse Gespräche mit ihr). Auch im Erleben des eigenen Körpers – besonders hier, ist die entstehende Bilderwelt von größter und folgenreicher Bedeutung. Die Bilderwelt kann man sich vorstellen wie eine Art Brücke zwischen der vollkommen autonomen Welt der psycho-somatischen Dynamiken, autonome Programme nennen dies viele, und der Welt des Denkens, des Bewertens und des Willens.

Mal angenommen es gäbe so etwas wie Anregungen für Pubertierende und solche, die es mal wieder erleben wollen. Wie könnte die aussehen? Sicherlich ‚technisch‘, die Art der Berührung, des Atems, vielleicht auch Anregungen für Musik und Düfte. Allerdings um diese ‚technischen‘ Anregungen zu beschreiben bedarf es bereits Metaphern, bedarf es Bilderwelten, mit denen das sinnliche Erleben der Haut, der Muskeln, der Organe erzählt werden kann. Der Dampfkessel sollte out sein. Die normale Pornowelt auch. Diese benutzt alle möglichen Metaphern, allerdings im Rahmen des Diktats der Weltreligion von Erfolg und

Leistung. Suchtmachend ‚befreit‘ sie ohne wirkliche, d.h. wirksame, Zufriedenheit.

Tantrische Sichtweisen bieten sich an. Soweit ich sie verstehe folgen auch sie dem Energiemodell, d.h. Sexualität wird zu allererst als Energiesteigerung sinnlich dargestellt. Dann allerdings wird diese Energie nicht in einen Kessel gepackt sondern sie wandert in den Raum, in einen sich entspannenden Raum. Auf diese Grundmetapher des raumes gehe ich unten weiter ein. In den Gesprächen und Texten finde ich überwiegend eine unmittelbare Nutzung der Energie für ein ‚Aufsteigen‘. Zum Beispiel: „Eigentlich sollten wir in unserem Penis ein geflügeltes Ross sehen, auf dem wir dem Himmel entgegenfliegen. ...“ oder: „... Wenn wir die höheren Ebenen des Orgasmus erreichen, treten wir dabei in meditative Räume ein, in denen wir mit unserem ganzen Sein aufgehen. In diesem Zustand fühlen wir keinen Impuls



zum Samenerguss: Es besteht keinerlei Notwendigkeit mehr, die angesammelte Energie auszustoßen, da sie andere Wege gefunden hat. Und trotzdem „halten“ wir nichts zurück.“ Das klingt und ist schön für alle, die es nach oben reizt und die fliegen mögen und Selbstauflösung. Mir persönlich behagt die Einseitigkeit der Richtung ‚nach oben‘ nicht so recht.

Lustgarten

*Wenn Perlendöschen
sucht Jadezepter,
und Zauberstab
braucht Zaubermuschel,
wird's Zeit,
den Venusgarten
durch die Traumpforte zu betreten.
Wo Löwenmäulchen,
Lippenblüten
und Mohnblumen blühen,
Karmesin-Vogel
sich an Tautröpfchen labt,
spielen Feenharfen und Zauberflöten
dazu ihre süße Melodei.
Nahe der Freudenquelle
findet sich ein Lusttempel.
tritt ein Geliebter
und lass mich Deine Lustgrotte sein.*



Gedicht: Samira Tschepe
Foto: Tschepe

Eine andere Metapher, die ich kennengelernt habe ist die der Befreiung. Aus dem ‚Charakterpanzer‘ ausbrechen schrie der Bioenergetik‘therapeut‘, Grenzen überschreiten, Ketten sprengen usw.. Diese Art Katharsismethode der Befreiung ist zunächst negativ an das Bild der Ketten gebunden und sie erzählt noch keine Alternative, was nach der Befreiung geschieht. Das erhöht die Risiken für Abhängigkeiten von denen, die ‚es‘ dann wissen oder die schnelle Rückkehr in Gewohntes. Jede Form schneller oder sehr intensiver Erlebnis- und Bewusstseinsweiterung birgt diese Risiken.

Weit verbreitet ist auch die pflanzliche Bilderwelt. Die Gedichte von Samira Tschepe sind hierfür wunderschöne Beispiele, das ‚Hohe Lied in der Bibel‘ ebenso. Allerdings wirkt diese Bilderwelt nur bei denen, die diese pflanzliche Sinnlichkeit ‚kennen‘ oder sich durch die Poesie einladen lassen, sie zu ersinnen.

Die Bilderwelt von Flüssen, Fluten, Wasserfällen und sich brechenden Wellen wurde in alten Filmen oft verwendet, um sexuelles Erleben metaphorisch anzudeuten. Das Erzählen sinnlicher Erfahrungen mit dem ‚Spiel‘ von Elementen, Erde, Wasser, Feuer, Luft ist eine Art Grundfähigkeit, die für viele Menschen wie ein Tor oder ein Medium intensiver schöner Erfahrungen sein kann. Naturdynamik eignet sich auch eher dafür, in einer Beobachtungsposition zu kommen. ‚Ich‘ beobachte, spüre Erde, Feuer, Luft, Wasser und anderes. Freilich diese Beobachtung ist zwiespältig. ‚Ich‘ kann auch überschwemmt, weggeweht, verbrannt, begraben werden. Gilt es, Dämme zu bauen oder die Natur ‚gewalten‘ zu bannen? Oder gilt es, mit der Natur mit zu gehen, sich untergehen und wandeln zu lassen?

Das wären ‚alte‘ männliche oder weibliche Vorgehensweisen. Oder, und das ist auch bekannt seid uralten Zeiten, kann ‚ich‘ mit den Gestalten der Natur reden und verhandeln und sogar ‚spielen‘? Diese dialogische Beziehung ist meines Erachtens die, in der Mensch und Natur miteinander sich entwickeln können. Im Bereich sexuellen Erlebens beginnt dies zum Beispiel dann, wenn Yoni und Lingam zu eigenen Persönlichkeiten werden. Die Imagination, d.h. unsere poetische Kompetenz erfindet den Körper als PartnerInnen, die ein Eigenleben haben, mit denen man durch Berührung und Worte sprechen kann, die mal wild sind, mal verletzt, mal dieses, mal jenes wünschen und sogar ihre eigenen Phantasien erzählen können. Hier können auch technische Wesen auftauchen, ein sprechender Dampfkessel vielleicht, der sich verwandeln kann in einen Riesen oder einen See. In der Imagination und im Dialog mit Phantasiegestalten ist Wandlung die typische wundersame Dynamik. Wenn man lernt, oder die kindliche Fähigkeit reaktiviert, die Gestalten und Welten ‚ernst‘ zu nehmen im Spiel, dann entfalten diese aus sich heraus Geschichten, die manchmal auch ‚Sterben‘ und Wieder Geborenwerden erzählen. Und dann, in einem guten Moment, kann auch das ‚Ich‘ sich hingeben oder umgekehrt den Kräften erlauben, ihn und sie mit zu nehmen. Dann hält ‚Ich‘ die Klappe. Zur guten Zeit kann ‚Ich‘ sterben und etwas später wie ‚neugeboren‘ belebt worden sein.

Sprachbilder sinnlichen Erlebens sind zunächst eine Beziehung ‚von mir‘ zu ‚mir‘. Es ist nicht beliebig, welche Art Bilderwelt ‚ich‘ im sinnlichen Erleben benutze oder gestalte. Diese Beziehung zu mir wird auch Teil der Beziehung zu anderen Menschen auf der Ebene zwischen automatischem Körpererleben und Nachdenken mit gestalten.





Erektile Dysfunktion – ein Beitrag zur gesundheitspraktischen Sexualkultur

Von *Raphaela Anna Meffert*

Erektile Dysfunktion wird umgangssprachlich als Impotenz bezeichnet. Dieses Wort ist ein Schreckgespenst und wird für die meisten Betroffenen als Todesurteil empfunden.

Dabei hat auch hier alles mindestens eine weitere Seite und die ist durchaus verlockend:

Männer mit erektiler Dysfunktion sind die besseren Liebhaber!!!

Upps ? Wie geht denn das ?, werden sich viele fragen.

Eigentlich ganz klar:.....

Doch zuerst einmal zur Klärung der Ausgangssituation.

Erektile Dysfunktion ist nicht gleich Impotenz. Impotenz ist lediglich die massivste Ausprägung. Von gesund bis impotent gibt es vermutlich so viele Schattierungen und Formen, wie es Betroffene gibt.

Ausgehend vom worst case – es kommt keine Erektion mehr zu Stande-, bleibt den betroffenen Männern die Empfindsamkeit und das Verlangen.

Nach wie vor sind Berührungen im genitalen Bereich für sie ein Lustgewinn. Viele Frauen wissen das nicht, oder ignorieren diese Tatsache, weil sie schlicht nicht wissen, wie sie mit Ihrem Mann nun umgehen sollen. Aus dieser Unwissenheit und der Scham des „Nicht Könnens“ (Erektion / geeigneter Umgangsform) vermeiden viele Paare fortan den sexuellen Umgang miteinander. Es gibt nun etwas das fehlt und doch zwischen ihnen steht.

Selbstverständlich sollte beim Auftreten dieser Situation zu allererst medizinisch geklärt werden, wo Ursache für die Störung eigentlich herkommt. Die verbreitete Meinung, dass erektile Dysfunktion eine reine Altersfrage ist, muß leider korrigiert werden.

Bereits ab 30 gibt es diese Erscheinung und die Häufigkeit steigt mit zunehmendem Alter. Wobei das Alter auch hier nicht die primäre Ursache ist. Vielmehr sind es beruflicher und privater Stress in einem Lebensabschnitt in dem die Karriere gepusht werden muss, Kinder heranwachsen, Anschaffungen wie eigenes Haus, oder Wohnung finanziert werden müssen, etc. maximal. Dazu kommt oft eine ungesunde Lebensweise um all das gefühlt zu kompensieren. Bluthochdruck, Übergewicht, schlechte Blutwerte aufgrund ungeeigneter Ernährung und Genussmittelmissbrauch wie Alkoholkonsum und Rauchen sind die Folgen.

Medikamentöses Gegensteuern kann zwar Linderung bringen, hat aber Nebenwirkungen wie eben z.B. erektile Dysfunktion. Und da kommt dann auch noch die psychische Komponente hinzu, die der Linderung dieser speziellen Nebenwirkung auch nicht gerade dienlich ist.

Allgemein können organische Ursachen wie Diabetes, Nierenschäden, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, hormonelle Störungen, Wirbelsäulenprobleme, Erkrankungen/Eingriffe im Uro-Genitalbereich, Erkrankungen des Nervensystems und der Psyche das Gesamtbild der Erscheinung bestimmen, oder Teil davon sein.

Ist die Ursache und die Möglichkeit der medizinischen, psychischen Heilung, bzw. Verbesserung der Lage geklärt und in die Wege geleitet, brauchen Männer jetzt sehr viel Verständnis, angenommen sein und Unterstützung durch den Partner/in.

Der Partner/in sollten bezüglich Therapieformen, chemischen und mechanischen Hilfsmitteln auf dem gleichen Wissensstand sein. Dadurch ist es möglich den Therapieverlauf gemeinsam zu gestalten. Es liegt schließlich in beiderseitigem Interesse, daß Sexualität weiterhin möglichst lustvoll und erfüllend ausgelebt wird.

Und nun sind wir wieder beim Anfang:

Männer, die wirklich daran interessiert sind ihre Sexualität auch im Hinblick auf den Partner/in weiterhin lustvoll auszuleben blühen jetzt geradezu auf.

Sie lassen nichts unversucht, das vermeintliche handicap auszugleichen. Endlich entdecken sie ihre Hände als äußerst nützliches und einfühlsames Werkzeug. Interessieren sich für Tantra. Berührungs-Coaching. Sie sind nicht mehr gehetzt von der begrenzten Erektionszeit. Und auch die Partner/in muss nicht innerhalb der Erektionszeit auf dem gewünschten Erregungslevel sein. Beide haben unendlich viel Zeit um den Partner zu erkunden, sein Vertrauen zu erlangen für das Beschreiten neuer Wege und finden ihr höchste Glück in der Ekstase des anderen. Das wiederum beschert dem Mann einen völlig neuen Stellenwert als Partner: In höchster Not eine Tugend zu entwickeln, die dem Partner so köstlich zu Gute kommt.

Der gleichwertige Austausch der Berührungen sollte deshalb selbstverständlicher Ausdruck der Wertschätzung des Partners/in sein.

Hier haben Frauen oftmals Nachholbedarf. Sie überlassen den aktiven Part gerne mal dem Mann. Nun sind auch sie gefordert den Umgang mit dem Mann in dieser spezielle Form zu erlernen. Selbst kreativ tätig zu werden. Und auch ihnen kommt dieses Umdenken zu Gute.

Sie kommen aus der Passivität des Konsumierens heraus in das aktive Handeln. Sie werden selbstbewusster in Ihrem Tun und der Formulierung von eigenen Wünschen und Ideen



Raphaella Anna Meffert

Gesundheitspraktikerin BFG
für Sexualkultur

0 176 / 39 85 69 28

www.spürenundberühren.de

Aromakundliche Bewusstseins-Arbeit - Erkenntnisgewinn mit ätherischen Ölen

von Jürgen Trott-Tschepe

Motivation zur Thematik

Bei Begegnungen in der Praxis oder während Seminaren mit jenen Menschen, die sich von ätherischen Ölen begleiten und bewegen lassen wollten und auch im Gespräch mit Menschen, die sich durch die Lektüre der Aromakunde-Bücher mit den Ölen beschäftigten, kommen immer wieder folgende Fragen auf:

Was geschieht bei diesen so intensiven Begegnungen zwischen einem ätherischen Öl und dem Menschen? Wie kommt es, dass dabei tatsächlich eine Horizontserweiterung, das eigene Leben betreffend, wahrnehmbar stattfindet, man mehr über sich erfährt, als man bisher gesehen und gedacht hatte? Welcher Art ist die Bewusstseinsarbeit, das Wahrnehmen und Denken in der ‚Lebendigen Aromakunde‘?

Hier wird jedenfalls Wissen neu, neues Wissen auf überraschende Weise geschaffen. Beide Hirnhälften werden intensiv beschäftigt: durch Beobachten äußerlicher, sinnlich feststellbarer Fakten; und parallel dazu durch inneres Erleben bilderzeugenden Geschehens und dem Versuch, dies zu begreifen und, wo möglich, dem Ganzen einen Sinn abzugewinnen. Das ist höchst kreativ und kann jenen, die sich darauf einlassen, Lust, Staunen und Steigern der Lebensmotivation schenken.

Und noch mehr:

In der Aromakunde weiß man sich verbunden mit den immateriellen Wesenheiten („Essentiae“) und erkennt das in uns Schaubare: eigene geistige Wesensanteile. Eben, weil wir offenbar mehr als nur Physis sind, erkennen wir Geist.

„Und wär' das Auge nicht sonnenhaft, es könnt' die Sonne nicht erschauen“. (Goethe)

Die Kunst der aromakundlichen Wahrnehmung hat ihre Eigenheit wohl besonders darin, dass

Menschen eine Zusammenkunft auf mehreren Ebenen zulassen. Mehrere Welten dürfen sich treffen. Diese Begegnung können wir eine „symbolische“ nennen.

Es geschieht durchaus, dass Menschen durch einfache kutane Anwendungen mit einem ätherischen Öl (kurz: ÄÖ), wie z.B. dem der Zuckerbirke (*Betula lenta*, aus den Blättern und Zweigen) in einer minimalen Dosierung von 0,1%igem ÄÖ-Anteil, zu Erkenntnis-Impulsen kommen, die sich sprachlich am treffendsten wie folgt ausdrücken lassen:

*Ich nehme das Ungewisse leicht, urteile mit unirdischem Maß
über scharfe Kante und dumpfes Lot.*

*Mir ist jeder Untergrund recht, ein jeglicher Wind kann wehen –
immer bin ich dein Pionier, der deutet:*

*Lerne nun hier! In unerwarteter Schicksalswendung geschieht
in ewigwährender Wandlung deine wesentliche Handlung.*

(Auszug Aroma-Poesie ‚Birke‘ © Lebendige Aromakunde)

Was heißt Erkenntnis im Rahmen der Aromakunde?

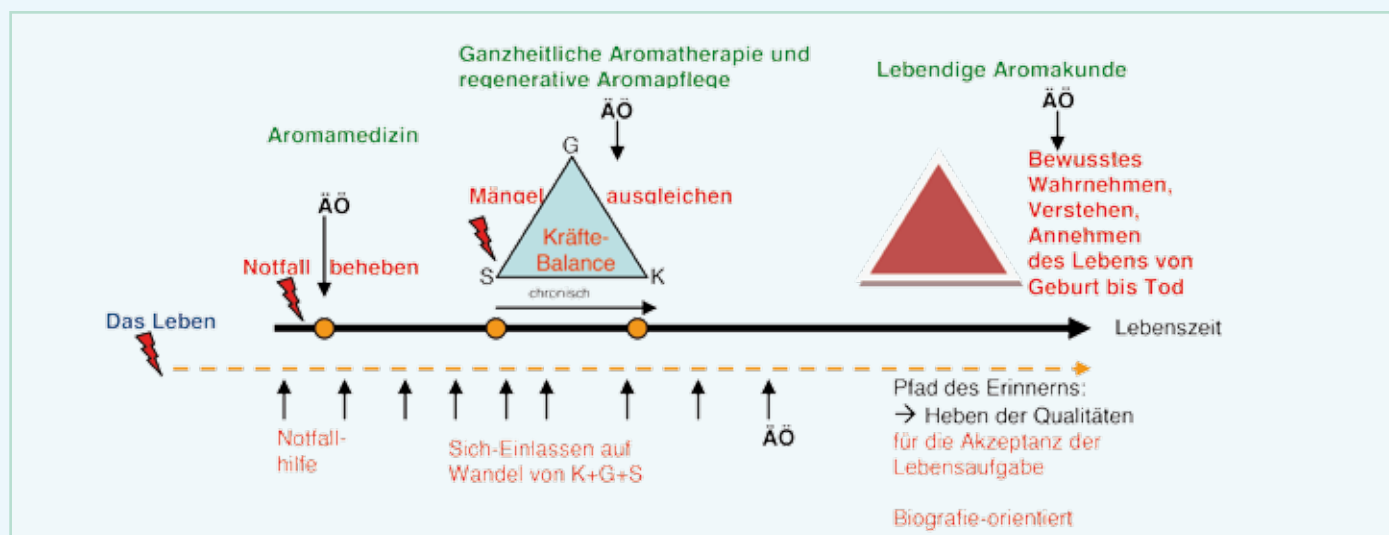
Das genau macht die Aromakunde aus: Sie lässt Querdenken zwischen verschiedenen Realitäten zu. Sie öffnet sich dem sogenannten Unmöglichen und verurteilt es nicht.

Wie funktioniert aromakundliche Wahrnehmung?

„Wenn wir die Welt in ihrer ganzen Komplexität verstehen wollen, müssen wir lernen, viel mehr in Prozessen, Resonanzen, Wechselwirkungen zu denken, als in Wenn-Dann-Ketten. Ein solches Denken in Verschränkungen möchte ich „fluide“ nennen, analog zur Fließfähigkeit von Flüssigkeiten.(...) Auch wenn wir nicht „parallel denken“ können, können wir doch lernen, Denken auf mehreren Ebenen zu üben. Fluides Denken ist prozesshaft orientiert, multiperspektivisch, kann zwischen verschiedenen Betrachtungsebenen und Modellen hin-und herwechseln.“ (M.Horx)

Zwei Entscheidungen wurden hier zum weiteren Verständnis der Wahrnehmung in der Aromakunde getroffen:

1. Die gängige Festlegung, Wirkungen ätherischer Öle wären nur als Sichtbares bzw. mithilfe des Sichtbaren wahrnehmbarer Organe oder Instrumente existenziell erklärbar, muss prinzipiell ergänzt, zu einem Ganzen gewandelt werden.





D.h., es geht vorrangig weder nur um ein Wirkungsverhältnis zwischen messbaren biochemischen Bausteinen und messenden Sinnen/Instrumenten, noch um eine Duft-Riechnervenzell-Riechhirn-Wirkung, sondern v.a. um all jenes, was im „Unsichtbaren“, eben in einem Bedeutungsfeld, im Symbolischen, liegt.

2. Um diese andere Herangehensweise von jener der Aromatherapie oder Aromamedizin deutlich zu differenzieren, bedurfte es einer neuen-Bezeichnung. Ich nenne sie seit 1990 „Lebendige Aromakunde“, oder „aromakundliche Begleitung“.

Ätherische Öle geben notwendige Impulse an Wirkkräfte (Energien) in unserem gesamten Organismus, die sich, so sie brachliegen, in Not gebrauchen und mobilisieren lassen (so in der konventionellen „Aromamedizin“ und „Aromatherapie“). Es kann dabei auch völlig Unerwartetes, vorübergehend Mühsames, aber in rechter Anwendungsweise der Öle immer im Sinne des Patienten Hilfreiches bewirkt werden: angefangen bei Fieber oder Durchfall über Ausschläge, hin zu starken Stimmungsschwankungen bis zu traumartigem Verarbeiten eines Geschehens (vergleichbar den sogenannten „Erstverschlimmerungen“ in der Homöopathie). Das wirft Fragen nach dem Woher und Wozu solchen Geschehens auf. Und dies repräsentiert das Wesen der „Lebendigen Aromakunde“:

Im ÄÖ liegt der Impuls zur Antwort, die in der Erkenntnis-Frage eines Menschen enthalten ist. Das ÄÖ hilft dem Menschen zu „reflektieren“, sich nach innen zu wenden, um sich an die dort liegende Antwort zu „erinnern“. Dieses Geschehen nennen wir „Anamnese“ (=Wiedererinnerung). Tauchen in den Begegnungen mit den ÄÖ Bilder, Stimmungen, Farben, Worte, Mythen auf, so dienen sie als symbolische Erinnerungsbrücke für ein quasi bildhaft anschauliches Denken. Das löst eine Resonanz im Innern des Klienten aus. Er knüpft dabei im besten Fall wieder an seinen wahrhaften Ressourcen an, erfährt seine eigene Sinnggebung und hat eine innere Handhabe, auf die er sich nachhaltig verlassen kann. Dieses Vorgehen wird gemeinhin ein „salutogenetisches“ genannt. **Das salutogenetische Konzept entwickelte der Medizinsoziologe Aaron Antonowsky als Gegenstück zum Begriff der Pathogenese. Darin stellt er die zur Gesundheitsförderung stabilisierenden, gesunden Anteile und Kraftquellen als „Resilienz“ in den Vordergrund.**

Die Eindrücke, die wir von den ätherischen Ölen empfangen, erweisen sich meist als sehr viel subtiler und komplexer, als wir sie zum Ausdruck bringen können. Da wir aber, auch ohne Öle, lernen müssen, unsere subtilen Empfindungen oder Erkenntnisse in unserem Bewusstsein zu integrieren, geben sie uns beispielhafte Gelegenheiten dazu. Symbolische Aromakunde stellt damit eine Methode zum Erlernen subtiler Reflektion dar und dient damit einem individuellen Erkenntnisgewinn (im Sinne der „cognition based medicine“, nach Kiene u.a., im Unterschied zur „evidence based medicine“).

Ein ätherisches Öl betrachten wir also weniger als pauschales Medikament, sondern eher als individuell dialoganregenden Vermittler,

insbesondere aber als schöpferischen Impulsgeber. **Den Menschen erfährt man so weniger als Krankheitsfall, denn vielmehr als Erscheinungsbild von Persönlichkeit und vor allem als kreativen Gestalter seines eigenen Lebensweges.**

Aromakundlicher Forschungsweg:

Geschieht die ÄÖ-Anwendung ohne die Absicht einer Behandlung von akuten Symptomen und Beschwerden, setzt man sie also nicht gegen ein aktuell vorliegendes Krankheitsgeschehen, sondern zur Gesundheitsförderung (Salutogenese) oder „aromakundlichen Erkenntnisarbeit“ ein, so wird sie als „Ölprüfung“ bezeichnet. Die aromakundlichen Ölprüfungsergebnisse dokumentieren wir in unserer Institutsarbeit in einem Erkenntnis-Bogen. Er dient vor allem den Prüflingen/Klienten für ihr gesundheitliches/biografisches Selbstverständnis im Sinne einer selbstreflektierenden Persönlichkeits-Entwicklung. Zugleich stellt er auch die Grundlage zur Forschung und Lehre in der Aromakunde dar. Hierfür werten wir Erkenntnisbögen der Ölprüfenden in Bezug auf dasselbe ÄÖ aus. Ölprüfungs-Fragen nach Befindlichkeiten, Auffälligkeiten und Besonderheiten sind z.B.:

a) körperlich: Was löst das Öl im Leib aus? Wo ist es zu spüren mit diversen Sinnen? Ist das Befinden bekannt oder neu? Erinnert es an etwas? „Es fühlt sich an wie ...“

b) emotional: Wie verändert sich die Stimmung durch das Öl? Was für Gefühle zeigen sich?

c) seelisch: Was für Erinnerungen kommen? Was fordert es? Was ist ggf. zu viel? Wenn es unangenehm ist: Was genau bewirkt es? Welche Bereiche werden dadurch berührt? Gibt es (überraschende) Rückmeldungen von anderen Personen? Verhalte ich mich anders als sonst?

d) geistig: Werde ich mit dem Öl anders inspiriert? Wie sind meine „geistigen Anbindungen“ damit?

e) außergewöhnliche Erlebnisse – Besonderheiten – Träume

Jede aromakundliche Anwendungsserie als auch Ölprüfung zeigt Wirkungen, die sich subsumieren lassen. Diese Zusammenfassung kann sowohl für den Anwender als auch über die Ölcharakteristik etwas aussagen. Auf diese Weise sind aus den Berichten von hunderten von Klienten konkrete Mittelbilder von etwa 150 ätherischen Ölen entstanden.

Vier Rückschlüsse sind aus allen Ergebnissen aromakundlicher Ölprüfungen zu entnehmen:

1. Die Klienten bekommen Impulse in ihr physisches, emotionales und soziales „Außengeschehen“, das sie im seelisch-geistigen „Inneren“ als für sie persönlich bedeutsam erkennen.
2. Die Begleitung in der Lebendigen Aromakunde ist vorwiegend salutogenetisch orientiert und wirksam.
3. Aromakunde stellt eine Erkenntnis-Hilfe dar. Sie erhebt dabei nicht den Anspruch einer Therapie-Methode im konventionellen Sinne einer Problem- oder Krankheitsbekämpfung.
4. Diese Art von Aromakunde verkörpert einen Teil eines künstlerischen Schaffens und dient einem schöpferischen Dasein, aus Sicht des Autors der höchsten Stufe von Gesundheit eines Menschen.

Zu einer intensiven und kreativen Forschung in eine solche Richtung will dieser Text anregen!

Der Wunsch des Autors besteht darin, komplementärmedizinisch orientierte Therapeuten als auch Gesundheitspraktiker und ganzheitlich orientierte Ärzte zu geistes-wissenschaftlicher Erkenntnissuche einzuladen.

Auszug Quellenliste:

Kiene, Helmut; Komplementäre Methodenlehre der Klinischen Forschung, Cognition-based-medicine M.Horx; Zukunftswerkstatt

Aaron Antonovsky; Salutogenese

Jürgen Trott-Tschepe; Aromakunde – Kunst der Wahrnehmung, Bände 1-4 (vergriffen)

J. Trott-Tschepe; Lebens-Essenzen (Neuerscheinung Institut Lebendige Aromakunde Frühjahr 2018)



Jürgen Trott-Tschepe

Jahrgang 1958, Heilpraktiker, Gesundheitspraktiker, Master of Health Medicine, Aromakundiger und Buchautor, beschäftigt sich seit 1986 in seinem Institut Lebendige Aromakunde

Berlin damit, die Bewusstseins- und Erkenntnisarbeit mit ätherischen Öle zu erforschen und seine Erfahrungen weltweit zu vermitteln.

Kontakt/Information: info@lebendige-aromakunde.de

amara

BILDUNGS-AKADEMIE

Ausbildungen zum/zur

Heilpraktiker/in

Heilpraktiker/in für Psychotherapie

Teilzeit-, Vollzeit- und Kompaktausbildungen, Fernlehrgänge

Förderung durch die Bundesagentur für Arbeit möglich.

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

Zertifiziert nach AZAV

amara

FERNLEHRAKADEMIE

Heilpraktiker-Fernstudium

Info: Carina Dahmke
Tel.: 0511 388 66 78

www.fernlehrakademie.de

Besuchen Sie uns im Internet: www.amara.de

amara Bildungsakademie UG (haftungsbeschränkt) • Lister Meile 33
30161 Hannover • Tel.: 0511 3886680 • hannover@amara.de

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

Erfolgreiche Gesundheitspraxis

Eine Serie von Ilona Steinert



Ich habe vor über 25 Jahren begonnen Zertifizierungskurse zur Gesundheitspraktiker/in zu geben und noch immer freue ich mich auf jeden Kurs. Aber in dieser Gruppe war etwas irgendetwas anders: Schon nach den ersten zwei Stunden fing ich an mich zu wundern, warum ich mich so erschöpft gefühlte. Warum ich dabei so wenig Freude entwickeln konnte. Was ich stattdessen gespürt habe war, dass ich sehr engagiert bei der Sache war, immer wieder unermüdlich Impulse in die Gruppe gegeben habe. Aber das Gefühl, das sie nicht so richtig wussten was sie damit anfangen sollten, wurde stärker.

Waren das Teilnehmer die mit ihrem neuen Berufstitel auf zu neuen Ufern wollten? In die finanzielle Unabhängigkeit? Oder Teilnehmer denen der Berufstitel Sicherheit geben sollte um dann alles weiter schön klein zu halten?

Keiner hatte den Mut, mal ein offenes Wort zu riskieren, zu benennen wo sie wirklich standen. Oder in eine Zukunft außerhalb der bisherigen Vorstellungen zu schauen. Im Raum standen stattdessen mehr oder weniger subtil die Angst vor Fehlern, vor Behörden und das nicht auffallen wollen. Woran lag das?

Daran das sie da waren, um nicht zu verlieren.

Dementsprechend sind sie im Seminar auch vorgegangen. Ich glaube im Fußball nennt man das auf Sicherheit spielen. Mir ist es wichtig aus allem was mir begegnet eine Erkenntnis zu ziehen. Worum ging es hier?

Hier ging es um die Konzentration, um nichts anderes als den Fokus des Lebens. Die große Frage ist ja immer wieder: Worauf konzentriert du dich im Leben?

- Darauf, Unheil zu vermeiden?
- Bloß nicht zu verlieren?
- Nicht verletzt zu werden?
- Darauf, ja keine Fehler zu machen?
- Keinen Ärger zu bekommen?

Oder aber:

- Auf Klarheit
- Darauf deine Grenzen zu erweitern
- Darauf tiefgründige Beziehungen einzugehen
- Darauf Dich zu entfalten & weiterzuentwickeln
- Darauf bisher Fremdes zu erforschen und Nutzen daraus zu ziehen
- Darauf dein Bewusstsein zu erweitern
- Auf deine Stärken

Du siehst, es gibt verschiedene Möglichkeiten ans Leben heranzugehen. Möchtest du ein erfüllendes Business, ein hohes Selbstwertgefühl, Liebe zu dir selbst, dann konzentriere dich auf dieses Ziel.

Sonst verpfeppst du deine Energie um bloß nicht zu verlieren und das klappt eh viel zu selten.

Auf irgendetwas musst du dich fokussieren, wieso also nicht auf Sachen, die dich persönlich weiterbringen und dich zu mehr Selbstliebe und reicheren Erfahrungen führen, anstatt zu Stillstand, Stagnation oder Resignation.

Das besondere Praxis-Kursangebot

Für die aktive erfolgreiche Gesundheitspraxis habe ich einen 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 Online Kurs geschrieben, den du dir gegen eine Gebühr herunterladen kannst.

Erfahre mehr unter:

www.dgam-freiburg.de/inline-training/

Oder per Telefon:

0761 - 38436102



Die DGAM Bildungsakademie

Mittlerweile haben gut 30 Mitglieder an Zertifizierungskursen zur Bildungsakademie teilgenommen. Ein gemeinsames Projekt in der Akademie ist, Handbücher bzw. Skripte für Aus- und Weiterbildungen zu erarbeiten, in denen gesundheitspraktische Kommunikation im Mittelpunkt steht. Das folgende ist ein Auszug des Skriptes, mit dem in den Kursen zur Zertifizierung als Akademiemitglied gearbeitet wird.



Handbuch für Handbücher in der DGAM Bildungsakademie

Dieses ‚Handbuch‘ formuliert die wichtigsten Aspekte, Themen und Hilfen für eine bewusste Kunst der Formulierung von Skripten im Rahmen von Ausbildungen.

Kapitel 1

Meine Technik und Methode

Was soll sie bewirken, wie funktioniert sie, wie ‚erkläre‘ ich sie? Für Deine Arbeit ist ein Raster aus verschiedenen Einteilungen hilfreich.

A) Die unterschiedlichen Ziele der Anwendung einer Methode sollten drei mögliche Akzente berücksichtigen

- Grundbedürfnisse erfüllen (z.B. Entspannung, Sicherheit, Vertrauen, Kraft, Energie, Genießen können usw.)
- Lebensführung (z.B. Selbsterfahrung; Beziehungen gestalten, Begabungen und Berufungen erkennen, Sinn in der Zukunft erfüllen)
- Spirituelle Erfahrungen (z.B. in Kontakt kommen mit Bildern transzendentaler Dimensionen)

B) Unterschiedliche Akzente in der Art und Weise, die Wirkungsweise einer Methode zu erklären

- Eine körperliche Ebene – das sind die materiellen, physikalischen Prozesse
- Eine psychische Ebene – das sind Prozesse, die man bewusst erkennen und spüren kann oder die unbewusst sich ereignen und für die man Modelle der Erklärung benutzt.

C) Verschiedene Stilrichtungen für die Sprache des Erklärens

- Wissenschaftlicher Stil: sachlich erklärend, Bezug auf Wissenschaft oder auf logische Erklärungsmodelle
- Persönlicher Stil oder Berichtsstil: Es wird von eigenem Erleben erzählt oder von Menschen berichtet, wie diese etwas erlebt haben
- Metaphorischer Stil: Es werden Vergleiche und Bilder benutzt.

Im nebenstehenden Raster sind (beispielhaft für die Arbeit mit Klangschalen) die einzelnen Themen, Akzente und Stile mit Anregungen/Ideen versehen (w) wissenschaftlich; (p) persönlich; (b) bildlich

Kapitel 2

Menschenbilder und Narrative

Wenn wir von unseren Methoden erzählen, vermitteln wir, ob wir wollen oder nicht, immer auch Menschenbilder und Wertorientierungen. Diese Ebene ist überwiegend indirekt in der Art der Sprache verborgen. Deshalb besteht unsere Zusammenarbeit in diesem Bereich aus einem kritisch-kreativem Verstehen, Hinterfragen und Experimentieren mit unterschiedlichen Formulierungen.

Im Folgenden sind zu verschiedenen Themen beispielhaft Fragen aufgeführt, die an eigene Texte oder benutzte Lehrbücher gestellt werden können. Es geht dabei zu allererst um ein Erkennen der eigenen Muster. Später wird man so variieren und kreativ verändern, dass bestimmte ungewollte Wirkungen vermieden und andere, z.B. das Denken in Systemen und Anteilen, gefördert werden.

Themengebiete	Körperlich-physisch	Psychisch
Grundbedürfnisse	(w) Durch die Schwingungen der Klangschale werden Körperzellen, Gewebe, Faszien angeregt, mit zu schwingen. Dies führt zu Entspannung, Selbstregulation... (p und b) Nach meiner Erfahrung ist jede Klangmassage so, wie ein wunderschöner Urlaubstag. (b): Die Klänge laden Deinen gesamten Körper ein, ein gemeinsames wunderschönes Orchester zu sein	(w) Die Klänge regen im Unterbewusstsein schöne, angenehme Erinnerungen an, und Angenehmes regt wieder Angenehmes an – eine positive Selbstverstärkung (p und b) Ich weiß nicht wie es genau geschieht, mir geht es so, als würde ich nach der Klangmassage wie aus einem tiefen Schlaf aus schönen Träumen langsam und erholt aufwachen
Lebensführung	(w) neuropsychologisch kann erklärt werden, wie bestimmte Schwingungen mit bestimmten Themen und Erfahrungen verbunden sind (p) Meine Erfahrung ist, dass Klangreisen genau anzeigen können, wo etwas im Körper getan oder gelassen werden sollte S(b) Stellen Sie sich vor, eine Klangreise ist so, als ob Ihr Körper als großer Garten gut gepflegt wird	(w) Da die Klänge und ihre Schwingungen von den tieferen psychischen Bereichen (Gehirnarealen) positiv aufgenommen werden, können Ideen, Möglichkeiten, neue Gefühle in Ihr Bewusstsein kommen (p mit b) Meine Erfahrung ist, dass die Klänge Ihre noch unbewussten Fähigkeiten, Wünsche und auch Erinnerungen wach küssen können (b) Mit Klängen und Musik geht sich der Lebensweg leichter
Spirituelle Erfahrung	(w) Tiefenentspannung (tiefe Trance) mittels Klängen kann bewussterweiternde Erfahrungen anregen. Es gibt neuropsychologische Erklärungen hierfür und viele überlieferte Erfahrungen (p und b) Für mich waren manche Klangerfahrungen wie eine außerkörperliche Erfahrung, andere berichten von Bildern eines Jenseits oder von göttlichen Klängen (b) Die Klänge können wie ein Tor sein, durch das eine weitere, größere Welt Dich erreicht	

A) Thema Bewusstseinsphilosophie.

Vermitteln Deine Texte eher die Vorstellung von Bewusstseinerweiterung, oder eines Anhebens des Niveaus? Benutzt Du das Modell ‚verschmutztes und reines Bewusstsein‘? Erscheint es so, dass Unbewusstes integriert werden muss? Ist Unbewusstes in Deinen Texten eher bedrohlich oder weise oder beides?

Ist in Deinen Texten in Bezug auf ein ‚Ich‘ eher ein Königsmodell oder ein Dienermodell oder ein demokratisches Modell aktiv? Welche Beziehung des ‚Ich‘ zum Körper oder Leib wird in Deinen Erzählungen unterstellt? Partnerschaftlich? Mit Problemzonen und Kämpfen?

Gibt es in Deinen Texten ein Oben und Unten und mit welcher Wertung? Ein Innen und Außen und wie ist das gewertet? Werden in deinen Texten und Erzählungen Gefühle, Gedanken, Körperaktionen als Anteile dargestellt oder als feste Tatsachen wie Blockade, Aggressionen, Gedanken, Muster oder ‚Störungen‘?

B) Thema Modelle menschlicher Entwicklung – Dynamik des Lebens

Wie erzählst Du Lebenswege? Als Leidensweg, aus dem Du gelernt hast; als Schicksalsfügungen; als Wachsen, als Entwicklung? Welche Richtung Deines Lebens erzählst Du? Alt Werden, Älter werden, Vorsorge machen müssen; glücklicher werden, zufriedener werden? Sehr beliebt ist die Geschichte, dass wir alle ‚rein‘ geboren werden, dann verletzt werden und uns heilen können um in einen Ursprungszustand zurück zu kehren. Teilst Du diese oder welche nutzt Du? Ist Zukunft in Deiner Arbeit eine Befreiung von etwas oder ein Suchen oder gibt es Visionen, die erreicht werden sollen? Haben einzelne Menschen und/oder Kollektive Berufungen – von wem, für was – oder sind sie Teil höherer Ordnungen, eines oder mehrerer Systeme?

Welche Beziehung wird direkt oder indirekt erzählt, warum Menschen mit Menschen zusammen sind – oder sich trennen? Wie werden Beziehungen zur Mitwelt oder zur Umwelt dargestellt.

Sind Entwicklungen linear – immer höher, weiter, ‚besser‘ oder wird Geschichte in Deinen Texten zyklisch erzählt, in Kreismodellen, Spiralen oder benutzt Du eher ein Kreuz als Orientierung?

C) Thema Rollenverteilung

In Deinen oder anderen Texten zur Praxis, welche Metaphern tauchen auf, um die Rollenverteilung zu beschreiben? Welche Geschichten stecken hinter ‚PraktikerIn‘, BeraterIn, BegleiterIn, RealitätenkellnerIn, Medium, HeilerIn? Du kommst den damit verbunden, oft unbewussten Bildern nahe, wenn zugleich gefragt wird: Meine KundenInnen sind wie..., z.B. ein Garten. Dann ist die Frage, wenn die KundenInnen wie Gärten sind, was machst Du dann? Und vor allem auch, welche Rolle spielt das Bewusstsein der KundenInnen dabei?

Bei diesem Thema, wie auch bei den anderen beiden Themen benutzen wir verschiedene Grundmodelle:

Z.B.: Vergleiche mit einem PC. Programmen, die erneuert werden müssen; ein Ich, das sich selbst programmiert oder wo etwas ‚gelöscht‘ wird. Oder, ganz anders, das alte Bild des Gartens: Geht es um Gartenpflege oder Zucht bestimmter Pflanzen und welche Beziehung haben Gärten zur Wildnis und untereinander?

Beliebt sind auch Vergleiche mit Autos oder anderen Maschinen: Wenn etwas ‚kaputt‘ ist, muss es repariert werden – von wem, wofür?

Ein ganz anderes Modell ist der Körper als Tempel der Seele; Was ist im Tempel sichtbar? Welche Rolle hat ‚Ich‘? Wozu ist die Seele im Tempel da?

Wenn Modelle von Anteilen genutzt werden, Netzwerke oder Systeme, dann bieten sich entsprechende Vergleiche an: In mir ist ein ‚Spielfeld‘ der Konfliktparteien (Sportliche Modelle) ; ein ‚runder Tisch‘ oder oder ein ‚Schoßraum‘ oder ein ‚Reichsparteitag‘. Und sehr oft stellt sich die Frage der Einheit: Alle in eine Richtung? Was ist mit den AbweichlerInnen?

Es lohnt sich sehr, bei sich selbst und bei anderen auf diese Grundmodelle zu achten. Sie bilden das Bedeutungsfeld für das Erleben der alltäglichen Wirklichkeit.

Kapitel 3

Wörtliche Praxis

Wer das eigene Sprechen und das Sprechen der KundenInnen kreativ verstehen will – braucht wortwörtliche Verschriftungen realer Gespräche. Es geht ja darum, im spontanen, vom Unbewussten durchtränktem Sprechen, das zu erkennen, was unbemerkt durch die Sprache wirksam ist.

Es geht dabei um kurze Passagen, Gesprächsausschnitte und es geht um die bildlichen Worte und Vergleiche, die genutzt werden. Zu den Rahmenaspekten, die zugleich eine Art Einteilung sein können, gehören:

Handelt sich um einen Erstkontakt oder um Erfahrungen in der wiederholten Begegnung

Geht es um

- a) Ein Vorgespräch mit Erarbeiten von Erfahrungswünschen und Erläuterungen von Weg und Methode
- b) Die Überleitung zu Beginn einer Anwendung
- c) Gespräche während einer Anwendung
- d) Gespräche nach der zentralen Anwendungserfahrung
- e) Gespräche für den Übergang in den Alltag
- f) Gespräche in besondere Situationen

Im Arbeitsfeld der Bildungsakademie werden wir über die Auswertung wörtlich dokumentierter Gespräche, sei es im Mailaustausch oder in Beratungen und Seminaren nach und nach ein umfangreiches Kompendium von Formulierungen und Beispielen erarbeiten.

Zertifizierungskurs zur Mitgliedschaft in der DGAM Bildungsakademie mit Gerhard Tiemeyer München 16./17. März 2019

Hannover: 9./10. März 2019



Gerhard Tiemeyer

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

Neue zertifizierte Mitglieder der DGAM Bildungsakademie für humanistische Heilkunst und Gesundheitskultur



Tanja Wünsch

DGAM Dozentin und Gesundheitspraktikerin, u.a.: Coaching, Ehe-/Paarberatung
tanja-wursing@gmx.de
www.tanja-wuensch-gesundheitsraum.de
0170/1703452
97076 Würzburg



Inari H. Hanel

DGAM Dozentin für Sexualkultur und Gesundheitspraktikerin, DGAM Ausbildungsdozentin; Leiterin Praxisfeld Sexualkultur
inari@inari-sexualkultur.de
www.inari-sexualkultur.de
0171-5734344
94161 Ruderting



Elvira Malinovskaa'

DGAM Dozentin für Sexualkultur und Gesundheitspraktikerin, Ausbildung für Frauen in Yoni(heil)massage, Ausbilderin des Tantramasageverbandes TMV®
www.erwachen-der-frau.de
www.jembatan.de (Kooperationspartner der DGAM)
elvira@jembatan.de
0176 - 98428920
94508 Schöllnach



Gabriele Bayreuther-Wortmann

DGAM Dozentin und Gesundheitspraktikerin, Persönlichkeitsentwicklung (spez. für Hochsensible), Familien- und Ahnenaufstellung, Selbstermächtigung, Ausbildung zur schamanisch-systemischen Aufstellungsleitung
kontakt@sanamaris.de
www.sanamaris.de
0170 - 2707477
92702 Kohlberg



Daniela Perzi

DGAM Dozentin für Sexualkultur und Gesundheitspraktikerin
www.teratai.online
teratai@gmx.net
0176 - 24113913
73457 Essingen-Forst



Lieselotte Lenz

DGAM Dozentin und Gesundheitspraktikerin, Meditation und spirituelle Begleitung
08341 - 9343 878
www.lilo-lenz.de
info@lilo-lenz.de
87600 Keufbeuren



Ingrid A. Scherle

DGAM Dozentin und Gesundheitspraktikerin, ResilienzCoaching, Burnout-Prävention, neurobiologische Persönlichkeitsentwicklung, Selbstführungscompetenz
info@ingridscherle.com
www.ingridscherle.com
08807 - 28 69 990
86911 Dießen
am Ammersee



Martina Hessel

DGAM Dozentin und Gesundheitspraktikerin, Gesundheitspraktische Kinesiologie
0173 - 6605605
kontakt@kinesiologie-hessel.de
www.kinesiologie-hessel.de
82515 Wolfratshausen



Sabine Renate Federlein

DGAM Dozentin und Gesundheitspraktikerin, Holistische Praxis für BodySoulSpirit
Bewusst : Sein, Seelenbalance Massage©
Spirituelle Begleitung, Meditation, Klang,
0152 53677140
www.mein-seelenraum.de
zeit@mein-seelenraum.de
82362 Weilheim i.OB.



Daniela Nele Thomasberger

DGAM Ausbildungsdozentin, Leiterin der DGAM Regionalstelle München
Gesundheitspraktikerin und Ausbilderin u.a. für Holistic Pulsing
DGAM Regionalstelle München
muenchen@dgam.de
0162-1983961
82538 Geretsried



Christina Karlus

DGAM Dozentin für Gesundheitspraktische Kommunikation, Gesundheitspraktikerin für Persönlichkeitsentfaltung/Selbsterfahrung
Stellv. Leiterin Regionalstelle München

focusimpuls@t-online.de
089 724 18 20
81379 München



Dagmar Kotzian

DGAM Dozentin für Sexualkultur und Gesundheitspraktikerin, Massage & Wellnesstherapeutin, FengShui Beraterin
SGD, Phonophorese / Tonpunktur

DagmarKotzian@gmail.com
www.DagmarKotzian.de
0178 - 6332740
76771 Hördt



Yvonne Wolf

DGAM Dozentin für Sexualkultur und Gesundheitspraktikerin, Schoßraum®-Prozessbegleiterin, Bioenergetische Massagetherapeutin HF,

Sozialpädagogin & Coach
liveliness@email.de
www.liveliness.de
0172 7695585
76133 Karlsruhe

Neue zertifizierte Mitglieder der DGAM Bildungsakademie für humanistische Heilkunst und Gesundheitskultur



Samira A. Tschepe-Neumann

DGAM Dozentin für
Sexualkultur und
Gesundheitspraktikerin,
Ernährungswissen-
schaftlerin, Gesund-
heitspädagogin
Frauen und Paare -
Coaching
www.Frauenperlen.de
sam@frauenperlen.de
Tel.06286 9295020
74731 Walldürn



Ilona Tamas

DGAM Dozentin für
Sexualkultur und
Gesundheitspraktikerin
[ilona@frauenmassage-
wiesbaden.de](mailto:ilona@frauenmassage-wiesbaden.de)
<https://ilona-tamas.de/>
0171 - 48 85 700
65195 Wiesbaden



Sonja Handschuck

DGAM Dozentin für
Sexualkultur und Ge-
sundheitspraktikerin,
Sexualpädagogin (ISP)
Hormonyoga-
lehrerin (3HO),
Schoßraum®Prozess-
Begleiterin
[kontakt@in-weiblichkeit.
de](mailto:kontakt@in-weiblichkeit.de)
www.in-weiblichkeit.de
0152 - 34 13 94 83
37085 Göttingen



Premadhi Anna Rita Cozzetto

DGAM Dozentin für
MeditationslehrerInnen
und Gesundheitsprak-
tikerin, Heilpraktikerin
Psychotherapie, Dipl.-
Sozialpädagogin
[premadhi@herz-und-
seelenpfad.de](mailto:premadhi@herz-und-seelenpfad.de)
[www.herz-und-seelen-
pfad.de](http://www.herz-und-seelen-
pfad.de)
0551 / 28 04 75 70



Kerstin Aurora Stinn

DGAM Dozentin und
Gesundheitspraktikerin,
Mediale Arbeit, Homöo-
pathie, Hypnose und
Dialogisch Aktive Imagi-
nation,
[aurora.k.stinn@gmail.
com](mailto:aurora.k.stinn@gmail.com)
[www.entspannung-
hannover.com](http://www.entspannung-
hannover.com)
0172 - 2677221
30161 Hannover



Frank Hoffmeister und Stefan Holzke

Bildungsforum Gesundheit, DGAM Dozenten und
Gesundheitspraktiker, Ausbilder der Gesundheitsprakti-
kerInnen (BfG) für Selbstbewusstsein
Leiter der DGAM Regionalstelle Harz
(0)152 0232 7250
info@fh-bifo.de
www.fh-bifo.de
28309 Bremen und 37520 Osterode am Harz



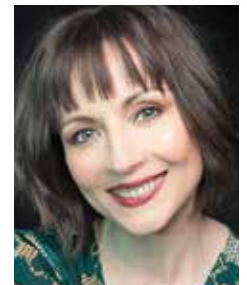
Guido Huppelsberg

DGAM Dozent und
Gesundheitspraktiker
u.a.: Vorträge zum
Weltbild des Dänen
Martinus; zu Astrologie,
Numerologie
info@tunundwerden.de
www.tunundwerden.de
0172 - 6313708
24354 Kosel



Heidi Clemens

DGAM Ausbildungsdozen-
tin und Gesundheitsprak-
tikerin, Weiterbildung u.a.
für Kräuterkunde und
Naturerfahrung
Leiterin der DGAM Regio-
nalstelle Berlin
heidi.clemens@t-online.de
0174 1668036
16515 Oranienburg



Elinor Petzold

DGAM Dozentin und
Gesundheitspraktikerin,
Heilpraktikerin; Hypnosy-
stemische Selbstregulati-
on, Hypnose & Sexualität,
Männerberatung
info@elixir-med.de
www.elinor.elixir-med.de
0176 800 57 473
16515 Oranienburg



Dorothea Grey

DGAM Dozentin und
Gesundheits-
praktikerin, Klangscha-
len-Massage;
Massagetechniken
und klientenorientierte
Gesprächsführung

dorothea_mabeya@gmx.de
www.mabeya.de
0174 - 9326943
16515 Oranienburg



Nhangha Ch. Grunow

DGAM Dozentin für
Sexualkultur
Leiterin des Instituts
für spirituell-erotische
Berührungssysteme

nhanga@tantramassage-lernen.de
www.tantramassage-lernen.de
0171 1419484
14827 Wiesenburg



Anja Stöppler

DGAM Dozentin
und Gesund-
heitspraktikerin
Kräuterkunde -
Kulturgeschichte
- Naturseminare

anja.stoeppler@web.de
www.gesundheitspraktiker.berlin
0179 - 11 22 11 5
10439 Berlin

Veränderungen bestimmen unser Leben

Von Frank Hoffmeister und Stefan Holzke

Dabei stellt sich uns die Frage, was wir verändern wollen? Wollen wir wirklich etwas „verändern“? Alles soll oder kann so bleiben wie es ist – der Mensch hat doch Angst vor Veränderungen. Ein einfaches, einheitliches Sein ist doch für alle beruhigend. Warum also sollte ich Veränderungen in Kauf nehmen oder besser sogar noch hervorrufen?

Im Wandel liegen unendlich viele Möglichkeiten, man muss ihnen nur erlauben in unser Leben einzutreten und sich weiter auszubreiten. Wie oft hört man die Aussagen: „Das haben wir schon immer so gemacht,“ oder „Das hat sich bewährt, warum sollten wir das ändern?“ – aus eben diesem Grunde.... Das Leben ist und birgt Veränderungen, Stillstand ist der Tod. Wobei wir hier metaphorisch denken, niemand wird wirklich sterben. Dennoch sollte man „Neues“ nicht gleich verteufeln. Sicher haben sich viele Prozeduren bewährt und es ist schon schwierig in den Köpfen Veränderungen durchzusetzen. Eine bunte Mischung aus Erfahrungsschätzen und neuen Impulsen, beide aufeinander abgestimmt – und die Welt wird bunt.

Was genau aber sind „Veränderungen“: Es gibt zwei grobe Synonymbedeutungen für Veränderung:

1. Begriffe wie Änderung, Abwandlung, Korrektur, Modulation, Überarbeitung, Umänderung, Umarbeitung, Umbildung, Umformung, Umgestaltung, Umwandlung lassen eine enorme Vielfalt der Begrifflichkeit deutlich werden. Bildungssprachlich bzw. fachsprachlich kommen noch hinzu:

- Modifikation, Modifizierung, Revision oder Transformation
- Novellierung (vor allem in Politik und Rechtswissenschaft)
- Naturwissenschaftlich auch in Begriffen wie Evolution, Mutation oder Mimikry-Prozess

2. Auch Begriffe wie Abkehr, Abwendung, Neuerung, Neugestaltung, Neuregelung, Umbruch, Umkehr, Umschwung, Umstellung, Wechsel, Wandel, Wende, Wendung lassen die Spannweite der Veränderung erkennen.

Damit beschreibt der Begriff „Veränderung“ den Ablauf oder Verlauf einer stofflichen oder nicht-stofflichen Umwandlung, also eines Wechselprozesses innerhalb einer gewissen Zeitspanne.

Der Begriff „Veränderung“ enthält keine Bewertung – er ist weder pejorativ noch meliorativ; dagegen ist zum Beispiel der Begriff „Fortschritt“ meliorativ. Gleichwohl findet im Alltag oft eine sprachlich-psychologische Bewertung statt oder eine Konnotation (Verbindung) mit einer oder mehreren Nebenbedeutungen. In Abkehr oder Abwendung etwa findet eine Anpassungsreaktion statt, während eine aktive Verbesserung in Korrektur und Modifikation konnotiert wird. (www.wikipedia.org/wiki/Veränderung)



Was ist dem Menschen inne: Er bewertet – und schon haben wir die Krux, wie in Wikipedia beschrieben – Veränderung = Schlecht. Dabei enthält der Begriff gar keine Bewertung. Wir, die menschliche Natur, meint in der Veränderung eine Bewertung zu sehen oder ihr eine Bewertung beifügen zu müssen. Und zwar in erster Linie eine NEGATIV behaftete.

Kurz vor dem Jahreswechsel oder bei anderen Ritualen nehmen sich die meisten Leute vor: Es wird sich etwas verändern. Ich habe gute Vorsätze. Wie lange bleiben die bestehen? Wie schnell hat man diese über Bord geworfen und ist in den alten „Alltags“-Trott hineingefallen? Schöne gute Vorsätze, aber man sollte es wirklich so formulieren, wie ein Kollege von mir immer sagte: Nächstes Jahr wird alles anders – und damit hat er, ganz wertfrei gesprochen, Recht.

Es gibt das schöne Zitat von Georg Christoph Lichtenberg: „Ich weiss nicht, ob es besser wird, wenn es anders wird. Aber es muss anders werden, wenn es besser werden soll.“

Nehmen wir Veränderungen also nicht einfach nur hin – versuchen wir zusammen ein Teil der Veränderung zu sein. Und sei es nur in kleinen Dingen, die wir „anders“ machen als sonst. Jeder Mensch hat kleine Rituale, Dinge, an denen er festhält. Versuchen sie doch einfach mal, beim nächsten Einkauf, den Weg durch den Supermarkt mal anders herum, einfach nicht den üblichen Weg. Machen sie ein Spiel daraus, Wege, Dinge, Kleinigkeiten „anders“ zu machen als üblich. Wie fühlen sie sich damit – ist es nicht spannend plötzlich vielleicht sogar eine andere Sichtweise auf Manches zu bekommen.

Wir/Sie werden etwas bewegen. Es wird daraus nicht unbedingt der Weltfrieden entstehen, aber nur diese Kleinigkeiten zeigen uns auf, was möglich ist – Veränderung im Kleinen, nicht im Großen.

Fangen wir einfach an – sind sie mit dabei?

Aus der Regionalstelle Harz
info@fh-bifo.de
www.fh-bifo.de



Bildungsforschungsinstitut
Frank Hoffmeister & Partner

Adressen der DGAM-Regionalstellen

Regionalstelle Berlin

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

Regionalstelle Frankfurt NEU

Angelika-Martina Lebéus
Tel.: 069 - 2475 0370
E-mail: info@gesundheitspraxis-ffm.de
www.frankfurt@dgam.de

Regionalstelle Freiburg

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

Regionalstelle Hannover

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

Regionalstelle Harz

Stefan Holzke und Frank Hoffmeister
Baumhofstr. 116, 37520 Osterode am Harz,
Tel.: 0152 02 32 72 50
harz@dgam.de

Regionalstelle Jena

Christine Lamontain, Büro: Am alten Gut 8,
07646 Schöngleina, Tel.: 036428 – 389211
E-mail: jena@dgam.de

Regionalstelle Köln

Cornelia Promny, Honschaftsstr 383
51061 Köln
koeln@dgam.de Tel.: 0221-4202423
Fax: 0221-4758079

Regionalstelle München

Daniela Neele Thomasberger
Telefon: 0162-1983961
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



Die neue Regionalstelle Frankfurt stellt sich vor:

Ich bin Angelika-Martina Lebéus, Dipl. Pädagogin und Gesundheitspraktikerin (BfG) in eigener Praxis in Frankfurt am Main seit 2006. Meine Schwerpunkte sind Gesundheitsprävention, Gespräche, Lehrgänge: u.a. Meditation, Klangarbeit (u.a. Klangmassage nach Peter Hess), Entspannung mit PME, Autogenes Training, Lern- und Gesundheitstraining für Grundschulkinder, Ernährungsgespräche, Seelsorge: seelenpflegende Gespräche, Schreiben und Poesie.

In 2018 fanden erstmals zwei sehr gute anregende Netzwerktreffen für DGAM Aktive und Interessierte in Frankfurt statt. Ich möchte in 2019 die Netzwerk Gruppe im Raum Frankfurt weiter entwickeln und finde es wichtig, dass GesundheitspraktikerInnen sich im Austausch und im Vernetzen weiter fortbilden. Mir geht es besonders um die Vision, dass Menschen mehr und mehr Verantwortung für die persönliche Gesundheit übernehmen und hierbei in GesundheitspraktikerInnen qualifizierte und kompetente AnsprechpartnerInnen finden können.

Unsere Treffen finden regelmäßig am 1. Mittwoch im Monat statt (außer an Feiertagen wie z. B. dem 1. Mai). Über die Themen informiert das Servicebüro in der Region rechtzeitig. Treffpunkt ist das Tageszentrum Café 17Ost am Zoo, Alfred-Brehm-Platz 17, 60311 Frankfurt am Main.

Für persönliche Kontakte: Angelika-Martina Lebéus, Tel. 069 - 2475 0370 (AB), E-Mail: info@gesundheitspraxis-ffm.de, www.frankfurt@dgam.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

Kräuterjahreskurs 2019 mit Heidi Clemens

Termine: 18. Mai, 22. Juni, 20. Juli, 18. August
und 14. September, Tagesseminare von 10 bis 17 Uhr
Meditationshaus, 16515 Schmachtenhagen,
Gesundheitspraktiker/In für Kräuterkunde
Tel.: 0174 1668036

Workshops mit Elinor Petzold

www.elinor.elixir-med.de; 017680057473

Selbstklärung als Schlüssel zur erfolgreichen Praxis

16./17. Februar und 14./15. September

Motivation vs. Sabotage:

7 Urängste erkennen und verstehen

9./10. März, 28./29. September

Einerseits-andererseits ...

Entscheidungen treffen können

5 Abende ab Mittwoch den 27. Februar

Umgang mit dem Thema Sexualität in der Beratung

Grundlagen und Selbstreflexion

30./31. März und 2./3. November 2019

Erlebnisworkshops und Kurse mit Anja Stöpler

(Alle Kurse können Teil der gesundheitspraktischen Ausbildung sein)

Baumabende 2019, jeweils ab 18.00:

23. Januar Tanne - Wächterin des Mysteriums
27. Februar Weißdorn - Schutzauber des Herzens
13. März Kirsche - Freude des Lebens
3. April Robinie - lichte Leichtigkeit und starke Abwehr
22. Mai Eiche - Königin des Waldes

Kräuterkurse 2019, jeweils von 10 - 17 Uhr:

20. Januar Zauber der Hildegardkräuter
10. Februar Zauber der Hildegardgewürze
10. März Magie der Frauenkräuter
07. April Magie der Männerkräuter

Nähere Infos: Tel.: 0179 - 11 22 11 5

<https://gesundheitspraktiker.berlin/>

FREIBURG

Praxisberatung, Supervision nach Vereinbarung

Vorausschauend:

Reise nach Lanzarote mit Ilona Steinert

Samstag, 21. bis Sonntag, 28. September 2019

HANNOVER

Neue Ausbildungsgruppe:

Dialogische Aktive Imagination

mit Gerhard Tiemeyer

Grundseminar am 30./31. März

Einstieg in eine individuelle Ausbildung ist jederzeit nach
Absprache möglich.

tiemeyer@dgam.de; 05139 278101

Ausbildung zur EntspannungspädagogIn

mit Inge Baumgarte in Lehrte bei Hannover,

Beginn: 23./24. Februar mit Ausbildung in AT

www.leben-lernen.info, Tel.: 05132 - 51651

HARZ

Ausbildung Burn Out-BeraterIn

Beginn 18. Februar

(Als Bildungsurlaub in verschiedenen Bundesländern zugelassen)

Info und Anmeldung:

Hoffmeister & Partner, Regionalstelle Harz

Telefon: 0421/4788065

www.fh-bifo.de

*Neue Termine zur Ausbildung GesundheitspraktikerIn
für Selbstbewusstsein demnächst*

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

MÜNCHEN

Nächstes Regionaltreffen: 11. Februar ab 18.00 Uhr

(Ort wird noch bekannt gegeben)

Holistic Pulsing – Gesundheitspraxis

Mit Daniela Thomasberger

Der neue Start der gesundheitspraktischen Ausbildung,
zum Pulser/zur Pulserin ist am 25./26. Mai 2019

Kurse mit Ingrid Scherle

**Workshop „Bindungs- und Beziehungsfähigkeit -
ein gesundes Erwachsenen-Ich entwickeln“**

15. - 17. Februar in Winsen an der Luhe (Hamburg)

8. - 10. März in Schleusingen (Thüringen)

Jahresgruppe

„Ressourcen- und sinnorientierte Menschenführung“

Start: 24. - 26. Mai im Raum München

mehr Infos unter www.ingridscherle.com

Anmeldung unter info@ingridscherle.com

Aktuelle Kurshinweise der Regionalstellen

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

NEU: Ausbildung zur schamanisch-systemischen Aufstellungsleitung mit Gabriele Bayreuther-Wortmann

Beginn September 2019

Vorgespräch 15. Februar in Kohlberg

Info: www.sanamaris.de, Tel. 01702707477

Ausbildungen Yoniheilmassage und Tantramassage

mit Elvira Malinovskaa in Schöllnach

Einstiege nach Absprache möglich

www.erwachen-der-frau.de, Tel.: 017698428920

Weiterbildungen mit Inari Hanel für das Praxisfeld Sexualkultur

16. März Hormonmassage in Tiefenbach

29. Juni Kommunikation in der Frauenmassage in Tiefenbach

26.-28. Juli „Anjuli“ Grundkurs Massage der Frau – für Frauen in Senftenbach Österreich

www.inari-sexualkultur.de, Tel.: 01715734344

Dialogische Aktive Imagination mit Gerhard Tiemeyer

Beginn der neuen Jahresgruppe, 5 Wochenenden

3. - 5. Mai, München, Info: www.dgam.de oder 05139 278101

Stuttgart

Kurse mit Dagmar Kotzian in Hördt

Ausbildung Agape - Sexualkultur & Handicap

In 5 Modulen, Beginn: 30./31. März oder 6./7. Juli

WeibesLust - Jahrestraining für Frauen

Erste Termine: 16./17. Februar, 27./28. April,

22./23. Juni und 31. August / 01. September 2019

www.massagen-und-lebensraumatelier.de, Tel.: 01686332740

Saarbrücken

Regionalstelle Saarland - St. Wendel laufende zertifizierte

Ausbildungen zum/r **GesundheitspraktikerIn** für Selbster-

fahrung, Infos: Elke Wegner, 06894 - 870699

saarland@dgam.de, www.elkewegner.com

Übersicht der Zertifizierungskurse zum/zur GesundheitspraktikerIn^{BfG}

Zertifizierungskurs zur Mitgliedschaft in der DGAM Bildungsakademie mit Gerhard Tiemeyer

München 16.-17. März 2019

Hannover: 9.- 10. März 2019

Berlin:

zu verschiedenen Methoden mit Heidi Clemens, fortlaufender Beginn möglich

Shiatsu und Gesundheitspraxis integrierte Zertifizierung mit Heidi Clemens und Sabine Bugschat

Bei den Kooperationspartnern: Jochen Knau (Zen-Shiatsu) und dem Europäischen Shiatsu Institut (siehe Übersicht der Kooperationspartner)

Köln: Mit Cornelia Promny in kleiner Gruppe

Teil 1: 9./10. Februar, Teil 2: 9./10. März

Gesundheitspraxis in der Sexualkultur

Teil 1: 6./7. April, Teil 2: 4./5. Mai

Köln (Uta Akademie): Mit Georg Klaus:

22. - 24. März 2019, Uta-akademie.de

Hannover:

20. - 22. September mit Gerhard Tiemeyer

Nürnberg:

22. - 24. Februar mit Gerhard Tiemeyer

Neu! In Erfurt:

1. - 3. November mit Gerhard Tiemeyer

München:

9./10. März (auch So bis 18.00)

mit Daniela Thomasberger

Gesundheitspraxis in der Sexualkultur

mit Inari Hanel, Teil 1: 19./20. Oktober,

Teil 2: 23./24. November

Freiburg mit Ilona Steinert:

5. - 7. April und 8. - 10. November

ONLINE LERNEN mit Ilona Steinert:

Gesundheitspraktische Basics mit maximaler Wirkung (siehe Seite 31 dieser Ausgabe)

Beginn nach Absprache: Tel.: 0761 38436102 www.dgam-freiburg.de

ONLINE TRAININGSTHEMEN ab Februar/März 2019 mit Gerhard Tiemeyer

Gesundheitspraktische Kommunikation:

Die effektivsten Verhaltensweisen in Gesprächen, die ‚gesünder‘ werden sollen. Unter anderem: Umgang mit Klagen, Vorwürfen und Pseudogefühlen.

Montag ab 25. Februar, 18 - 19 Uhr, 14 tägig, 8 mal

Metaphern, Symbole erkennen und therapeutische Geschichten erfinden

Mittwoch ab 27. Februar, 18 - 19 Uhr, 14 tägig, 8 mal

Mythen und Märchen – psychologisch-politisch aktuell gedeutet

Montag ab 4. März, 18 - 19 Uhr, 14 tägig, 6 mal

Argumentieren – sachlich und wertorientiert, freundlich und ‚scharf‘ unter anderem im sokratischen Dialog
Mittwoch ab 6. März, 18 - 19 Uhr, 14 tägig, 6 mal

Nähere Infos und Anmeldung: tiemeyer@dgam.de



Deutsche Gesellschaft für Alternative Medizin

Unsere Kooperationspartner

Mit bundesweiten Angeboten

Amara Bildungsakademie UG

Qualifikationsentwicklung, und Projekte zur Praxisförderung
Lister Meile 33, 30161 Hannover,
Tel.: 0511-3886680, info@amara.de www.amara.de

Bowen 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 Marketing für Gesundheitsexperten

Andreas Paersch
Beigeordnetenweg 1, 55583 Bad Kreuznach
Telefon: 06708 - 61 78 518, www.paersch.com

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

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 Ziegenhagen, 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
www.inspiria-gesundheitszentrum.com

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

Die Continental