

Unsere Themen unter anderem:

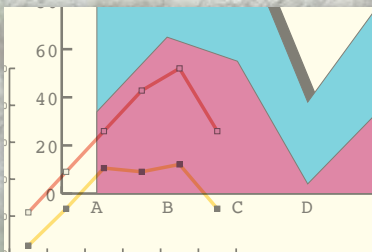
Selbstbewußt oder selbstverliebt?



Angst und Praxis



Aspekte der Manipulation in unsicheren Zeiten



Aus der DGAM



Inhalt:

Angst-Praxis

Gerhard Tiemeyer _____ Seite 4

Betrachtungen zur Angst Teil 1

Georg Klaus _____ Seite 8

Ängste in dieser Zeit

Gerhard Tiemeyer und Bernhard Schlage _____ Seite 10

Selbstbewusst oder Selbstverliebt

Wie viel Narzissmus verträgt der Mensch?

Margrit Schafranek _____ Seite 13

Aspekte der Manipulation in unsicheren Zeiten

Michael Schippel _____ Seite 17

Mit einem Smoothie von der Depression in die Freude

Cornelia Promny _____ Seite 21

August: Sommersonne-Kräuter-Zeit

Corinna Konrad _____ Seite 22

Ängste und Bedürfnisse

Klaus Gabriel Peill _____ Seite 24

Erfolgreiche Gesundheitspraxis

Ilona Steinert _____ Seite 26

Forum Therapeutische Hypnose

Andrea Wernicke _____ Seite 27

Gesundheitspraxis - Aus- und Weiterbildungen _____ Seite 28

Adressen Regionalstellen _____ Seite 31

Kooperationspartner _____ Seite 42



Zentrales Servicebüro

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



Jörn Hingst
Servicebüro

Impressum

VISDP u. Redaktion: Gerhard Tiemeyer
Hrsg.: DGAM, Vereinsregister Amtsgericht Hannover
Reg. Nr. 82VR5221 Sitz Hannover
Steuernr. Finanzamt Burgdorf: 16/200/82524
Vorstand: Gerhard Tiemeyer (HpPsy, Geschäftsführung)
und Dr. phil Georg Klaus (HP)
Zentrale Anschrift: DGAM, Großer Garten 4
30938 Burgwedel, www.dgam.de
E-mail: service@dgam.de
Fotos (soweit nicht anders angegeben) Sonja Tiemeyer
Portraitfotos jeweils beim Autor



Liebe Mitglieder, liebe Leser*innen,

A wie Angst, B wie Blockbildung, C wie Corona – anlässlich dieses aktuellen Dreiklangs könnte ein Neuer entstehen: A wie Anpacken, B wie Bezogen sein und C wie Christlich. Mit Christlich meinen wir besinnlicher zu werden, auf den Sinn bezogen zu sein, die tieferen und höheren Werte zu spüren.

In den letzten Monaten gab es so viele Telefonate, Mailings und Online-gespräche mit Mitgliedern wie sonst in einem ganzen Jahr. Die meisten hatten ernste Anlässe. Vielfach konnte Praktisches auch praktisch erledigt werden, fast immer konnte die Perspektive von Sorgen und Ängsten auf Hoffnungen und Möglichkeiten gewechselt werden.

Gesundheitspraxis als eigenständiges Angebot wie auch im Ergänzen der Heilkunde hat in all ihren Dimensionen gute Antworten auf die Themen der Krise, weil wir Krisen schon immer als Anzeichen für Not-Wendende Veränderungen im Leben ansehen. Praktische Hilfe, die Leid mindert, verbinden wir mit Begleiten im Besinnen: Dem Erleben von Sinnlichkeit, dem Erleben von sinnhaften Visionen und dem Verstehen von Sinn durch Erfahrung.

Es gibt einige Anzeichen dafür, dass Gesundheitspraxis mehr gesucht werden wird. Die Selbstbesinnung auf den eigenen Körper und die eigene Sinnlichkeit, Suche nach Halt in der Natur und im spirituellen Erleben und auch, sehr alltagsbezogen, Wege, mit weniger zufriedener zu werden.

Diese Ausgabe erscheint in den ersten Augusttagen. Statt dies mit dem Kaiser Augustus zu verbinden, wobei der Name dann würdig und erhaben bedeutet, ist es jetzt vielleicht gesünder, an den achten Monat im Jahr zu denken und diesem zum Monat der besonderen Achtsamkeit zu erklären. In diesem Sinne wünschen wir ein gutes Sein im Hier und Jetzt des Spätsommers

Ihr und dein DGAM Vorstand
Gerhard Tiemeyer und Georg Klaus

C.G. Jung sagt über die Gefahr, die der Menschheit von seiten des Unbewussten droht:

„Sie [die Psychologie] bildet daraus trotz alldem die Wissenschaft, die uns die unentbehrlichste ist; es wird in der Tat immer klarer, dass weder Hungersnot noch Erdbeben, noch die Mikroben, noch der Krebs, sondern der Mensch recht eigentlich für den Menschen die größte der Gefahren bildet. Die Ursache ist einfach: Es besteht noch kein wirksamer Schutz gegen psychische Epidemien; nun sind diese Epidemien unendlich viel verheerender als die schlimmsten Naturkatastrophen!

**Die höchste Gefahr, die sowohl dem individuellen Wesen wie
den Völkern in ihrer Gesamtheit droht, ist die psychische Gefahr.**

Was sie betrifft, so hat der Verstand den Beweis einer totalen Unfähigkeit erbracht, erklärlich durch die Tatsache, dass seine Argumente auf das Bewusstsein, aber allein auf das Bewusstsein wirken, ohne den geringsten Einfluss auf das Unbewusste. Folglich geht eine größere Gefahr für den Menschen von der Masse aus, in deren Schoß die Wirkungen des Unbewussten sich ansammeln, sodann die vernünftigen Instanzen des Bewusstseins knebeln, ersticken. Jede Organisation der Masse bildet eine latente Gefahr, nicht geringer als eine Anhäufung von Dynamit; denn es werden dabei Wirkungen frei, die niemand gewollt hat, aber die niemand imstande ist abzustellen! Darum ist glühend zu wünschen, dass die Psychologie, ihre Einsichten und ihre Eroberungen, sich stufenweise verbreiten, damit die Menschen schließlich dazu kommen, zu verstehen, woher die höchsten Gefahren kommen, die über ihren Häuptern schweben. Nicht durch Bewaffnen bis an die Zähne, jeder für sich, werden die Nationen sich auf Dauer vor den schrecklichen Katastrophen schützen können, welche die modernen Kriege darstellen. Angehäufte Waffen verlangen den Krieg! Würde es nicht im Gegenteil für die Zukunft vorzuziehen sein, sich zu misstrauen und die – jetzt aufgespürten – Bedingungen zu vermeiden, in denen das Unbewusste die Dämme des Bewusstseins bricht und dieses vertreibt, indem es über die Welt das Risiko unberechenbarer Verwüstung bringt?“

Angst-Praxis

Gesundheitspraktische Gesprächsführung bei Angstthemen

Von Gerhard Tiemeyer

Die im Text skizzierten Techniken werden u.a. in den OnlineSeminaren zur gesundheitspraktischen Gesprächsführung an vielen Beispielen und in einzelnen Schritten erläutert und demonstriert.

1. Reale Gefahren

Wenn unser Körper mit der Vorbereitung von Flucht oder Angriff oder ‚Erstarren‘ auf die Bewältigung von Gefahren reagiert, so gilt zu allererst, die Realität von Gefahren zu prüfen und konkret damit umzugehen. Die „Realängste“ können sich auf ein Außen beziehen oder auf innere Prozesse, wie beginnende Krankheiten oder das Aktivwerden furchtbarer Erlebnisse.

Die im folgenden Text erläuterten Möglichkeiten beziehen sich nur auf Situationen, in denen die reale Gefährdung so gut es geht überprüft ist und wo ein bewusstes Interesse an Selbsterfahrung vorliegt. Aus eigener Erfahrung und vielen Supervisionen weiß ich, dass Ängste ansteckend sind. Das heißt etwas in mir spürt die Angst im Anderen oder im Raum und das eigene körperpsychische System beginnt automatisch, sich auf mögliche Gefahren vorzubereiten. Diese eigene Angstreaktion führt nicht selten zu so ‚dummen‘ Sätzen wie: „Man muss die Angst einfach loslassen“, oder: „Das ist ‚nur‘ psychisch“ oder: „Nun beruhige Dich erstmal, atme einfach tief durch, das geht schon weg“ oder einfache Erklärungen wie: „Das ist immer bei Vollmond so“, oder „das ist halt die Deutsche Angst“.

Grundsätzlich sind Angsterfahrungen als erstes zu bejahen. Das ‚Ja‘ zu dem, was ist, bedeutet nicht, es hinzunehmen, sondern es in einer angemessenen Distanz zu halten. Diese Distanz gelingt, indem im Hier und Jetzt Sicherheit und Mut praktisch gelebt werden - mit uns Praktiker*innen als Vorbild.

2. Ängste praktisch im Hier und Jetzt

Für die Praxis hat sich ein Modell bewährt, um verschiedene Perspektiven und Möglichkeiten voneinander zu unterscheiden. (Siehe Grafik 1: Modell für freies Bewusstsein.) Im Mittelpunkt steht die Fähigkeit der frei schwebenden Aufmerksamkeit. Ich benutze dieses Wort synonym mit Bewusstseinsfähigkeit oder Metakompetenz. Grafik 2 (Sinnliches Erleben, Fantasien oder Gedanken werden übermächtig) deutet an, wie das freie Bewusstsein vom Erleben in den drei Welten aufgesaugt werden kann. Gedankenstrudel und sich unwillkürlich wiederholende Worte und Sätze, die um Gefahren oder Angstthemen kreisen, können den freien Willen, die freie Achtsamkeit quasi aufsaugen. Gefühle von Wut, sich nicht wehren zu können intensivieren den Strudel, Ohnmachtsängste kommen hinzu, weil Ich, als freies Ich‘ wirklich gefährdet bin. Fantasien oder ‚Kopfkino‘ mit furchtbaren Szenen, Bildern von Katastrophen oder körperlichen Leiden können ebenso wie eine Besetzung oder wie ein unwiderstehlicher Sog wirken. Körperempfindungen, zum Beispiel Zittern, Atemaussetzer, Magendrücken usw. können ebenfalls die Aufmerksamkeit binden. Man ist wie fixiert auf das genaue Beobachten und Überprüfen der Symptome.

Die drei ‚Welten‘ sind natürlich interaktiv vernetzt, sie steigern sich gegenseitig und bilden insgesamt eine Art Kohärenz, ein stabiles System. Zugleich sind aber auch Akzente erkennbar, sozusagen die ‚Welt‘ in der die Angstenergie am stärksten ist. Distanz ist herstellbar durch die gute bewährte **„Stopptechnik mit Aufmerksamkeitsverschiebung“**. Die folgenden Formulierungen sind einfache, konstruierte Beispiele. In der Praxis klingen sie je nach Kontext und vor allem entsprechend der Sprachgewohnheiten der Beteiligten anders.

Bei übermächtigen Gedanken:

„Ja, da sind die Gedanken, ja da ist das Gefühl Ohnmacht oder Angst – es ist ‚da‘ und Du kannst ihm ein Stopp oder ein Pausenzeichen geben und die Aufmerksamkeit auf etwas hier und jetzt angenehmes im Körper lenken oder auf eine gute, angenehme Fantasie.“

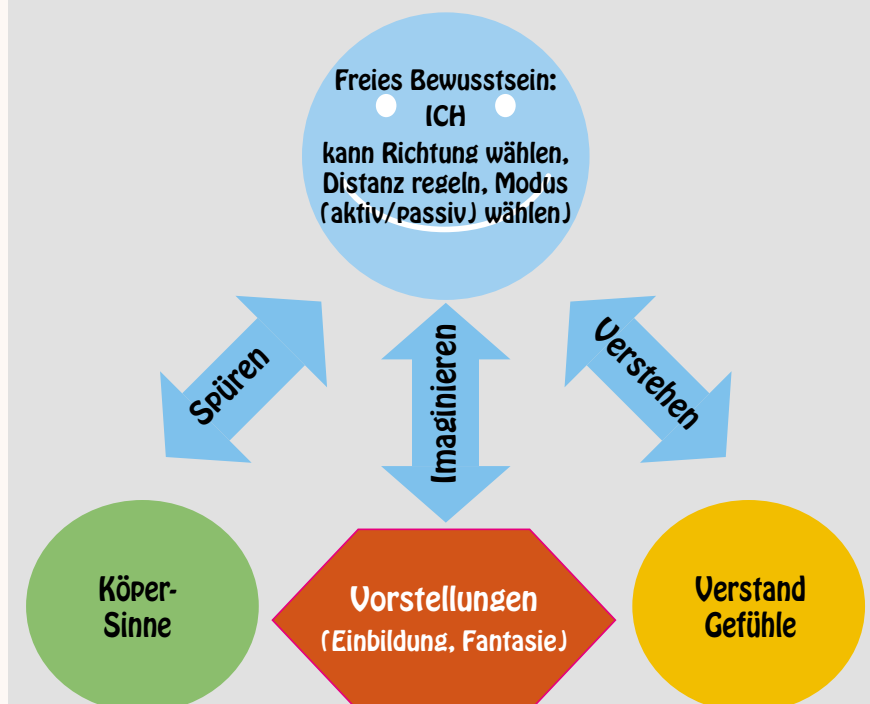
Bei übermächtiger Fantasie:

„Ja da sind diese Bilder und Du kannst sie wie mit einer Fernbedienung auf standby setzen und unmittelbar dich auf den Gedanken konzentrieren, was Du heute tun wirst oder auf Deine Arbeit oder auch auf das Nachdenken über etwas; oder Du kannst unmittelbar nachspüren, wo im Körper soeben etwas angenehmes ist.“

Bei übermächtigen Körperempfindungen:

„Ja – das ist da und es kann bleiben, während die Aufmerksamkeit sich einer angenehmen Fantasie zuwendet, oder während die Gedanken das Modell erforschen, wie Neuronen miteinander vernetzt sind.“

Grafik 1: Modell für freies Bewusstsein



Die Distanz kann eventuell durch räumliche Vorstellungen wirkungsvoll unterstützt werden. „Wie weit ist die Angst hinter Dir oder oben im Raum und ist diese Entfernung erträglicher zu machen?“ Das Lenken der Aufmerksamkeit auf andere Welten kann in der Gesundheitspraxis oft mit sinnlichen Medien, Klänge, Farben, Düfte usw. erleichtert werden.

Ich finde es gesundheitspraktisch von besonderer Wichtigkeit, die zunächst übermächtigen Gedanken, Bilder oder Körperempfindungen mit einem ‚Ja‘ zu akzeptieren und dadurch zu entkräften. Sie bekommen später die Aufmerksamkeit, die für ihre Wandlung hilfreich ist. Dies aber ist erst möglich, wenn ihre bindende Kraft ausgesetzt und eine freie Achtsamkeit wieder möglich wird. Das Prinzip ist wie in der gewaltfreien oder wertschätzenden Kommunikation immer wieder: Ich sage zu dem, was ist ‚Ja‘, ich will mit Dir wertschätzenden Kontakt – unter der Bedingung, dass Du keine Gewalt ausübst – und ich selbstverständlich auch nicht. Dieses Prinzip gilt auch gegenüber machtvollen Gedanken, Bildern und Körperempfindungen.

3. Ängste im Gespräch

Die unbewussten Welten bieten unserem Bewusstsein unter anderem in Sprachbildern Hinweise an, was in der körper-psychischen Dynamik geschieht, was sie brauchen und was an Zukunft möglich ist.

Ich werde an einigen Beispielen erläutern, wie man über die Welt der Bilder mit dem Unbewussten kommunizieren kann.

Die Worte ‚unbewusste Welten‘, ‚Unbewusstes‘, innere Weisheit; körper-psyche-System benutze ich wie Synonyme.

Mit dem Unbewussten zu kommunizieren ist eine weitere Fähigkeit des freien Bewusstseins. Dies kann nur gelingen, wenn ein relativ gutes Körperempfinden und Verstehen im Hier und Jetzt gesichert ist. Viele nennen dies Präsenzgefühl, manche Entspannung, andere Wachheit.

3.1. Angst und Körper

Wenn jemand sagt: „Ich fühle Angst oder ich habe Angst“, dann kann man fragen, wo im Körper die Angst gespürt wird oder was sie genau und wo im Körper macht. Um Gesprächspartner*innen zu helfen, die Aufmerksamkeit zu lenken, sind Angebote empfehlenswert. Die Formel wäre beispielsweise:

„Die Angst, wie erleben Sie die Angst im Körper? Sitzt sie im Nacken oder macht sie weiche Knie oder wie?“ Eleganter finde ich die Variante: „Bei mir sitzt die Angst manchmal im Nacken, manchmal im Bauch und manchmal macht sie weiche Knie – wie ist es bei Ihnen?“ Solche Fragen führen, wenn sie angenommen werden können, dazu, dass die Aufmerksamkeit sich auf das Körpererleben ausrichtet.

Angst kann ...

... im Nacken sitzen

... die Kehle zuschnüren

... den Arsch auf Grundeis gehen lassen

... den Magen zusammenschnüren

... auf den Magen schlagen

... Verstand vernebeln

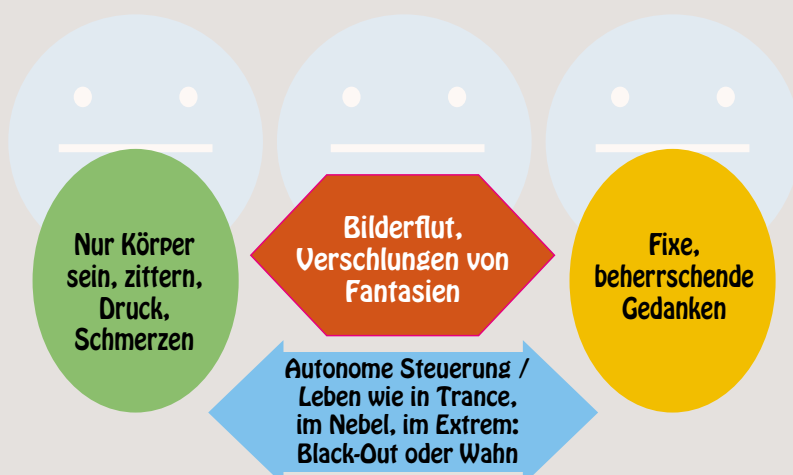
... weiche Knie machen

... im Herzen sein, das Herz zum Rasen bringen

... den Atem stocken lassen

Jedes dieser Bilder eröffnet eine ganze Welt von Perspektiven. Beispielsweise: „Wenn die Angst ‚auf den Magen schlägt‘, was könnte der übrige Körper unternehmen? Tief durchatmen? Den Bauch streicheln? Ein Glas Wasser trinken? Was braucht der Magen jetzt gerade, damit die Angst weniger hart schlägt?“ Es ist nach meiner Erfahrung wichtig, die Idee, die Angst ginge weg zu umgehen und stattdessen eher zu sagen: „Die Angst kann bleiben, wir nehmen sie ernst und gerade deshalb kann sie ihre Macht lockern.“

Grafik 2 (Sinnliches Erleben, Fantasien oder Gedanken werden übermächtig) deutet an, wie das freie Bewusstsein vom Erleben in den drei Welten aufgesaugt werden kann.



Wenn eine gute Grundstabilität, etwas Mut und seitens der Gesprächsführung Kompetenz im Begleiten von Selbsterfahrung gegeben sind, können zwei andere Möglichkeiten in neue Erfahrungen führen:

„Was könnte es sein, als Bild, als ‚Gedankenspiel‘, was da schlägt? Könnte man mit dieser Gestalt ins Gespräch kommen? Könnte man z.B. fragen: Was bewegt Dich? Warum der Magen?“

Oft ist es so, dass ‚auf den Magen schlagen‘ eine bekannte, alte Erfahrung ist. Dann taucht vielleicht ein Thema aus der persönlichen Biografie auf oder ein individuelles Lebensthema, z.B. Essen und Verdauen.

Ebenso ist es möglich, die Körperregion selbst zu fragen, als Bild zu erscheinen, als Raum, als Landschaft oder als Szene wie in einem Film. Wenn es Wissen gibt über die Chakren oder über andere Modelle, die diese Region betreffen, so kann dies, vor allem, wenn es von den Kunden*innen kommt, wie eine Deutungsanregung benutzt werden. Je nach Situation kann es hier geschehen, dass grundsätzliche, menschliche Themen ins Bewusstsein kommen. Niemals sollte allerdings die Formel fallen: „Der Magen ‚ist‘ dieses oder jenes Chakra oder Symbol.“ Solche Zuschreibungen sind im wahrsten Sinne des Wortes ein ‚Zumachen‘.

3.2. Angst kann ...

Wenn Menschen von Ängsten erzählen, kann die Frage anregend sein: "Diese Angst, was macht die genau? Wie verhält die sich?" Hier eine lockere Sammlung von Möglichkeiten, die man anbieten kann:

... allgemein in der Luft liegen ...
... anstecken ...
... kriechen ...
... verwehen ...
... besetzen ...
... beherrschen ...
... ergreifen ...
... jagen ...
... bedrücken ...
... infiltrieren ...
... hinein sickern ...
... die Seele auffressen ...
... nagen ...
... überfluten ...
... aufwühlen, starr oder rasend machen ...

Jede Metapher eröffnet, wenn man sie als Sprache unbewusster Weisheit hört, neue Perspektiven und oft auch konkrete Hinweise. Zum Beispiel: Angst, die in der Luft liegt, kann durch frische Luft verweht werden; Angst, die man durch Ansteckung bekommt, könnte man vielleicht ,wegstecken'? Angst, die bedrückt hat sehr viel Druckkraft. Kann man diese Kraft nutzen?

Wenn man fragt, was zum Beispiel ,besetzt' wird und von wem oder was dies getan wird, dann ergeben sich weitere Gestalten und Bilder, mit denen gesprochen werden kann oder die eine aufklärende Geschichte erzählen. Die Themen, die sich dann zeigen können der Selbsterfahrung dienen oder manchmal darauf hinweisen, eine längere, eventuell auch therapeutische Begleitung zu nutzen.

3.3. Menschen können Ängste haben und loslassen und manches mehr

Bei manchen Formulierungen ist es möglich, direkt die Metaphern für einige kreative Fragen zu nutzen:

Man kann sie ,haben'

Welcher Anteil in Dir ist es, der die Angst besitzt? Eventuell welche Körperregion? Wofür braucht dieser Anteil die Angst als Besitz? Ist der Besitz zu verkaufen? Zu welchem Preis?

Man kann Angst ,machen'

zum Beispiel ,herbeireden' Dies ist die große Technikkompetenz der manipulierenden Psychologie in Werbung, Politik, Medien. Allerdings beherrscht unsere Alltagspsyche diese Techniken auch – leider fast immer ohne unser Bewusstsein. Deshalb ist Aufklärung über die unbemerkten Manipulationstechniken eine der großen Herausforderungen für gesunde Praxis.

Man kann sie ,loslassen'

Dafür muss man sie natürlich erst ,haben', siehe oben, und die spannende Frage ist, wo geht sie hin, wenn man sie loslässt?

Man kann sie ,besiegen'

Dies ist eine der üblichen Kriegsmetaphern. Ähnlich wirken: Man kann Angst unterdrücken, beherrschen, den Arsch zusammenkneifen, sich zusammenreißen.

Ängste als Gegner zu behandeln kann eine Zeit lang gelingen

und es mag Situationen geben, wo dies auch sinnvoll ist. Allerdings kann kognitive Aufklärung verstehen, dass ich, wenn ich etwas bekämpfe immer und grundsätzlich dem Bekämpften verbunden bin. Wir sind ein Paar. Manchmal ist dann der Wunsch spürbar, auf beiden Seiten, Friedensgespräche zu führen, vielleicht nur, um friedliche Koexistenz zu ermöglichen.

Man kann ,in ihr sein'

und sie in ihrem eigenen Inneren erforschen und die übrige Welt, die übrigen Anteile quasi aus Perspektive der Angst sehen. Dies ist selbstverständlich nur möglich, wenn jemand gelernt hat, positiv zu dissoziieren, d.h. zwischen verschiedenen Ich-Ergebnissen frei hin und herzuwandern – immer auf der Basis einer stabilen inneren und äußeren Sicherheit.

3.4. Angst vor ...

... verschlungen zu werden ...
... der Dunkelheit, der Schwärze, dunklen Männern oder Frauen oder Wesen ...
... zu platzen ...
... sich aufzulösen ...
... ins Nichts zu fallen ...
... fixiert, gefesselt, eingesperrt zu werden ...
... Schmerzen zu haben ...
... allein gelassen zu werden ...
... zu sterben ...
... vor Krankheit, um Gesundheit ...
... vor Infektionen ...
... vor Manipulation ...

Wenn auf solche Formulierungen nicht nur sachlich eingegangen



wird, sondern mit Fragen, die Selbsterfahrung anregen sollen, dann muss die Situation eine gute Distanz zu den Emotionen ermöglichen. Denn die meisten dieser Bilder deuten existentielle Themen an. Hierzu vier Beispiele:

Angst vor der Dunkelheit

Was ist in dem Bild unausgesprochen anwesend, was gehört zu der Szene dazu? Es ist Helligkeit. Ein Thema ist demnach die Spannung zwischen hell und dunkel.

Was könnte im schlimmsten Fall passieren?

Nicht sehen können, keine Orientierung haben, ohne Bewusstsein zu sein. Es sei denn, man könnte in der Dunkelheit andere Sinne aktivieren. Welches Bedürfnis wird in der Angst formuliert? Das Bedürfnis nach Erkennen, nach ‚erhellt werden‘ oder ‚im Hellen zu stehen. Was wäre, wenn Dunkelheit Anteil des eigenen Inneren ist? Dann müsste ich die Dunkelheit/Schatten in mir erkunden. Der weitere Kontext kann die große Thematik der Spannungen zwischen Tag und Nacht sein, zwischen Ying und Yang und die Kunst, im Dunkeln wahrzunehmen ohne Licht zu machen. Denn dann verzieht sich der Schatten immer dorthin, wo kein Licht ist.

Angst vor Infektionen

Was ist in dem Bild indirekt anwesend? Die Einteilung in eine Innenwelt und Außenwelt – und etwas aus der Außenwelt dringt – mit oder ohne Einladung – in die Innenwelt ein. Das Konfliktthema ist ‚Innen-Außen‘ und Grenzen.

Was geschieht im schlimmsten Fall?

Das Eindringende vermehrt sich und das gesamte System wird verändert, wird sterben oder, anders betrachtet, das Innere wandelt sich, es entsteht etwas Neues.

Welches Bedürfnis ist indirekt ausgesprochen:

Der Wunsch, dass etwas eindringen möge, dass sich etwas Grundlegendes verändert. Im weitesten Sinne kann es der Wunsch nach ‚Befruchtung‘ sein, wo zugleich die Gegenkraft aktiv wird, ‚rein‘, ‚unberührt‘, ‚jungfräulich‘ sein zu wollen oder zu müssen. Diese Spannung ist individuell wie auch sozialpolitisch ein Merkmal von Lebendigkeit.

Das Beispiel macht auch deutlich, dass diese symbolische Dimension erst dann relevant wird, wenn über ‚Infektionen‘ nicht mehr differenziert sachliche reflektiert werden kann.

Angst manipuliert zu werden

Dies ist eine Variante der Angst vor Infektionen. Die Angst enthält das Modell, dass es etwas gibt, was mich verändert – ohne dass ich es weiß und will. Das Konfliktthema ist, heimlich (im Dunkeln) Opfer zu werden. Dadurch ist zugleich das Täter-Opfer-Thema aktiv. Als Opfer bin ich untätig. Damit ist in dieser Angst zugleich der Wunsch nach eigener Tätigkeit aktiv, der Wunsch, andere zu etwas zu bringen, was ich möchte. Wenn man fragt, was man denn tun würde, wenn man erfolgreich manipuliert werden würde, erscheinen die Bedürfnisse und Wünsche, die im Inneren aktiv sind und nicht gelebt werden dürfen. Themen der Macht, Kontrolle in Spannung zu Ekstase und Hingabe.

Angst vor Krankheit

In der Formulierung ist bildlich betrachtet der Wunsch nach dem Lebensweg oder Lebensziel enthalten. Kränkung ist ein biegen, ein schief machen. Die zukunftsorientierte Frage ist von daher, was gelebt werden würde, wenn es keine Krankheit gäbe. Wenn man dann die Möglichkeit hat, die Krankheit konkreter zu erfragen, so tauchen auch konkretere Hinweise auf, welche Aspekte des Lebens auf Selbstverwirklichung drängen und wie sie im Konflikt stehen mit den Kräften, die eine Veränderung nicht zulassen können.

4. Projizierte Ängste

Wenn körperliche Angstdynamiken, wenn Fantasien, wenn Gedanken nicht als Ängste bewusst werden dürfen, weil dies eine Verletzung des Selbstbildes sein würde, dann kann der Teil der Psyche, der für die Selbstbildstabilität zuständig ist, die inneren Tatsachen so verdrehen, verschieben oder umformulieren, dass sie indirekt ‚herauskommen‘ und zugleich unbewusst bleiben.

Körperliche Angstsymptome werden auf den Mond als Ursache oder eine chronische Krankheit oder auch auf eigene Empfindlichkeiten, Ererbtes zurückgeführt und zwar so, dass man Opfer ist.

Angstfantasien werden als banal oder komisch erwähnt und sofort weggewischt oder durch die Filme, die man gesehen hat, ‚erklärt‘ oder, sozusagen anders herum, man erzählt grausigste Bilder immer wieder mit lautem Angstschauer, würde aber nicht erwähnen, wirklich Angst zu haben.

Gedanken kreisen um viele Themen, erklären die Ängste bei anderen und lassen nicht zu, selber Angst zu erleben.

Vielfach vermischen sich alle drei Aspekte zu in sich stimmigen Gedankengebäuden, Bildern und Körperempfindungen.

Projektionen sind daran zu erkennen, dass sie eine hohe Energie haben, immerhin sind sie aus den Angstenergien gespeist, sie sind ‚zäh‘, weil ein Aufweichen würde aus Sicht der Psyche eine Angstüberflutung bewirken. Projektionen suchen nach Gleichgesinnten – und jede*r der oder die dagegen ist, wird potentiell zum Feind.

Wenn solche Projektionen in der Praxis aktiv auftreten, gibt es mehr produktive Möglichkeiten als im Alltagsgespräch. Denn in der Praxis können wir zu allererst Sicherheitsgefühle und ein Gefühl der Wertschätzung – auch bei Meinungen, die nicht die eigenen sind – professionell herstellen. Auf einer Basis von Wertschätzung können dann je nach Situation Gedanken‘spiele‘, Fantasien oder neue Körpererfahrungen angeboten werden. Die Technik kann hier vielfach die Arbeit entlang von Metaphern nutzen, insbesondere das Wörtlich-nehmen und das Erkennen von Themen und Gestalten.

Im Alltag ist der Raum für differenzierende Gespräche kaum gegeben. Hier setze ich selbst ziemlich konsequent Schutzmasken auf, um nicht in die gleichen Hörner zu stoßen, wie die, die mich mit Einseitigkeiten, das heißt ja mit aus Angst angetriebenen Projektionen anpusten. Gelegentlich hilft mir auch das stille Sinnieren darüber, dass alles Menschliche auch irgendwo in mir ist – und ich selbst in aller Bescheidenheit und Humor erkennen darf, was ich ungern erkennen möchte.



Gerhard Tiemeyer

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



Betrachtungen zur Angst Teil 1

Von Georg Klaus

Es gibt zurzeit einige gute Gründe sich diesem Thema zuzuwenden. Selbst das Bundesministerium für Bildung und Forschung weist auf Angstzustände, Depressionen, Schlafprobleme als Folgen der Corona Quarantäne hin. Bis zu 11% der Bevölkerung erfahren Emotionen von Panik, Schock, Verwirrung, Wut, Trauer, Schuld und Hilflosigkeit. Untersuchungen in der chinesischen Stadt Wuhan zeigen erhebliche Angstzustände bei 47% der Einwohner.

Angst gehört zu den frühesten Gefühlen, die wir Menschen erfahren. Angst ist ein Gefühl, daß grenzübergreifend jedem Menschen widerfahren kann unabhängig von Alter, Geschlecht, sozialer Stellung oder Zugehörigkeit. Jeder kennt sie, keiner liebt sie und doch scheint sie uns vor allzu großer Überheblichkeit und Hybris den Mächten der Natur gegenüber zu schützen. Angst ist im Wesentlichen ein ganzheitliches Erleben, dessen Auswirkungen wir alle kennen. Ein bestimmter Level von Angst gehört gleichsam zu unserem Leben. Wie könnten wir eine belebte Straßenkreuzung überschreiten, wenn nicht die Angst unsere Aufmerksamkeit den realen Gefahren entsprechend erhöhen würde. Wir sprechen dann auch von der sogenannten „Realangst“. So schützt diese Angst ein Kind davor, eine heiße Herdplatte ein zweites Mal zu berühren.

Der Philosoph Martin Heidegger beschrieb die Angst als Grundbefindlichkeit des „in der Welt seins“. Überall dort, wo wir bekanntes Terrain verlassen müssen, wo wir Neuem begegnen und uns unbekannten Situationen oder Personen stellen müssen, begleitet uns Angst. Schon der Gedanke, liebgewonnene vertraute Personen verlieren zu können oder jahrelange Gewohnheiten aufgeben zu müssen, macht uns Angst.

Die Begriffe Angst oder Besorgnis haben einen festen Platz in unserer Alltagssprache vom abgeschwächten „Ich hatte schon Angst, ich komme zu spät“, über „das mir so viele Menschen aufmerksam zuhören, macht mir schon etwas Angst“, bis hin zu lähmender Angst, die uns verstummen läßt, reicht das Spektrum der Erfahrung. Kommt z.B. der Patient tatsächlich zu spät und berichtet, daß er bereits auf dem Hinweg Angst bekommen habe und sich plötzlich nicht mehr auskannte, so beschreibt er mit dem Wort Angst schon eine individuelle Problematik. Die lebens einschränkende Folge dieser Angst läßt auf eine tiefere innere Verletzung der Selbstregulation schließen.

Wir sehen hier schon, daß wir zwei Ebenen der Betrachtung unterscheiden sollten. Einmal die Intensität der Angsterfahrung selbst und zum anderen die einschränkenden Auswirkungen der Angst auf das Leben der Betroffenen.

Angst ist eine ganzheitliche Erfahrung, an der Körper, Psyche, Seele und Sozialität des Menschen beteiligt sind und auch gemeinsam reagieren. Auf jeden Fall ist sie eine mächtig sich ma-

nifestierende Erfahrung, der sich niemand so leicht entziehen kann. Jede Angsterfahrung hat zur Folge, daß die betroffenen Menschen sich vor der nächsten Angsterfahrung fürchten. Sie leiden dann unter der sog. Erwartungsangst, der Angst vor der Angst. Sie befinden sich gleichsam in einer Angstspirale, meist beschreiben die Betroffenen Menschen dieses als das eigentlich Schlimme und Bedrohliche in ihrem Leben.

Sozialkulturelle Betrachtung der Angst

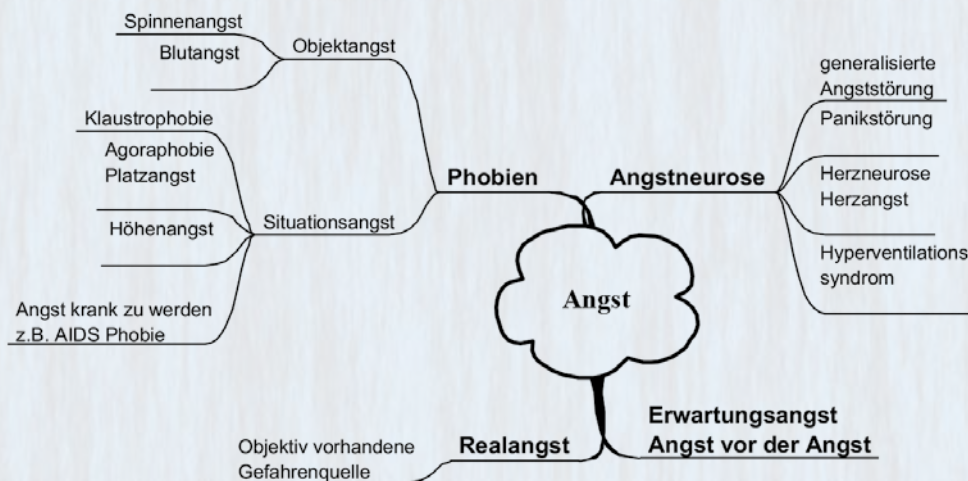
Angst und Angsterkrankungen nehmen einen immer größer werdenden Raum ein, werden häufig überdeckt durch eine Idealnorm bei Jugendlichen, „cool“ zu sein, also sich keine Emotionen anmerken zu lassen. Ständig einen gefassten Eindruck zu machen, durch seine Körperhaltung nicht auf die innere Haltung und das Gefühlsleben schließen zu lassen ist „in“. Gefühle nach außen für andere sichtbar zu machen wird als ein Zeichen für Schwäche gedeutet.

Die Realität, in die unsere Kinder heute hineinwachsen ist: Sensibelchen oder Milchgesichter können der heutigen Dynamik des Marktes nichts entgegensetzen und werden tendenziell ausgegrenzt. Unsere Kinder lernen, sich emotional zu verstecken. Wer dies am besten kann, ist am stärksten und bekommt, was er will. In unserer Leistungsgesellschaft werden Probleme positiv angegangen, mit Leichtigkeit, mit einem coolen Lächeln auf den Lippen mit hoher Motivation bewältigt. Wer da nicht mittut, hat schon versagt.

Ähnliches finden wir in der Politik oder an den Aktienbörsen, wo es darum geht, den anderen in seinen emotionalen Grenzen herauszufordern. Sticheleien, Aufdecken von Verhaltensfehlern, Mobbing, soziale Intrigen zielen darauf hin, die coole Maske herunterzureißen. Wer als erster emotional wird, hat verloren. Nur, wer es schafft, seine Haltung zu bewahren, wird als stark angesehen, genießt Anerkennung, Vertrauen und verfügt damit über Macht und Geld.

Alle präsentieren sich nach außen in Hochform. Die wirklichen eigenen Gefühle, Wünsche, Sehnsüchte werden unterdrückt und ins Unterbewußtsein zurückgedrängt. Hinter dieser scheinbar hochpotenten und angstfreien Charaktermaske sieht es anders aus. Hier wartet gleichsam ständig das unterdrückte Gefühl der

Formen der Angststörungen (nach WHO)



Angst darauf, an die Luft zu gelangen. Der Prozess der Unterdrückung selbst führt zu einem energetischen inneren Stau. Wenn die Energie nicht nach außen gelangen kann, entsteht gleichsam eine Art innere Starre, die allmählich zu einer Verhärtung der Gefühlsgrenzen führt. Je klarer und fester die Grenzen sind, desto weniger kommt nach außen und desto stärker wirkt der Mensch. Dieses äußere Bild kann sogar zu einer Art zweiten Natur werden, die Betroffenen glauben dabei selbst an ihr äußeres Bild ihrer Stärke und verdrängen die inneren Gefühle aus ihrer Selbstwahrnehmung, ja nehmen es eher als Bedrohung ihres eigenen Selbstbildes wahr.

Der innere Stau und die damit zusammenhängende Schutzbedürftigkeit, können zu einem Gefühl der Enge führen. Im Mittelalter gebrauchte man für „Enge“ das Wort „Ang“. Sich eng machen oder eng sein, begleitet das Gefühl der Angst.

Angst ist also auch und gerade heute in immer unsicheren Zeiten, eine gesellschaftliche Erfahrung. Wir stehen vor der Situation, daß Angst aufgrund der vielschichtigen Ursachen zu einer vernetzten ganzheitlichen Erfahrung der Menschen wird.

Formen der Angst

Angst ist eine psychosomatische Grunderfahrung gesunden und kranken Daseins und von mannigfaltiger Gestalt. Neurotische Angst („Binnenangst“) im Unterschied zu Realangst und Existenzangst ist nach psychoanalytischem Verständnis das Resultat von traumatischer Bedrohung infolge andauernder Frustration expansiver Bedürfnisse („Kastrationsangst“), unbewältigtem Konflikterleben, seiner Verarbeitung durch Wendung ins Gegenteil und ungenügender Abwehr. Insbesondere Phobien können auch gut durch Lernprozesse erklärt werden. Angst ist zugleich eine Herausforderung zur Persönlichkeitsentwicklung durch Überprüfung und Änderung der lebensgeschichtlich erworbenen Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster.

Man unterscheidet:

- Realangst als Reaktion auf objektiv vorhandene Gefahrenquellen
- Normal angepasste Angstreaktion (z.B. Signalangst als Herzklopfen etc.)
- Neurotische Ängste ohne objektive Gefahrenquellen
- Phobien, das sind Ängste vor Objekten oder Situationen
- Angst um die gesunde Funktion eines Körperorgans (Herzphobie)
- Überschwemmt werden mit diffuser Angst (Angstneurose, Angstpsychose)

Angstäquivalente sind körperliche Reaktionen des vegetativen Nervensystems

- Blässe durch Gefäßverengung, feuchtkalte Hände und Füße
- Schweißausbrüche, Mundtrockenheit
- Schwindel, Zittern und Schwächegefühl
- subjektiv erfahrbare Herzklopfen
- Atemnot bis Hyperventilation (schnelles starkes Atmen)
- Missempfindung auf der Haut, z.B. Taubheitsgefühle
- weite Pupillen
- Harndrang
- Übelkeit, Erbrechen, Durchfall
- Schlafstörungen
- Angespanntheit, Abgeschlagenheit und Erschöpfung bei motorischer Unruhe

Eine starre Fixierung auf die negativen Seiten der Angst, mit Verneinung, Schmerz, Vorstellungen von Trennung, Zerstörung und Tod gehören selbst zum Angstkreislauf. Angst kann jedoch auch Antrieb sein. Sie ist eine der Farben in unserem Leben. Solange man versucht, vor ihr davonzulaufen, sie zu leugnen oder mit chemischen Mitteln auszuschalten, werden die Probleme nicht kleiner. Wie es gelingen kann, allgemeine Unsicherheiten und konkrete Angsterfahrungen zu stabilisieren und auszugleichen, werde ich im zweiten Teil vorstellen und einige Wege der Hilfestellung bei Angsterfahrungen zeigen und schrittweise erklären.

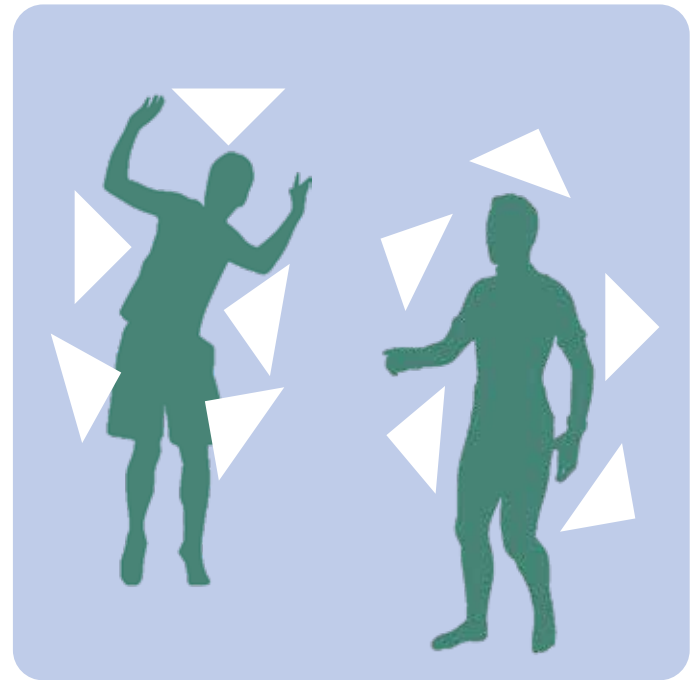


Dr. phil Georg Klaus
Heilpraktiker, Präsident der DGAM
Kontakt: Georg.Klaus@web.de

Ängste in dieser Zeit

Gerhard Tiemeyer und Bernhard Schlage

Der folgende Text gibt Ausschnitte eines einstündigen online-Gesprächs wieder.



G: Mir hat sehr eine Aussage gefallen, die Du mir in einem Video geschickt hast: „Lauf nicht vor der Angst weg, sondern geh in sie hinein - was du dort als erstes feststellst bei deiner Angst, ist hohe Energie.“

B: Viele machen bei Angst „talk down“, beruhigen, oder dissoziieren, von außen drauf gucken, vernünftig werden, das ist ja in manchen Situationen richtig und hilfreich, aber es hat eben manchmal auch den Eindruck, dass man versucht, Personen absichtlich aus der Angst herauszuholen, und dann geht eigentlich die wichtigste Information verloren, die in der Angst drin sein kann, die innere Vitalität.

G: Wobei, dass du die Aufmerksamkeit auf diese Vitalität lenken kannst hat eine Voraussetzung, nämlich, dass du hier und jetzt ein relatives gutes Gefühl vermitteln kannst. Das ist der erste Schritt. Dann erst kommt das Erforschen z.B. der hohen Energie.

B: Ja, Angst kann hohe Energie sein, es kann aber eben auch sein, wenn die Angst zu groß ist, in Bezug jetzt zu Corona und der Situation, das manche in die Erstarrung also in die Kontraktion kommen und dann kannst du mit dieser hohen Energie nichts machen weil Menschen in der Starre fühlen das nicht, die sind eingefroren und fühlen sich auch zu wenig sicher oder geschützt.

G: Naja und dann, wir reden darüber, dass Angst ausgesprochen werden kann. Aber es gibt ja einen großen Bereich, wo Angst zu haben eine Art Tabu ist.

B: Ja, vielleicht speziell bei uns, man darf Angst nicht fühlen. Man darf auch nicht darüber sprechen. Stattdessen passiert es, daß mir jemand stolz erzählt, heute bin ich extra zum Bahnhof gegangen und ich bin dreimal ohne Mundschutz hindurch. Und ich wollte es so schaffen, dass die Securities mich nicht erwischen.

Also wenn du so dick auftragen musst, heißt es ja, dass du in dir etwas übergehst. Und zum Beispiel Corona wird zum Anlass genommen, noch mehr auf die Pauke zu hauen und zu sagen, das ist ja alles sowieso nur Lügengeschichte und Bill Gates ist schuld,

irgendwie so. In der praktischen Arbeit muss ich einerseits auf die Recourse, auf die Pauke zu hauen, eingehen und gleichzeitig aber auch daraufhinzuweisen, moment mal, da geht auch was verloren, wenn du deine Sensibilität nicht beachtest.

G: Man geht an etwas vorbei, weil man auf etwas fixiert ist. Wie bei Frau Holle die Pechmarie, die eben nicht hört, dass das Brot raus will oder die Äpfel reif sind oder dass die Angst hohe Energie ist oder dass sie wirklich eine wichtige konkrete Warnung ist.

B: Ein anderes kollektives Thema ist nicht die Angst vor Ansteckung und Virus, sondern der Moment, als vor den Geschäften lange Schlangen entstanden und am Geschäftseingang eine Security stand, die gesagt hat, du darfst rein und du darfst nicht rein. Das hat bei vielen Erinnerungen an Nachkriegszeit oder DDR aktiviert.

G: Diese Angst verweist meines Erachtens direkt auf ein Urthema: Das der Auswahl, der Selektion. Wenn ich bei der Erfahrung, kontrolliert zu werden diese Dimension, die Selektion, anspreche, erlebe ich sehr oft, dass unmittelbar dramatische Erinnerungen bewusst werden, die sehr oft etwas mit Prüfung zu tun haben oder z.B. so etwas scheinbar simplen, der Auswahl für ein Team beim Sport. Welche Tests hast Du? Welche Ausweise?

B: Also Körpertherapeutisch, gibt es drei wesentliche Mittel, diese die Angst lindern. Das eine Mittel ist, ich berühre dich. An der Hand, an der Schulter, ich stell mich hinter dich, ich setze mich neben dich ... also ich komme dir körperlich nah. Das zweite Mittel ist, du kannst meine Gestik und Mimik erkennen, ich zeige mich offen. Und das dritte ist, zu zeigen, dass ich fühle, wie Du fühlst, Empathie. Und diese drei Dinge, Körperkontakt, Mimik und das Gefühl von Empathie, sind durch die Regeln, die kulturell geschaffen worden sind, ausgehebelt worden. Online ersetzt genau dieses körperlich soziale Erleben nicht, deshalb strengt es so an.



G: Ein anderer Aspekt in diesem Zusammenhang der hohen Energie und Angst ist vielleicht das, was ich selbst sehr stark empfinde: Dass ich möglicherweise Überträger bin - also eine Infektionskette in Gang setze.

B: Ich hatte eine zeitlang das Gefühl ich bin recht mutig im Umgang, und dann kam, in der zweiten Woche des Lockdown, die Nachricht von einem Klienten, er sei jetzt in Quarantäne, sein Zahnarzt sei positiv getestet worden und er müsse jetzt abwarten. Der Mann war am Tag vorher bei mir und ich dachte, scheiße, wenn ich das jetzt hab, dann müsste ich alle meine Klienten anrufen, die in der Woche da waren und sagen, hör zu, ich bin in Quarantäne, könnte sein, dass es Dich auch trifft. Was für ein Schamgefühl.

G: Da erwähnst du ja jetzt nochmal ein ganz wichtiges Gefühl: Schamgefühl. Und das aktiviert ja vielleicht nochmal ganz andere Schichten von Schuld- von Schamgefühl aus der Biografie. Und Schuld und Scham sind derart unangenehme Gefühle und Themen, dass es sofort verständlich wird, dass Gespräche, die diese Thematiken berühren, sofort emotional eskalieren. Auch mir geht es so, dass ich ein gutes Gespräch zu dieser ethischen Praxisfrage kaum hinbekomme.

B: Ich würde gerne noch darüber sprechen, wie unterschiedlich Menschen mit der Situation umgehen. Zum Beispiel Menschen, für die sowieso jeder Sozialkontakt eine Belastung ist. Ich habe in den ersten zwei Wochen Leute vor mir sitzen gehabt, die haben breit gegrinst und gesagt, endlich muss ich niemanden begrüßen, muss ich niemanden umarmen, kann mit runtergezogener Baseballkappe die Lister Meile runter gehen und habe nicht das Gefühl, ich bin irgendwie neurotisch, sondern entlastet von dem ganzen Zeug.

G: Das habe ich auch erlebt, auch die Variante, merkwürdig froh darüber zu sein, nun nicht mehr zwangsläufig gute Laune haben zu müssen.

B: Einige haben das richtig genossen, von der Arbeit freigestellt zu sein und zuhause ihre Depression nähren zu können mit dem Argument, ich muss doch zuhause sein. Diese Art die Situation zur Pflge eigener Leiden zu nutzen rächt sich natürlich.

G: „Und jetzt muss ich wieder normal sein“ hat ein Kunde wörtlich gesagt. Zum Glück war die Erfahrung des ‚Genießens‘ so energiereich, dass wir jetzt mit dem Ärger, dass es vorbei ist, weiterarbeiten konnten.



B: Eine andere Erfahrung ist, dass ‚Virus‘ immer mit Angst assoziiert wird. Dabei sind Viren Teil des Lebens und sie beleben uns. Wenn Viren jetzt ausschließlich bedrohlich erlebt werden, entsteht bei vielen Menschen sehr große Angst, verrückt zu werden, nicht mehr klar denken zu können.

G: Man kann unter der Maske kaum frei atmen, sich keine Luft machen, nicht singen ... eine wichtige Inspirationsquelle fehlt.

B: Das verstärkt fast logisch Angst vor Herzleiden, ich habe Menschen erlebt, die sich sicher sind, nun definitiv an einem Herzleiden zu sterben.

G: Oh ja, diese Studie, die im Moment kursiert, dass der Virus selbst bei harmlosem Verlauf, das Leben um 10 bis 15 Jahre verkürzt, führte einmal zu einem verrückten Gesprächsverlauf. Ich bestätigte diese Möglichkeit und regte an, diese paar Jahre nun entsprechend zu nutzen. Dieser Humor befreite einen Teil der Angsternergie.

B: Mir fallen die Menschen ein, die Gelenkprobleme haben, die haben, in meinem Verständnis, also psychosomatisch gesehen haben sie Lebensimpulse, die sich zeigen wollen und die zugleich zurückgehalten werden. Diese Zurückhaltung macht sich als Spannung um die Gelenke bemerkbar und die Spannung um die Gelenke macht dann, dass die Gelenke irgendwann anfangen zu schmerzen. Und manche der Betroffenen haben die Aufforderung zur sozialen Distanz so verstanden, sich nun kaum noch zu bewegen und ihre Lebensenergie noch mehr zurück zu halten. Da habe ich wirklich Leute mit akuten Schüben erlebt, verstärkt durch die Angst „Ich kann mit dem Schub weder zum Arzt noch ins Krankenhaus gehen, weil dann krieg ich bestimmt Corona.“

G: Hm, also wenn ich die Idee, dass in der Angst hohe Energie steckt, anwende, dann nimmt man hier die Anstrengung wahr, sich noch mehr zusammenzureissen, um nicht zu leben. Das führt zwar zu mehr Schmerzen, aber dadurch zu noch mehr Energie ... nämlich der, sich nicht zu bewegen.

B: Naja, so in etwa und von außen betrachtet. Im Erleben und in der Praxis ist dieser Teufelskreis eine tragische und schwierige Herausforderung.

G: Teufelskreise - da ist es wieder: Der Teufel ist ziemlich energiereich.

B: Dann erlebe ich noch einen neuen Konflikt. Am Anfang von Corona, da hatte ich so das Gefühl, ja es gibt halt eben diese ängstlicheren Leute, so Neurotiker, die gibt's ja immer. Und dann gibt es Leute, die machen auf besonders kundig und geben sich allwissend.. Aber in meinem Freundeskreis, das sind doch alles reflektierte Leute, da wird man darüber reden können. Doch dann war es für mich schockierend, dass Menschen, die ich seit 20-30 Jahren kenne und mit zu meinen Freunden zähle, Verhaltensweisen zeigten, wo ich dachte, scheiße das sind nicht die anderen, die irgendwie gaga sind.

Und gelehrt hat mich das in der folgenden Zeit, sensibel dafür zu werden, dass diese Pandemie so archaische Gefühle freisetzt, dass auch Menschen die ich für reflektiert halte, betroffen sind von diesen archaischen Gefühlen. Das hat eine Sensibilität in mir freigesetzt, nicht zu sagen, hier sind die, die ich kenne und die sind alle ok und da draußen sind die Neurotiker. Sondern die Tür aufzumachen und zu fühlen, ich muss wirklich bei jedem Menschen einzeln gucken, sag mal wie ist das denn eigentlich für dich jetzt. Und das war ganz gut.

G: Mich lässt das plötzlich an den Beginn der ‚Aidszeit‘ denken. Unbekümmerte sexuelle Begegnungen wurden plötzlich selektiv. Nichts konnte sich einfach so ergeben, man prüfte einander, wie mit der Gefahr der Ansteckung umgehen?!

B: Ja und durch die jetzige Pandemie ist die Sorge nicht nur global, sondern auf jede Art von Kontakt erweitert. Kontakt kann nicht beruhigend sein, kann nicht Lehrmaterial für das Immunsystem sein, Kontakt kann nicht angenehm sein, ausschließlich infektiös.

G: Ich meine das ist ja massiver als alter dogmatischster Katholizismus. Also wo Körperkontakt auch nur im Dunkeln stattzufinden hat, wenn überhaupt.

B: Ja schöner Vergleich. Ich hatte auch schon die Idee, vor Ostern war das, alle sitzen zuhause, alle warten auf die heilbringende kleine Kugel, das Medikament, das von einem Pharmakonzern gegeben wird. Das ist total religiös, warten auf die Oblate, die Erlösung oder Wiedergeburt, gegeben vom Pharmakonzern ABC.

G: Der Vergleich ist echt hart, aber es ist was dran, der Shut down wie eine Art Karfreitag, die Heiligtümer des freien Marktes und freien Konsums werden geopfert und müssen dann wieder auferstehen.

B: Das kleine weiße Ding, das man dann nimmt und dann wird alles gut. Das ist ja auch die Idee, dass ein Virus, also ein Impfstoff oder ein Medikament, ausschließlich positive Wirkung hat. Das ist kompletter Blödsinn, alle Impfstoffe, die wir kennen, haben viele Wirkungen, u.a. auch gute aber die religiöse Überhöhung macht ein Wunder daraus.

G: Ja, mir gruselt es, denn was dort aktiv wird, global wie auch im Gespräch in der Praxis, hat die Dynamik von Glaubenskriegen.

B: Und Psychotherapie wird hierbei, und das erlebe ich so, zum Medium für wirkliche Erfahrungen, also für ein Unterbrechen der Glaubenskriege in einem selbst. Körpererleben, also Berühren, Sich Spüren in einer Beziehung zu sich selbst und anderen ist meines Erachtens wie das Gegenmittel zum sich Verirren.



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



Erlesenes

Die Rubrik
zu guten
Leseerfahrungen



Ilona Steinert

Frag Dein inneres Orakel

Orakel wirken manchmal wie das Anschalten eines Kronleuchters, gelegentlich beginnt es wie früh morgens langsam hell zu werden. Oft wirken sie auch zunächst verärgend, man möchte es nicht gelesen haben, kommt aber nicht

davon los. Unangenehme Wahrheiten können geradezu wütend machen. Andere Orakel wiederum können sie zäh wie altes Brot sein. Sie lösen sich erst nach und nach auf und erst dann wird ihr ganzer Gehalt spürbar. Ilona Steinerts Seiten sind moderne Orakel, zu aktuellen Fragen, wie zum Beispiel Unsicherheit; Widerstand, Vorurteile, Dein Recht. Zu jedem Wort findet sich ein kurzer Text, mal klar und hart, mal weich und geradezu zärtlich und das Bild einer Mandala. Man kann also auch einfach durch Besinnen auf ein Bild, die eigene innere Weisheit sprechen lassen.

Verlag Tredition, ISBN:9783347041301
Ausgabe broschiert: 14,90 € / eBook: 3,49 €
www.ilona-steinert.de



Dr. Marcus Täuber

Gedanken als Medizin

Wie Sie mit Erkenntnissen der Hirnforschung die mentale Selbstheilung aktivieren

Vorsicht, verständliche Wissenschaft! Der Autor erläutert die aktuellen Studien für die Macht der Gedanken in einer Weise, dass man nicht umhinkann, dies auch praktisch umsetzen zu wollen. Die Beispiele, wie verantwortungsvolles, weil heilsames Kommunizieren mit sich und anderen sind eindrucksvoll, die praktischen Hinweise leicht verständlich und hilfreich. In einem langen Kapitel über Akkupunktur, Klopf-techniken, Homöopathie, Reiki und Quantenheilung belegt der Autor aus der Forschung, dass alle diese Methoden wirksam sind aufgrund der unbewusst angewendeten mentalen Techniken. Das dürfte hier und da für anregende Gespräche sorgen, vorausgesetzt die Gefühle können durch das kühle Denken der Wissenschaft erreicht werden. Hierzu ist das Buch sehr gut geeignet.

Goldegg Verlag, ISBN-13: 9783990601525
Ausgabe gebunden: 22,- €



„Narziss“ Gemälde von Caravaggio, 1596

Selbstbewusst oder selbstverliebt?

Wie viel Narzissmus verträgt der Mensch?

Ein Vortrag von Margrit Schafranek im Mosaikhaus, 22.3.2019

In unserer heutigen Zeit wird viel über Narzissmus gesprochen und geschrieben, und seit Trump im Amt ist, bekommen wir es doch sehr schön gezeigt, wie ein Narzisst sich entfalten kann. „Mensch, was bin ich toll!“ das ist die Devise und die wird auch nicht hinterfragt. Der kürzlich verstorbene Designer Karl Lagerfeld hat in einem Interview auf die Frage, ob er Angst habe vor dem Tod gesagt:

1. „Ich bin unsterblich“ und 2. „Die Welt fängt mit mir an und hört mit mir auf.“

Auch das die Aussage eines Vertreters des Narzissmus.

Wobei es ganz wichtig ist zu bedenken, dass es auch den gesunden Narzissmus gibt. Wir brauchen auch die Selbstbewusstheit, damit wir um unsere Stärke wissen, um unseren Wert und unser Recht auf's Mensch sein. Der kranke Narzissmus ist ja die Seite, die das Leiden schafft. Wobei es erwiesen ist, dass das Umfeld eines Narzissten mehr leidet als er selbst.

Narzisstisch können wir alle reagieren. Schrullen haben wir alle und empfindlich sind wir auch. Die sogenannte „narzisstische Kränkung“ hat sicher jede und jeder von uns schon erlebt. „Warum bist du denn jetzt so gekränkt? Es war doch gar nicht so gemeint.“ Wir sind aber gekränkt, verletzt und schwer getroffen. Da wackelt unser Selbstbild, wir fühlen uns verunsichert und sind maßlos wütend über den Angreifer, der es doch gar nicht so gemeint hatte.

Der Mythos von Narziss

Beginnen wir doch einmal mit dem griechischen Mythos von dem Jüngling Narziss, der ja diesem Phänomen den Namen gegeben hat.

Narziss war der Sohn der Nymphe Leiriope und des Flussgottes Kephissos. Leiriope war nun ganz vernarrt in ihren schönen Sohn und ging zum Seher Teiresias mit der Frage, ob ihr Sohn lange leben werde. Teiresias antwortete: „Wenn er sich niemals selbst kennt.“ Damit konnte die Mutter nun nicht sehr viel anfangen.

Narziss wuchs heran und war ein bildschöner Jüngling. Viele bewunderten ihn wegen seiner Schönheit, viele verliebten sich in ihn. Narziss aber wies sie alle voll Stolz und Arroganz ab. Er hatte es sogar gewagt, einem Verehrer einen Dolch zu schicken, um seiner Sehnsucht ein Ende zu machen, was dieser auch tat. Ein anderer junger Mann war über die Abweisung von Narziss so wütend, dass er darum betete, Narziss solle auch einmal selbst die unerfüllbare Liebe erfahren.

Nemesis, die Göttin der Vergeltung, erhörte das Gebet.

Als Narziss, mittlerweile 16 Jahre alt, wieder einmal auf der Jagd war und durstig aus einer Quelle trinken wollte, sah er dort sein

Spiegelbild, in das er sich sofort unsterblich verliebte. Er war fasziniert von seiner Schönheit, die ihm ja alle immer bestätigten hatten. Er konnte sich nicht mehr losreißen von diesem Bild. Er verlor alle Lebenskraft und starb in unerfüllter Liebe zu sich selbst an der Quelle.

Nach seinem Tod wuchs an dieser Stelle die Narzisse.

Soweit der Mythos. Narziss verliebt sich unsterblich in sein eigenes Spiegelbild, was ihn letztlich tötet.

Bleiben wir einmal bei dem **Spiegel**, der uns im alltäglichen Leben ja als Reflexionsfläche dient. Er zeigt uns auf, wo Ungereimtheiten im Gesicht sind. Wir sehen uns selber an, nehmen uns ins Gegenüber mit Abstand.

Es gibt sehr interessante Versuche mit Kindern und Tieren, die eine gewisse Zeit brauchen, um in das Bewusstsein zu kommen, dass sie sich selbst reflektieren.

Anfangs ist das Spiegelbild ein anderer.

Unser Hund bellte seinen ‚Artgenossen‘ im Spiegel heftig an, war er doch im falschen Revier.

In der Pubertät wird der Spiegel oft zum Zentrum des Lebens, sehr zum Ärger aller anderen Familienmitglieder. Die Warteschleife vor der Badezimmertür kann ein Lied davon singen.

„Spieglein, Spieglein an der Wand...“

Der Spiegel hilft dem Jugendlichen sich im Außen zurechtzufinden. Er hilft bei der eigenen Selbstsuche. Das Chaos im Inneren braucht die Vergewisserung im Außen, dass die „Fassade“ wenigstens stimmt.

Für Erikson, ein Entwicklungspsychologe, ist diese Phase bestimmt durch die Identitätssuche. Der Jugendliche braucht jetzt eine Sicherheit in seinem Selbstsein. Ist die gefunden und gelungen, kann er sich auf ein Gegenüber einlassen. Diese neue Phase, die erste des Erwachsenenalters, nennt Erikson dann die Phase von Intimität und Distanzierung. Wenn sie nicht gelingt, bleibt der Mensch in einer Selbstbezogenheit stecken und der Bezug zum anderen kann nicht gelingen. „Der Jugendliche, der sich seiner Identität noch nicht sicher ist, scheut vor der Intimität mit anderen Menschen zurück.“ (Erikson. *Identität und Lebenszyklus*, S. 115)

Damit landen wir wieder bei Narziss. Er bleibt selbst bezogen. Er findet nicht zum „Du“. Er bleibt verliebt in sich selbst. Er sucht nicht nach seinem Wesen und seiner inneren Persönlichkeit, sondern er sucht sich in seinem Äußeren.

Freud formuliert das in seiner 1914 erschienenen Schrift „Zur Einführung des Narzissmus“ so, „dass der Narzisst den eigenen Leib behandelt wie sonst den eines Partners. Er schaut auf den eigenen Leib mit dem Wohlgefühl der eigenen Befriedigung.“

Wenn wir uns nun die Symptome näher anschauen, ist es gut, den Mythos im Hinterkopf zu behalten.

Die narzisstische Persönlichkeit

In der Fachliteratur finden wir die unterschiedlichsten Ansätze zu unserem Thema, aber eines ist allen gemein: **Es besteht eine große Kluft zwischen dem gelebten und gefühlten Selbstbild des Narzissten.**

„Mensch, was bin ich toll!“ und gleichzeitig:
„Ich bin immer nicht richtig.“

Hinter der Fassade des großen Auftritts steht eine kleine unsichere Person. In der Fachliteratur heißt es dazu:

- Grandiosität versus Selbstzweifel
- Größenwahn versus Depression
- Egomane versus Selbsthass

Ein narzisstischer Mensch kann im Beruf sehr erfolgreich sein, gleichzeitig aber eine entsetzliche Leere im persönlichen Leben empfinden. Begegnen wir einem Narzissten, sehen wir nicht das Innen. Wir werden konfrontiert mit dem Äußeren. Das ist eine Herausforderung. Da tritt jemand auf mit Charme, Selbstbewusstsein, ist im Mittelpunkt des Geschehens. Solche Menschen sind oft hoch motiviert, schnell, können überzeugen, sind zielstrebig, entscheidungsfreudig und auffällig wenig interessiert an den Anderen. Es sind oft Führungskräfte oder sie stehen in Berufen, die ihnen eine dominante Position geben, wie Ärzte, Anwälte, Lehrer, Therapeuten und Helfer in sozialen Berufen.

Diese auftrittsstarken Menschen schaffen Atmosphären. Manche im Umfeld fliegen darauf. Es gibt Bewunderer und Fans. Aber es

gibt auch Gegner. Die haben es im Dunstkreis eines Narzissten sehr schwer, denn es gibt nur eine Meinung und das ist die seine. Wird dem Narzissten Lob und Bewunderung entgegengebracht, kann er freundlich und sehr charmant sein. Bekommt er jedoch Kritik, so reagiert der Narzisst übertrieben empfindlich, fast kindisch. Damit kann er nicht umgehen. Das ist „Majestätsbeleidigung“.



Warum reagieren diese bühnenstarken Menschen so?

Wir haben es erst einmal mit Menschen zu tun, die eine übergroße Form der Anpassung entwickelt haben. In der analytischen Psychologie spricht man da von der Ausbildung der **Persona**.

Die Persona ist die vom Bewusstsein eingenommene Ich-Rolle in der Welt. Für einen narzisstischen Menschen muss diese Rolle perfekt sein. Es ist die glänzende Fassade für das Umfeld. Und die muss stimmen! In dieser perfekten Rolle können sie sich auch permanent inszenieren.

Das strengt natürlich an, immer perfekt und glatt zu sein, deshalb wird der Mensch darin auch oft sehr starr. Man spricht dann von der Ich-Starre. Aber je starrer jemand ist, desto unbeweglicher wird er auch. Unbeweglich hinsichtlich anderer Meinungen, Ansichten und Standpunkten. Vor allem auch gegenüber Kritik.

Jede Kritik ist ein Angriff auf die Bastion. Humor ist niemals gefragt. Kritik oder humorvolle Infragestellungen bedrohen den Narzissten und lassen das starre Gebäude wackeln. Narzisstische Menschen ziehen sich dann oft hinter die Burgmauern zurück. Sie sind tief gekränkt. Keiner kann es ihnen dann recht machen.

Aber: Wann bauen wir Mauern? Wann setzen wir Grenzen?

Doch dann, wenn wir nicht verletzt werden wollen, wenn wir uns bedroht fühlen.

Ursachen der narzisstischen Störung

Damit kommen wir zu den Ursachen der narzisstischen Störung. Es handelt sich um eine **Frühstörung**. Sie hat ihren Ursprung in der frühen Kindheit. Am Anfang des Lebens steht das Kind in einer absoluten Abhängigkeit zu den Erwachsenen, es ist total angewiesen auf die verantwortlichen Bezugspersonen. Die Einheit von Mutter und Kind ist die Urzelle für das Unvertrauen und die Geborgenheit des Kindes. Fühlt sich ein Kind genährt, gestillt

und geliebt und erfährt es darin eine Verlässlichkeit, so schafft dies Grundvoraussetzungen für ein stabiles Lebensgefühl. Über-raschenderweise spricht man hier auch vom „Spiegeln“.

Die Mutter spiegelt das Kind. Sie reflektiert das Kind in den je-weiligen Bedürfnissen. „Das Kind spiegelt sich in den Augen der Mutter“, so nennt es Heinz Kohut. Gemeint ist damit der aktive Austausch von der Mutter zum Kind mit der zentralen Grund-aussage: „Du stimmst so, wie du bist. So wie du bist, bist du liebenswert.“ Das schafft Vertrauen und gibt den Boden für ein stabiles Selbstwertgefühl.

Wenn es nun in dieser frühen Zeit keine Kontinuität von „Spie-gelung“ gegeben hat, verunsichert das den Säugling. Die Verläss-lichkeit wird nicht erfahren. Grund kann ein Beziehungsabbruch sein, weil die Mutter oder eine andere Bezugsperson ausfällt, stirbt, die Familie verlässt oder das Kind in ein Heim kommt. Das Kind wird auf sich selbst zurückgeworfen.

Die Verunsicherung kann mit zunehmendem Alter stärker wer-den. Situationen des Alltags werden dann summiert. Das Grund-gefühl: „Ich bin nicht richtig.“ stabilisiert sich dann.

Da Kinder ja hoch sensibel sind und überleben wollen, drehen sie jetzt die Sache um und fragen: „Wie also soll ich denn sein?“ Sie fangen an, sich anzupassen.

Nehmen wir ein Kind mit einer kreativen Seite. Es kommt zur Mutter mit einem Phantasiebild. Ganz stolz. Die Reaktion der eher rationalen Mutter: „Was soll das denn sein? Mal doch mal was Richtiges.“ Das Kind wird frustriert im eigenen Gefühl. Wie-derholt sich das, fängt es an, das „Richtige“ zu malen und ver-schiebt das eigene Fühlen immer mehr nach innen.

Ein empfindsames Kind, das leicht zum Weinen neigt, wird öfter ausgelacht. „Weinen ist was für Weicheier.“ Wiederholt sich diese Reaktion, wird das Kind unsicher in den eigenen Gefühlen und passt sich an. Denn es will ja richtig sein.

Leben Eltern über das Kind, fordern sie oft unbewusst ihre ei-genen Werte vom Kind. Sehr pragmatische Eltern fordern dann Leistung und Erfolge in der Welt vom Kind. Darin erfährt das Kind nun die Annahme, dass es richtig ist, also bringt es die Erfolge. Also wird es perfekt. Es bringt große Leistungen. Misserfolg ist dann wie Liebesverlust. Wenn es die Leistung nicht bringen kann, bricht die große Verunsicherung aus. **Denn das Selbstwertge-fühl ist ja nicht auf dem eigenen Fühlen aufgebaut, son-dern auf den Werten der Eltern.** Die eigenen Gefühle sind nach innen abgewandert. Sie sind verschlossen wie in einem Tre-sor. Und wer den Schlüssel hat, weiß niemand mehr.

*Der Narzisst kann nicht mitfühlen,
empfindet keine Empathie für Andere.
Er fühlt sich ja selbst nicht.*

Ein interessantes Phänomen ist die Kindheitsamnesie bei narzisstischen Persönlichkeiten. Es gibt bei ihnen kaum Erinnerungen an Erlebnisse aus der Kindheit. Gehen wir davon aus, dass das Vergessen ein Abwehrmechanismus ist von Gefühlen, die das Bewusstsein bedrohen, dann ist dieses Symptom verständlich. Ihre ganze Energie richten sie auf die perfekte Fassade aus. Nach innen sind sie verschlossen, das Außen muss glatt und glänzend sein. Das Motto ist permanent: „Ich bin toll!“

Deshalb ist es auch sehr schwierig mit Narzissten in Krisenzeiten,

die sich z.B. aus der Beziehungssituation ergeben, zu arbeiten, da sie so gar keinen Bezug zu ihrem Inneren herstellen. Sie können die Fehler sehr schnell im Außen sehen.

Standardsätze sind dann z.B. in einer ersten Therapiesitzung: „Ich weiß eigentlich nicht, warum ich hier bin. Aber meine Frau meint, ich soll mal kommen. Dabei habe ich gar keine Probleme. Sie ist das Problem.“ Der Konflikt bedroht ihr Ich-Gebäude und sie füh-len sich abgewertet. Um sich zu schützen, wehren sie selber ab. „Wenn ich doch stimme, müsst ihr falsch sein.“

Fassen wir kurz zusammen: Emotionale Verwahrlosung durch Bezugspersonen, narzisstische Besetzung der Kinder durch die Eltern, aber auch eine zu starke Verwöhnung von Seiten der Eltern kann das Selbstwertgefühl der Kinder verunsichern. Sie verlieren das gesunde Gefühl der Selbsteinschätzung. Sie über-schätzen sich, z.B. bei der Verwöhnung, und rutschen dann bei ausbleibendem Erfolg in die Depression. Ausgespannt zwischen Großartigkeit und Depression bleibt der Mensch doch in sich labil und unsicher.

Was aber heißt das nun für den Umgang mit Narzissten?

Nehmen wir ein Beziehungsbeispiel: Ein narzisstisch angelegter Mensch verliebt sich. Er kann jetzt sehr engagiert sein. Er kann schenken und überraschen. Er investiert viel. Die Partnerin ist dann „mein ganzes Glück, die Liebe meines Lebens, die schönste Frau der Welt.“ Soviel Zuwendung lässt niemanden kalt. So um-worben zu werden, ist doch großartig. Die Frau gibt der Werbung nach. Für sie, die die Gefühlsstärkere ist, beginnt jetzt die eigent-liche Beziehung.

Für den Narzissten ist es jetzt genug. Er hat seinen Erfolg. Er bringt den Triumph nach Hause. Er hat seine Bestätigung bekommen. Solange die Beziehung noch in seine Richtung fließt, ist alles gut. Beginnt die Partnerin nun aber, sich mehr Nähe zu wünschen, größere Verbindlichkeiten zu leben, gefühlsbezogene Gespräche einzufordern, zieht sich der Narzisst zurück. Nähe kann er nicht zulassen. Er fühlt sich dann kontrolliert. Über seine Gefühle kann er nicht sprechen, denn die sind ihm ja selbst verschlossen. Wenn jetzt auch noch eine Entwicklung bei der Partnerin einsetzt, die sie zu Erfolgen führt, wackelt das System von der anfänglichen Bewunderung. Kritik am System von Seiten der Partnerin wird dann mit Kommentaren abgetan wie: „Du spinnst doch total. Du bist doch psychisch nicht ganz gesund. Du musst mal an dir arbeiten.“

Denn, das ist ein Hauptmerkmal beim Narzissten, **es gibt keine Einsicht.** Immer sind die Anderen schuld. Diese Schuldzuweisun-gen können sehr verletzend sein. Er stellt damit unbewusst eine Situation her, wie er sie als Kind erlebt hat. Nur steht er jetzt auf der machtvollen Seite, nämlich auf der Seite der Erwachsenen. Wir dürfen nicht vergessen, dass die aufgeblähten Selbstwert-gefühle ja entstanden sind als Abwehr gegen die Erfahrung des ohnmächtigen Ausgeliefertseins an frustrierte und vergewalti-gende Erwachsene.

(Wahrscheinlich können wir uns alle an solche Ohnmachtssitua-tionen in der eigenen Kindheit erinnern. Auch wir haben manch-mal Narzissten in unserer Kindheit ertragen müssen.)

Es gibt da die unterschiedlichsten narzisstischen Elterntypen. Die *sympiotisch- idealisierenden*, die sich nur über die herausragen-

den Leistungen der Kinder definieren, sei es in Schule, Sport, Musik oder Aussehen. Da wird das Kind narzisstisch besetzt, um die eigene Selbstwertschwäche mit den Erfolgen der Kinder zu stärken.

Es gibt auch den *abfällig-abwertenden* Elterntyp, der sich aufwertet, indem er das Kind abwertet. „Du bist so dumm, dick und hässlich. Wir sind unerreichbar großartig.“

Für den *ignorierend-desinteressierten* Elterntyp ist das Kind nur lästig. Die Eltern sind so mit sich beschäftigt, dass ein Kind nur stört. Kinder von narzisstischen Eltern suchen meist die Therapie auf, um sich selbst wiederzufinden. Sie haben zu lange mit einem „falschen Selbst“ gelebt und sind grundverunsichert in sich selbst. Narzisstische Eltern haben (wie narzisstische Partner) kein Interesse an einem therapeutischen Weg ihres Kindes, denn die Eltern haben keinen Fehler gemacht.

Letztendlich haben wir alle schon irgendwie narzisstische Verhältnisse kennen gelernt. Sei es in der Kindheit, in der Schule, in Ausbildungsverhältnissen oder in der eigenen Beziehung.

*Abschließend lässt sich sagen: **Narzisst**en sind harte Nüsse. Sie gehen vielleicht mal ins Gespräch, aber nicht aus eigener Einsicht. Wenn eine narzisstische Person sich auf einen Selbst-erfahrungsweg einlässt, dann braucht es viel Zeit und Geduld.*

Wer wagt sich schon freiwillig aus einer Ritterburg heraus und wer wagt sich auf der anderen Seite in die Nähe. Die Geschosse können treffen. Die Geschosse treffen dann eben auch den Helfer.

Der Narzisst hat ein Selbstbild, das es zu korrigieren gilt. Die Korrektur könnte wie folgt sein:

Ich gestehe Defizite ein.

Ich werde Kritik-fähig.

Ich arbeite an mir.

Ich hole Entwicklungsschritte nach.

Ich übernehme Verantwortung für meine Fehler.

Ich versöhne mich mit meiner Vergangenheit.

*Damit benennen wir eine **reflektierte Sicht** auf das eigene Leben. Diese Reflektion schließt Außen und Innen mit ein. „Ich bin so, wie ich bin, in Ordnung.“*

C. G. Jung hat es mit dem Satz formuliert:

„Ich bin nur das.“

Und damit ist die Gesamtheit meiner Person gemeint, die ich annehme und bejahe. In der Annahme meiner selbst liegt dann auch die Annahme und Bejahung des Mitmenschen. Ich akzeptiere meine Menschlichkeit und Unvollkommenheit, meine Verletzlichkeit und meine Endlichkeit.



Margrit Schafranek hat zunächst Germanistik, Theologie, Philosophie und Sport studiert und anschließend als Gymnasiallehrerin gearbeitet. Mit ihrer Familie lebte sie einige Jahre in Finnland und Ägypten - ihr Mann war dort als Pastor im kirchlichen Dienst tätig. Frau Schafranek hat in der Bildungs- und Begegnungsstätte Todtmoos Rütte gearbeitet und ein Studium der Analytischen Psychologie am C G Jung Institut in Zürich abgeschlossen. Seit 1990 arbeitet Frau Schafranek in eigener Praxis für analytische Psychotherapie in Dorfmark, mit den Schwerpunkten auf Paarberatung, Traumarbeit, Tanz und Bewegung. Ausbildungen in Tanz und Körperausdruck sowie Schauspielseminare am Tschechow Institut in Berlin gehören ebenso zum Lebensweg Margrit Schafraneks wie ein spannendes Miteinander in der Familie - mit Mann, 4 Kindern und 15 Enkeln.

Auf der Suche - Ein Gedicht von Bettina Bremer

Ich bilde schrecklich gern mich fort
an diesem oder jenem Ort,
bloß nicht zu Haus' wo alles bleibt
und nichts zum Höhenflug mich treibt.

Ein Malkurs war in Gambia,
da saß ich in der Loggia
mit Staffelei und Borstenpinsel
und malte rote Blutgerinnsel.
Sieh an, da war doch sonnenklar,
die Medizin lag mir wohl nah!



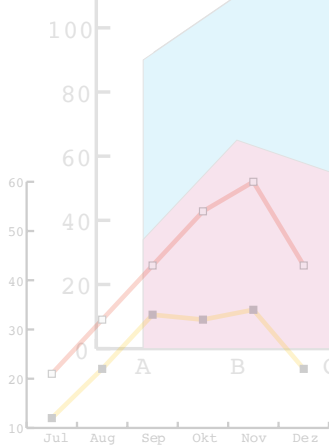
So buchte ich als nächstes dann
ein Seminar in St. Johann.
'Durch Handauflegen Heilung schenken'
der Titel gab mir nicht zu denken.
Erst als ein Rolf aus Friedenau
gleich beide Hände ganz genau
auf meinen Brüsten deplatzierte
und mir dann auch noch suggerierte,
dass das so auf dem Lehrplan stand,
entschied ich mich für Griechenland.

Und auf der Sonneninsel Kos,
da bauten wir zu fünft ein Floß.
„Sich treiben lassen“ hieß das Ziel.
Das Floß jedoch war instabil,
so dass nach kurzer Zeit es sank
wobei zum Glück niemand ertrank.

Ich tanzte Bauch und meditierte,
umarmte Bäume und jonglierte
mit anderen, auch auf der Suche
nach etwas was man nicht im Buche,
weder auf Kos noch St. Johann
so mir nichts dir nichts finden kann.

Da traf mich ganz profan beim Bücken
ein Hexenschuss in meinen Rücken.
Der Schmerz, er zwang mich in die Knie
und aus der Perspektive sah ich sie:
Ziemlich verwahrlost und verstört
klemmte sie hinter meinem Herd!

Ich quälte mich die zwei, drei Schritte
und nahm sie endlich an mich:
Meine Mitte!



Aspekte der Manipulation in unsicheren Zeiten – ein Gedankenexperiment

Teil 1: Wir wissen mehr über Dich als Du

Es gibt einen Forschungszeit, der die Beeinflussbarkeit der Massen – uns – studiert. Als im 19. Jahrhundert die Bevölkerungen anfangen, ihren Anteil an der Regierung einzufordern, begann der Forschungszeit der Massenpsychologie, heute Sozialpsychologie genannt.

Einer der Gründerväter war Gustav LeBon. Und der erste, der im großen Stil seine Theorien umsetzen konnte, war Edward Bernays, ein Neffe Sigmund Freuds und derjenige, der den Begriff „Public Relations“ – Beziehung zur Öffentlichkeit – geformt hat, um einen Begriff zu haben, der weniger nach Beeinflussung klingt. Andere Zweige der Wissenschaft kamen hinzu, teilweise ergänzend, wie die Hypnoseforschung in den 40er Jahren des letzten Jahrhunderts zu der Frage, ob ein Mensch über Hypnose zu einem Schläfer gemacht werden kann (potenzieller Agent in Wartestellung, der selbst darüber nicht Bescheid weiß), teilweise kritisch, wie die Untersuchung von Noam Chomsky mit dem Titel „Manufacturing Consent“, wo es darum ging, wie man Medien dazu bringt, sich in ihrer überwiegenden Mehrheit konform zu verhalten.

Seit dieser Zeit ist die Forschung nicht stehengeblieben.

In der heutigen Zeit gibt es ungezählte Schriften, Untersuchungen und Abhandlungen zu den verschiedensten Bereichen, darunter über das Framing, das Nudging, die Verwirrung und das Abzielen in die Emotionalität.

Zur Erklärung:

Framing ist eine Kommunikationsmethode, bei der über die Wortwahl, über begleitende Bilder oder über den Kontext, in dem etwas gesetzt wird oder in dem darüber berichtet wird das Thema, um das es geht bzw. der Mensch, über den berichtet wird, in ein bestimmtes Licht gerückt wird. So reicht es, einen Begriff zu verwenden, um eine Assoziation auszulösen; Klassiker sind in der deutschen Presse z.B. Flüchtling, die entsprechende Nationalität (Afghane, Perser, Türke...), Verschwörungstheoretiker, Klimaleugner oder, in der derzeitigen Diskussion Coronaleugner. In diesem Zusammenhang kann man beim Thema Corona Begriffe finden wie „Seuche“, „schon 40 Tote“ oder ähnliches. Dabei müssen diese Worte gar keinen Sinn ergeben, es muss die Position der so Beschriebenen auch gar nicht abbilden. Ihr Ziel ist es, in den Lesern eine bestimmte Assoziation auszulösen, die eine bestimmte emotionale Reaktion und dann ein Verhalten nach sich zieht. Dabei ist jede negative Reaktion ein Gewinn für denjenigen, der das Framing verwendet hat.

Beispiel: Einige kritische Ärzte wurden als Verschwörungstheoretiker bezeichnet. Dies führte in den Medien dazu, dass einige dieses Wort als abwehrendes Argument gegenüber der Kritik dieser kritischen Ärzte benutzten und auf den Inhalt der Kritik wurde nicht mehr weiter eingegangen.

Beispiel Bild: Vielleicht erinnerst Du Dich noch an die Massengräber in New York? Die nachfolgende Recherche ergab, dass auf der Insel, wo die Aufnahmen gemacht werden, schon seit 150

Jahren anonym Verstorbene beerdigt werden. In dem Monat, in dem die Bilder durch die Medien gingen, waren es nach Angaben der Stadt 40 Anonyme. Es war also ein Massengrab, aber keines im Zusammenhang mit Corona.

Nudging bezeichnet die Methode, durch kleine Veränderungen die Bürger in eine bestimmte Richtung zu stupsen. Dabei kann man auf die Bequemlichkeit der Menschen setzen oder ihren Widerspruchsgeist.

Beispiel für Nudging für Widerspruchsgeist: Vor einiger Zeit wurden in einigen Städten Papiercontainer neben die Glascontainer gestellt. Bürger hatten nun die Möglichkeit, ihr Papier dort abzuliefern. Nur – warum sollten sie das tun, wenn sie doch, wie seit vielen Jahren üblich, kostenlose blaue Plastiksäcke nehmen konnten. Das Nudging bestand nun darin, diese blauen Plastiksäcke nicht mehr kostenlos anzubieten. Auf diese Weise erreichte man bei einem Teil der Bevölkerung einen Widerspruchsgeist: genügend viele waren nicht bereit, diesen 1€ für die Rolle Plastiksäcke zu zahlen, die so viele Jahre kostenlos gewesen waren.

Beispiel Nudging für Bequemlichkeit: Seitdem die DSGVO den Datenschutz in Deutschland deutlich verschärft hat, findet man eine Lösung, die darin besteht, auf Webseiten entweder alle Cookies etc. zuzulassen, oder eben sich durch die jeweiligen Möglichkeiten durchklicken zu müssen. Im positiven Sinne ist dies die Steigerung der Conversion Rate, den Anteil der Interessierten, die dann online kaufen, indem man möglichst alle Hürden abbaut, damit möglichst wenig Menschen bouncen, also abspringen, weil es ihnen zu lästig wird. Wenn Du schon mal online einen Vertrag abgeschlossen hast, ist Dir vielleicht aufgefallen, wie leicht das war. Viel schwerer war dann schon, den Weg zu finden, um einen Funktionsfehler des Gekauften zu bemängeln oder gar den Vertrag wieder zu kündigen.

Verwirrung ist das Ziel einer tendenziösen Berichterstattung. Dies kann sein, jemanden so sehr mit Informationen zu überhäufen, bis er um Hilfe bei der Bewertung bittet. Dies kann sein, dass im Ablauf weniger Tage beständig sich widersprechende Angaben gemacht werden: Masken nein – Masken ja; Virus hält sich auf Flächen mehrere Tage – Flächen ungefährlich; dazu eine Frage: ist der schwedische Weg nun ein gescheiterter? Oder zeigen die Schweden, dass es ohne Lockdown auch gegangen wäre? Je nachdem, welche Artikel Du gelesen hast, kann das eine oder das andere für Dich wahr sein. Ein Artikel der letzten Tage behauptete, Tegnell – der Chefvirologe in Schweden – habe sich entschuldigt bei der Bevölkerung. In einem anderen Artikel stand hingegen, dass das Medianalter (das Durchschnittsalter) der Verstorbenen bei 86 Jahren liege.

Emotionalität – emotional sein zu können und Gefühle auch zeigen zu können ist an sich eine gute Sache. Allerdings, wenn wir ein Gefühl tief wahrnehmen, fragen wir uns am seltensten, ob dies angesichts des Auslösers stimmig ist, wie es zu dem auslösenden Bild (als Beispiel) gekommen ist – kurz: wir hinterfra-

gen in solchen Momenten nicht. Und das macht uns verletzlich gegenüber Beeinflussungsmethoden, die auf unsere Gefühle abzielen.

Je tiefer wir im Gefühl sind, desto weniger sind uns unsere höheren geistigen Fähigkeiten zugänglich. Am effektivsten sind da Angst und Wut. Beide neigen dazu, unsere grundlegendsten Reaktionsmuster auszulösen: Kampf, Flucht oder Schreckstarre. Hier regiert das Echsenhirn, wie Carl Sagan gesagt hätte.

Wenn Du Dir mal überlegst, was wir Menschen alles machen, damit unsere Gefühlslage stimmt, dann wird deutlich, wie zentral dieser Ansatz ist: Menschen rauchen, trinken, essen bestimmte Sachen (ob nun Schokolade als Klassiker, oder allgemein zuckriges, oder einfach viel), schauen sich bestimmte Filme an, streiten sich – die Liste der Dinge, die Menschen tun, um ihre Gefühlslage zu beeinflussen ist schier endlos.

Dies also ist die erste bittere Pille:

- wir sind wie ein Computer ohne Firewall oder Virens Scanner mit nahezu endlosen Möglichkeiten zum Exploit, der Ausnutzung, wie es in der Hackersprache heißt.
- Wir können gehackt (manipuliert) werden und es werden ständig Versuche dahingehend unternommen; sei es „nur“ von der Werbung und anderen Kaufbeeinflussungen, sei es von einer letztlich immer tendenziösen Berichterstattung
- Diese sind umso leichter, je weniger wir über solche möglichen Exploits in uns wissen.
- Die einzige Möglichkeit der Gegenwehr besteht darin, selber zu lernen, wie solche Manipulationen funktionieren, damit wir sie erkennen können.

Teil 2: Die Unmöglichkeit der Entscheidungsfindung

Du hast sicher eine Meinung dazu, wie gefährlich SARS-CoV2 und die jetzige Pandemie ist. Ich auch. Und so geht es den meisten. Warum sind unsere Meinungen so unterschiedlich?

Seit nunmehr Monaten beherrscht das Thema Corona alle Kommunikationskanäle. Und es wird gestritten. Es streiten sich die Leute im Supermarkt, in WhatsApp-Gruppen und in den sozialen Medien. Es streiten sich die Journalisten in den Medien und es streiten sich die Fachleute. Man verunglimpft einander, spricht einander das logische Denken oder überhaupt die Fähigkeit des Denkens ab. Einige Menschen folgen den Vorgaben der offiziellen Stellen so gehorsam, dass sie sogar alleine im Auto oder auf dem Fahrrad eine Maske tragen. Andere sehen sich in ihrer Freiheit bedroht oder glauben schlicht nicht, dass sinnvoll wäre, was ihnen vorgegeben wird.

Auch hier wieder reagieren viele mit dem Versuch, die Komplexität zu reduzieren. Wir suchen nach einer Informationsquelle, der wir vertrauen können. Und wir suchen nach Menschen, die zu wissen scheinen, was zu tun ist und denen wir folgen können. Okay, nicht alle von uns, aber viele.

An dieser Stelle finden wir die zweite bittere Pille:

- es gibt nicht die verlässliche Quelle der Information, deren Informationen wir bedenkenlos glauben können,
- es gibt nicht die vertrauenswürdige Führung, der wir erleichtert folgen können.
- Da jedes Wissen immer auf einer Auswahl an Informationen beruht, kann es sein, dass die wichtigste Information sich noch außerhalb unseres Horizonts befindet. Daher ist in diesen Zeiten des fragmentierten Informations-Tsunami jedes „Wissen“ nur eine Arbeitshypothese.

Daniel Schmachtenberger ist einer der Epistemologen (*Anm. der Redaktion: Erkenntnistheoretiker*), die sich mit dem Thema „information ecology“ befassen. Und er fasst zusammen, dass es die eine verlässliche Quelle nicht gibt, weil jede Quelle von Menschen geführt wird. Und jeder Mensch verfolgt letztlich seine eigenen Absichten. So ist die Hauptaufgabe des Journalismus, die entsprechende Zeitung zu verkaufen. Darin – und nicht in der objektiven, informierenden Berichterstattung – liegt der Erfolg des Journalismus. Und selbst der wohlmeinendste Journalist hat trotzdem seine Interpretation von Welt. Was jenseits seiner Vorstellungskraft ist, ist eben „abseitig“. Viele aber verfolgen mit ihrer „Information“ eine ganz andere Absicht. Das mag Propaganda sein, in der das eigene Lager immer die Guten, die anderen folgerichtig immer die Schlechten sind. Das mag politische, finanzielle oder machtpolitische Hintergründe haben. Oft genug gibt es Verflechtungen. Und Noam Chomsky hat in „Manufacturing Consent“ gut hergeleitet, dass eine finanzielle Abhängigkeit durch vorherige oder parallele oder auch in Aussicht gestellte finanzielle Zuwendungen es schwer bis unmöglich machen, gegen die realen oder vermuteten Interessen des Donors (Gebers) zu agieren. Dies gilt nicht nur für Zeitungen, sondern für alle Institutionen, auch – in Zeiten essentieller Drittmittel – für wissenschaftliche Institutionen.

Es herrscht ein Informationskrieg. In diesem ist die nützliche Information, die uns in die Lage versetzen würde, eine informierte Entscheidung zu fällen, immer noch vorhanden. Aber sie ist schwer auszumachen. Daniel Schmachtenberger spricht vom „noise“, vom Lärm, der die eigentlichen Informationen umgibt und der zwar mal mehr oder mal weniger sein könne, aber keine Quelle sei ohne. **Insgesamt führe die Kakophonie dazu, dass viele Menschen aufgäben. Dies aber ist das maximale Ziel jeglicher Manipulation: wer aufgegeben hat, ist passiv und daher ohne weitere Mühe zu lenken.**

Teil 3: Wie macht man Angst?

Gunther Schmidt (Hypnosystemtherapie) hat Angst einmal so definiert: „Angst ist eine imaginäre Zeitreise in eine als Horrorszenario angenommene Zukunft.“

Wenn ich also möchte, dass jemand Angst hat, dann muss ich ihn dazu bringen, sich eine Horrorzukunft auszumalen, auf die er dann mit Angst reagiert. Dies erreiche ich, indem ich

1. beständig entsprechende Framings verwende, Assoziationswörter und Bilder sowie Grafiken, um die (wissenschaftliche) Bedeutung dieser Framings zu belegen. Alles, von der Schlagzeile bis zur Grafik sollte geeignet sein, ein Horrorszenario aufzubauen und glaubhaft zu machen; mit anderen Worten ziehe ich darauf ab, Emotionalität auszulösen. Sobald die Empfänger meiner Botschaften im Gefühl sind (oder im Schock), hat sich ihr kritisches Denken deutlich genug verringert, so dass genügend mit dem gewünschten Verhalten reagieren.

2. Da ich in einer kommunikationsoffenen Umgebung bin ist es wichtig, andere Interpretationen, Kritik an meinen Darstellungen oder andere Versuche, meine Deutungshoheit anzugehen und zu vereiteln. Dies geschieht am besten, indem ich die Person oder Organisation direkt anhe – „ad hominem“ nennt man das in der Rhetorik. Dies ist umso wichtiger, je instabiler das von mir aufgebaute Horrorszenario ist, weil ich in diesem Fall tunlichst vermeide, mich allzu inhaltlich auseinanderzusetzen.

Ideal ist, wenn man einige Kritiker findet, die sich so verstiegen haben in ihrer Kritik, dass ich gefahrlos inhaltlich werden kann und diese dann mit einer Abwertung betitle (z.B. „Verschwörungstheoretiker“). Ist mir das einige Male gelungen, reicht es später oft aus, das Wort auch für fundierte Kritiker zu verwenden, um genügend viele Menschen von der Auseinandersetzung mit dieser Kritik abzuhalten.

3. Um den „Noise“ zu erhöhen, mag es reichen, unglaublich viele Informationen zu bringen, wenn man die Deutungshoheit relativ unangefochten hat. Man kann das Unbewusste auch dadurch verstärkt beschäftigen, dass man viele Fragen aufwirft oder mal eher die eine Seite, dann wieder die andere favorisiert. In der Hypnose nennt man das eine Verwirrungstrance, im NLP nennt man das nested loops. Was im therapeutischen Sinn ein Aussetzen des kritischen (bewussten) Verstandes ist, was dann eine Heilintervention ermöglicht, ist im sozialen Diskurs ein Rückzug des kritischen Verstandes, um eine Komplexitätsreduktion zu erreichen – faktisch eine Aufgabe des bisher verstehen wollenden und kritisch denkenden Menschen. Dies kann sich in der Form des Überdrusses oder der schlichten Abkehr vom Thema äußern, es kann sich auch darin äußern, dass man eine Position einnimmt und auf dieser beharrt.

Manipulationsphänomene in Kontext „Corona“

Soweit zum „Human Engineering“. Die Frage, die sich nun stellt ist, finden wir im sozialen Diskurs diese Aspekte wieder. Ich möchte an dieser Stelle gleich vorausschicken, dass ein Auffinden solcher Phänomene im sozial-politischen Diskurs nicht gleichbedeutend ist mit dem Nachweis, dies sei von zentraler Stelle gelenkt worden. Noam Chomskys „Manufacturing Consent“ zeigt auch, dass eine zentrale Steuerung gar nicht nötig ist, um eine de facto Gleichschaltung zu erreichen (Achtung: „Gleichschaltung“ ist für viele Deutsche ein Assoziationswort).

Wie Zahlen wirken

Welchen Eindruck gewinnt man bei folgenden Nachrichten? Am 9.3. wurde bekanntgegeben, dass nun jeden Tag 300 Neuinfizierte hinzukommen, am 16.3. in den Nachrichten war zu hören, dass es nun schon 1.600 Neuinfizierte pro Tag sind. Am 23.3. wird berichtet, dass es inzwischen schon 3.200 Neuinfizierte pro Tag sind. Die Zahl der Infizierten stieg in dem Zeitraum von gut 1.000 auf über 32.000.

Ist nicht eine zwingende Schlussfolgerung, dass sich der Virus rasant ausgebreitet hat? Wird dies nicht auch dadurch erhärtet, dass in der KW 11 7.582 Neuinfizierte hinzukamen, in der KW 12 schon 23.820?

Das sind die Zahlen, die in dieser Art vom Robert-Koch-Institut veröffentlicht wurden. Und diese Zahlen wurden fast flächendeckend in den Medien veröffentlicht.

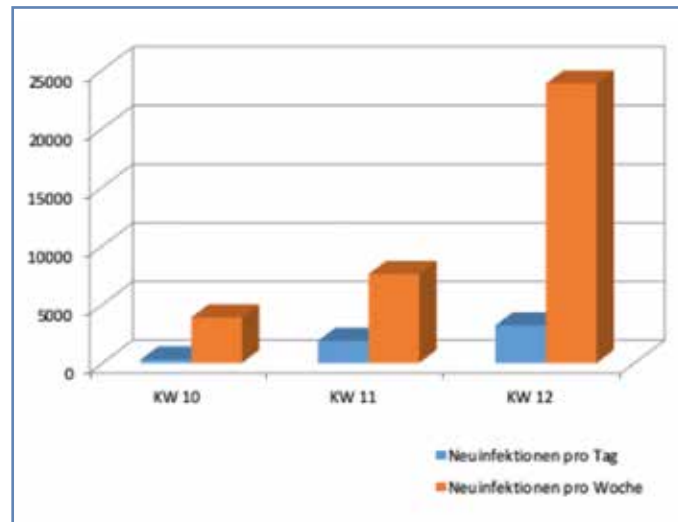
Was nicht veröffentlicht wurde und was dann am 26.3. auf mehrfache Nachfrage von Journalisten – nicht von einem der großen Medien und Zeitschriften – doch veröffentlicht wurde im täglichen Lagebericht des RKI, allerdings, ohne das in den Pressekonferenzen überhaupt zu erwähnen war, dass sich die Anzahl der Tests im gleichen Zeitraum ebenfalls verdreifacht haben. Wurden in der KW 11 127.457 Tests durchgeführt, so waren es in der KW 12 schon 348.619 Tests.

Um also ein klares Bild der Situation zu vermitteln, hätte das RKI nicht nur erst auf mehrfache Nachfrage reagieren dürfen, es hätte von vornherein die Zahlen der positiven Tests mit der Gesamtzahl an durchgeführten Tests in Bezug setzen müssen. Und sie hätten

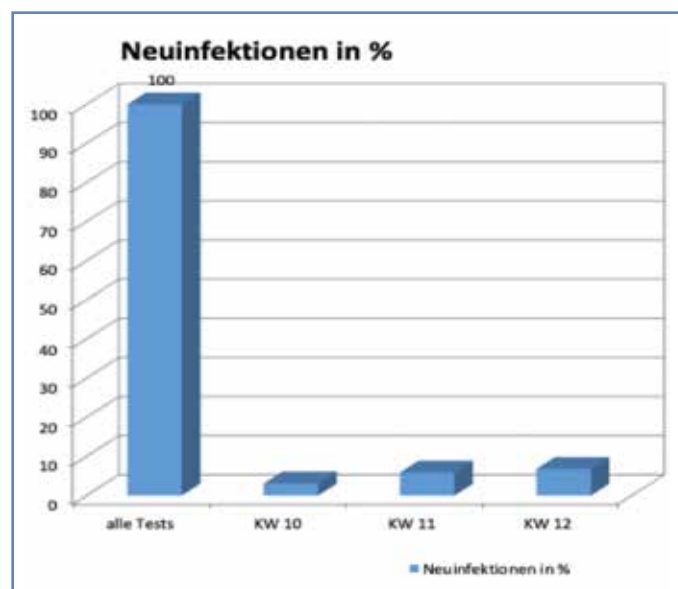
dies in ihren Pressekonferenzen mit berichten müssen. Hätten sie das getan, dann hätte Dr. Wieler gesagt, dass in der KW 11 5,9% aller Tests positiv ausgefallen wären, in der KW 12 dann 6,8%.

Die Macht der Diagramme

Eingängiger sind diese Zahlen in Form von Diagrammen. Was veröffentlicht wurde an Zahlen, sieht beispielsweise als Grafik so aus:

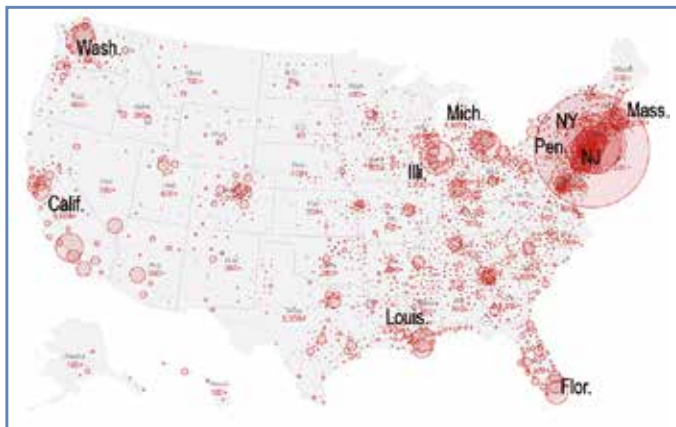


Besonders die Neuinfektionen pro Woche sehen doch beeindruckend aus; offensichtlich eine exponentielle Steigerung. Bringen wir aber die „Neuinfektionen“ mit der Gesamtzahl der Tests in Beziehung, ergibt sich folgendes Bild:



Und? Hätte diese Darstellung die gleiche emotionale Wirkung? Besonders, wenn man hinzuzieht, dass die notwendigen Kriterien bis zum 25.3. waren, dass ein zu Testender zum einen Probleme mit der Atmung haben musste und zum zweiten einen Kontakt zu einem bestätigten Covid-19 Fall hatte und drittens in einem Gebiet mit Covid-19-Fällen gewesen sein musste. Das heißt, die Wahrscheinlichkeit, dass jemand positiv getestet wird, erhöht sich durch diese Kriterien. Dieses letzte Kriterium fiel ab dem 25.3. weg. Um es zu betonen: mir geht es hier nicht darum, eine Manöverkritik für das RKI anzustrengen. Mir geht es darum, welche Zahlen wie dargestellt werden und mit welcher Wirkung.

Nehmen wir nochmal ein zweites Beispiel. Im Folgenden gibt es eine Grafik, die die Infektionsausbreitung in den USA zeigt. Wiederum: entscheidend ist, welche intuitive Wirkung diese Grafik auslöst. Beachte zum Beispiel den Bereich um New York State. Welchen Eindruck macht diese Darstellung auf Dich? Was würdest Du aus dieser Grafik über die Situation in New York State vermuten?



Dies sind die Zahlen, die zum gleichen Zeitpunkt veröffentlicht wurden:

STATE	CASES	DEATHS
New York	53,378	782
New Jersey	11,124	140
California	5,686	123
Michigan	4,635	112
Washington	4,311	191
Massachusetts	4,257	44
Florida	4,238	55
Illinois	3,558	50
Pennsylvania	3,402	38
Louisiana	3,315	138

Zahlen sagen uns nicht viel, nicht auf der intuitiven Ebene. Grafiken sind für uns intuitiv viel eingängiger. Mit Zahlen muss man erst umgehen, um zu verstehen, was sie bedeuten. Machen wir das. Im Bundesstaat New York leben knapp 20 Millionen Menschen, angegeben wurden 19.453.561 Einwohner. Von diesen waren zu dem Zeitpunkt, als die Grafik erstellt wurde 53.378 positiv getestet; 782 waren verstorben. Das bedeutet, dass 0,274% der Einwohner positiv getestet waren und 0,00402% gestorben sind. Schau mit diesen Zahlen nochmals auf die Grafik. Gibt sie den Anteil richtig wieder?

Die Macht der Bilder

Die Aussagen der Grafik werden oft begleitet von Nachrichten und Schlagzeilen. Zum Beispiel dürfte das Bild von den Särgen und der Grube allen bekannt sein. Es ist ein Foto aus dem Video, das mit einer Drohne aufgenommen wurde (Urheberrecht liegt bei der BBS, deshalb drucken wir es hier nicht ab). Es zeigt eine Massenbeerdigung auf der Insel „Hart Island“, wo schon seit über 100 Jahren anonym Verstorbene beerdigt werden. Die BBC titelt dazu: „Coronavirus: Die Operationen der New Yorker Massengräber nehmen inmitten des Virus zu“. Auch in der deutschen Medienlandschaft wurde darüber berichtet.

Der Eindruck, der erweckt wird, ist natürlich, dass die Menge an Toten durch Massengräber angegangen werden müsse. Ein Faktencheck ergab, dass rund 40 Särgе auf Hart Island beigesetzt wurden – ausnahmslos Anonyme oder mittellos Verstorbene. Es gibt keinen Zusammenhang mit Covid-19.

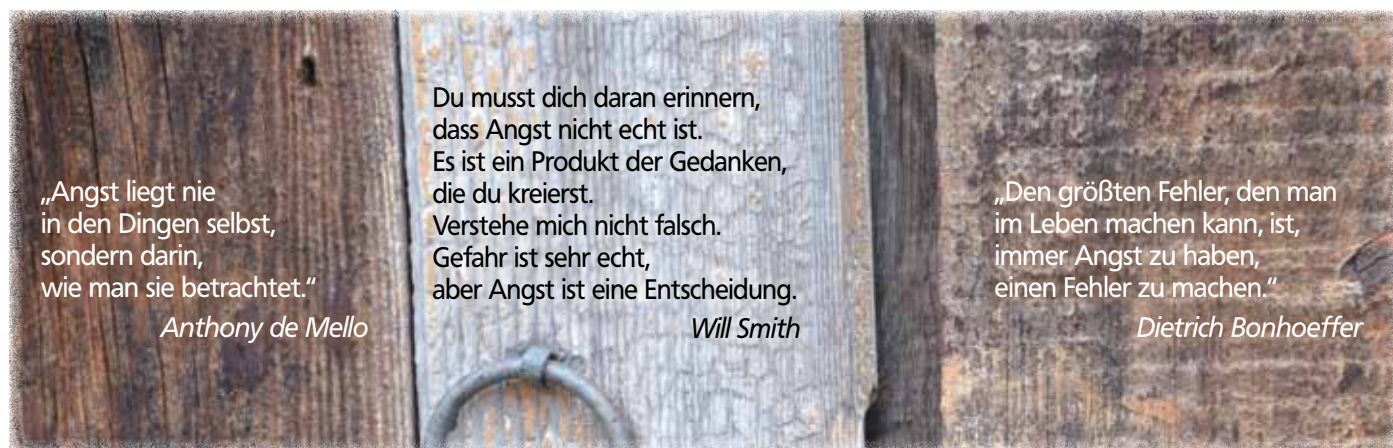
Der Gesamteindruck

Beeinflussung geschieht nicht durch einen Akt. Wir wissen, dass Menschen allein durch die Häufigkeit, mit der sie auf bestimmte Dinge wie Aussagen und Eindrücke stoßen auf die Bedeutung und Richtigkeit schließen. Über die Absicht dieser Beeinflussungen kann man natürlich Mutmaßungen anstellen, sogar streiten. Das ist nicht das Thema dieses Artikels.

Hier geht es darum, dass wir beeinflusst werden, manipuliert. Ob dieses wohlmeinend geschieht oder zu unserem Nachteil – es behandelt uns nicht als mündige Bürger. Wenn wir unseren Anspruch aufrechterhalten, mündige Bürger sein zu wollen, dann gibt es nur zwei Wege: entweder a), die Regierung und ihre Organe kommunizieren entsprechend oder b) wir lernen, Manipulationen dieser Art zu erkennen und zu dechiffrieren.



Michael Schippel ist seit 20 Jahren Systemischer Coach und seit 2007 NLP-Trainer. Die Trainerausbildung hat er neben der vom DVNLP erneut sowohl bei John Grinder sowie bei Frank Pucelik abgeschlossen. Er hat 12 Jahre Trainings zur Kommunikation im interkulturellen Kontext für die Bundeswehr durchgeführt. Angesichts der Ereignisse in der Kommunikation im Zusammenhang mit Corona/Covid-19/SARS-CoV 2 hat er ein Projekt namens „**manipulation-immunity.com**“ begonnen mit dem Ziel, Kurse und Informationen zur Kulturtechnik des Erkennens und Vereitels von Beeinflussung anzubieten.



MIT EINEM SMOOTHIE VON DER DEPRESSION IN DIE FREUDE



WAS WAR ZUERST DA?

DAS KÖRPERLICHE GESCHEHEN ODER DIE REAKTION?

Es war schon zu Zeiten von Hippokrates und der ayurvedischen - sowie TCM-Ernährungslehre bekannt, dass die Emotion zusammenhängt mit der Nahrungsauswahl. Oder umgekehrt: Die Nahrungsauswahl bestimmt unsere Emotion. Das heißt, wenn ich Angst habe oder depressiv verstimmt bin, treffe ich eine Lebensmittelwahl, die mich phlegmatisch werden lässt. Aus unserer heutigen Sicht wissen wir, dass Angst ein Stressgeschehen für unseren Körper ist. Es ist nachgewiesen, dass Menschen, die Angst haben oder depressiv sind, wesentlich häufiger zu süßen und fettigen Lebensmitteln greifen. Kuchen und Kekse z.B., aber auch das Weißmehlbrötchen mit Butter und Käse oder das Leberwurstbötchen oder Butter streichen unter Nutella oder unter Frischkäse. Dazu Kaffee trinken. Kaffee besitzt die Eigenschaft vorzugaukeln, dass unser Körper diese Lebensmittel gut verdauen kann, weil er den Kreislauf anregt und wir dann nicht die Müdigkeit der Verdauung dieser Lebensmittel spüren. Außerdem erdet Kaffee und wir müssen unsere Angst nicht betrachten. Die Antriebslosigkeit ist da. Das Denken fällt schwer oder wird auf einmal pessimistisch. Der Mensch wird träge.

Die industriell gefertigten Lebensmittel, die uns vorgaukeln, dass sie gesund sind, tragen ebenso zu einer Erlahmung oder zu einer Depression bei. Über das Marketing erleben wir, dass wir sogar im Mangel sind, wenn wir nicht dieses industrielle Essen verzehren. Verdrehte Welt! Selber kochen ist viel zu anstrengend und schon gar nicht modern. Außerdem bekommen wir es auch gar nicht in den Geschmackskombinationen hin, wie die Industrie es uns verkauft. Sie entfremdet uns systematisch vom natürlichen Geschmack und somit auch von unseren persönlichen wirklichen Bedürfnissen. Wir können den Kontakt zu uns selber dadurch verlieren und können unsere Emotionen nicht richtig einordnen.

UNSERE LEBER, die das Hauptchemiekräftwerk unseres Körpers ist, wird zugemüllt mit den falschen Lebensmitteln. In spiritueller Sicht, ist die Leber unser Haupttransformations-Organ von Emotionen und Energien. Sie wirkt darauf ein, welche Substanzen und in welcher Qualität im Körper zirkulieren. Sie ist ein stummes Organ (sie schmerzt nicht) und trotzdem bestimmt sie sehr stark unsere Emotionen. Wenn die Leber träge oder belastet ist mit vielen Abfallstoffen, die nicht mehr richtig abtransportiert werden können - dann wirkt dies hemmend auf unsere Stimmung, Denkleistung und körperliche Leistungsfähigkeit.

MIT NUR 3 ZUTATEN kann ich diese körperlichen und emotionalen Verstimmungen verändern. Wer es nicht bewusst erlebt hat, wird kaum glauben, wieviel Veränderung möglich ist, wenn wir andere Nahrungsmittel wählen. Ich lade euch ein zu einem kleinen Experiment. Zu einer Detox-Kur für 3 Tage. Diese 3 Tage können viel in Bewegung bringen. Sie können ger-

Wie kann ich meine Klienten unterstützen, wenn sie in einer depressiven oder niedergedrückten Stimmung sind? Alles sich eingefahren oder trist und öde anfühlt. Wenn ich oder meine Klienten in so einer tristen oder depressiven oder eingefahrenen Stimmung bin, dann bedarf es einer Veränderung. Ohne dass sofort die gesamte Ernährung umgestellt wird.

ne nach 14 Tagen wiederholt werden und ihr könnt dabei normal weiter essen oder euch komplett darauf einlassen.

Ich möchte euch einladen, dieses Rezept zu probieren und den Unterschied zu erleben, wenn die Leber beginnt, sich zu regenerieren. Es führt zu einem anderen Körpergefühl und die Gemütslage verändert sich. Alles wird wieder einfacher und leichter. Beweglichkeit kann entstehen auf allen Ebenen, für Körper, Seele und Geist. Der Zugang zu deinen spirituellen und schamanischen Kräften kann sich verbessern und du kannst einige Emotionen aufräumen, z.B. wenn du einige Muster erkennst. Die Verstimmungen können weggehen und du kannst die Welt wieder in anderen Zusammenhängen sehen.

REZEPT

5 Stangen Staudensellerie,
3 Zitronen und eine Tasse voll Petersilie.

Die Zutaten mit etwas Wasser in einen Smoothie-Maker geben. Die Menge sollte für 3 Tage, also 3x3 täglich ein 0,2l Glas reichen. Mixen, abfüllen und in den Kühlschrank stellen.

Der Mix wird vor jeder Mahlzeit gegessen. Das heißt du kannst normal weiter essen - aber eben diesen Smoothie vorweg. Oft spürt man schon nach einem Tag eine Veränderung. Mit der Detox-Kur kannst du aus deiner Angst oder Depression herausgehen und eine eigene Sicherheit für dich erreichen, weil du deine Gesundheit stärkst. Auf der körperlichen, weil du der Leber hilfst, deine Insulinproduktion beruhigst und deine Verdauung sich harmonisiert. Auf der emotionalen Ebene können neue Impulse dich erfrischen. Deine Seele geht in die Freude.

Wenn wir auf uns hören, auf unseren inneren Heiler oder Ratgeber, kann uns dies die beste Sicherheit geben. Wir brauchen ihn nur freilegen. Dies ist eine Möglichkeit.

Ich wünsche euch viel Erfolg. Ich habe damit selbst tolle Erkenntnisse gehabt im Bereich meiner emotionalen Muster. So waren sie für mich greifbar und veränderbar. Für weitere Fragen stehe ich gerne zu Verfügung. Ich wünsche euch gute und schöne Veränderungen.

Cornelia Promny

Dipl. Oec. Troph., DGAM Ausbildungsdozentin
Leiterin Regionalstelle Köln
Koeln@dgam.de





August: Sommersonne-Kräuter-Zeit genießen Geschenke der Natur und weise Botschaften

Was der August für uns bereit hält

Ich denke beim Monat August noch heute, 14 Jahre nach Schulende, an die Sommerferien, die freie Zeit, an laue Sommerabende, an Urlaubsfeeling und den Duft von Regen auf warmen Asphalt, an Schmetterlinge, die an heißen Sommertagen durch die Lüfte tanzen und für mich die Leichtigkeit des Sommers versinnbildlichen.

Früher war es die arbeitsreichste Zeit, da alle bei der Getreideernte halfen und kräftig mit anpacken mussten. Heute genießen - zumindest die Schüler - zu der Zeit das Privileg des Nichts Tuns. Es ist gefühlt der Höhepunkt des Sommers, jedoch begannen schon Ende Juni die Uhren wieder rückwärts zu laufen und die Tage wieder kürzer zu werden. Und das ist spürbar - auf der einen Seite dieser Höhepunkt und gleichzeitig dieser Wechsel, der schon sehr bald in den Herbst mündet.

Beobachten wir die Natur, können wir entdecken, wie im August die erste Erntezeit beginnt. Die ersten Äpfel werden reif und das Getreide wird eingefahren. Die Wiesenblumen verblühen nacheinander und bereiten mit ihren Samen die kommende Generation vor. Im Beobachten der Vorgänge im Außen können wir auch in uns dem nachspüren, was wir in diesem Jahr ernten. Haben wir uns das Jahr so vorgestellt, mit den Ergebnissen - der Ernte - ,die wir bis jetzt erreicht haben? War es vielleicht sogar noch besser, als wir es uns vorgestellt haben? War es vor allem in Zeiten von Corona eine herausfordernde Zeit für uns? Was geht uns leicht von der Hand? Und was so ganz und gar nicht?

Ich sehe in diesem Zyklus, den die Natur uns aufzeigt eine wunderbare Möglichkeit, sich selbst immer wieder zu reflektieren und sich auf die Zeitqualität einzustellen. Was ich im Frühjahr gesät habe, kann ich jetzt ernten. Und das kann ich auf mein Leben übertragen. Immer und immer wieder. Werde ich es im nächsten Jahr besser machen? Welche Knospen möchte ich zum Erblühen bringen? Welche Samen möchte ich gießen?

Die Natur hält uns so viele Schätze bereit und genauso viele können wir in uns entdecken. Dazu müssen wir manchmal nur einen Schritt zurücktreten, ein Einatmen, ein Ausatmen, ein wenig Achtsamkeit, um die kleinen Wunder im Alltäglichen zu entdecken. Sehen wir die kleinen Dinge des Lebens in Dankbarkeit an, so finden wir immer mehr dahin auch in uns die kleinen Dinge wertzuschätzen, die uns so besonders, so einzigartig machen. Die Natur ist für mich hier ein großes Vorbild: Jedes kleinste Blümlein, jedes noch so kleine Tier ist genauso wichtig, genau so wertvoll für das große Ganze, wie der höchste Baum oder das auffälligste Tier. Hier gibt es Leben, hier gibt es Sterben - Sommer wie Winter.

Der August erinnert mich ans Genießen und an die Lebendigkeit des Seins. Dankbarkeit kommt in mir zu Beginn der großen Erntezeit auf, denn ich habe genug zu essen und immer Zugang zu wertvollem, frischem Trinkwasser. Ich lebe in einem Land, in dem es mir an nichts mangelt. Gleichzeitig ist da diese Wehmut - mit der Ernte geht ein Sterben einher. Der Winter rückt immer näher, die Tage werden merklich kürzer. Habe ich meinen Sommer ausreichend genossen?



Kräuter Erntezeit

Nicht nur Äpfel und Getreide können im August geerntet werden. Der August ist auch der letzte wichtige große Kräutermontat des Jahres. Als "Frauendreißiger" bekannt, bezeichnet man die 30 Tage ab dem 15. August (Mariä Himmelfahrt) bis Mitte September, an dem die Kräuter besonders heilkräftig sind. Danach ziehen sich die Pflanzen mit ihrer Kraft langsam in die Erde zurück, um sich auf den Winter vorzubereiten. Ursprüngliche germanische Bräuche wurden von der christlichen Kirche adaptiert und sie übernahm eine große Rolle, indem sie die zu dieser Zeit gesammelten Kräuter weicht und segnet.

Die Wiesen halten allerlei Schätze bereit. Heilkräuter können zu einem sogenannten Kräuterbuschen gebunden werden, der entweder als Räucherstrauß dient oder aufgehangen Haus und Hof schützen soll.



Ab und zu bin ich jedoch sehr glücklich über ein eisgekühltes Getränk. Deshalb folgt ein Rezept für einen ganz einfachen Eistee, den ich am Liebsten gekühlt genieße.

Minz-Eistee

8 Zweige Minze
1 Liter Wasser
1-2 TL Honig nach Bedarf
Eine Zitrone

Koche den Liter Wasser und gieße die Minzzweige damit auf. Während der Tee zieht, sollte er abgedeckt werden, da sonst die feinen ätherischen Öle verdampfen. Wenn der Tee lauwarm ist, ihn durch ein Sieb abgießen, die gewünschte Menge Honig hineingeben und gut verrühren. Mit dem Saft einer Zitrone vermengen und vollständig auskühlen lassen. Eisgekühlt aus dem Kühlschrank, mit einer Zitronen- oder Limettenscheibe und Eiswürfeln ist der Minz Eistee eine ideale Erfrischung und eine absolut gesunde Alternative zu gesüßtem Eistee.

Extra Tipp: Ich mache im Sommer gerne Blüten Eiswürfel. Die machen sich z.B. auch beim Servieren vom Eistee ganz gut. Dazu gebe ich verschiedene Blüten (Schafgarbe, Ehrenpreis, Malve, Ringelblume, Lavendel,...) in den Eiswürfelbehälter, gieße mit Wasser auf und friere es ein.

Brennessel Samen Vorrat sammeln

Für mich ist der August die perfekte Zeit, um die Samen der Brennessel - DIE Powerpakete der Natur - zu sammeln. Mit all ihren kraftvollen Inhaltsstoffen, wie Magnesium, Kalium, Eisen, Vitamine B, C und E und noch vielen mehr sind sie für mich wie eine Ritterrüstung, die ich mir anziehe, um gestärkt durch den Tag zu gehen. Ins Müsli, in den Smoothie, über die Suppe oder in den Salat gegeben, der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. *Die Samen sind ein wahres Powerpaket, das ich vor allem im Winter sehr zu schätzen gelernt habe, wo ich keinen Zugang zu frischen Wildkräutern habe.* Sieh dir die Brennessel an, wie sie selbst den unwirtlichsten Boden in nahrhaften Boden verwandelt. Wie sie ihre Stacheln zeigt, wenn man sie unachtsam berührt. Mich erinnert sie so immer daran, wie auch meine Grenzen achtsam bewahrt werden dürfen und wie wichtig es ist, meine Saat (in Form von Ideen, Projekten, o.a.) in fruchtbaren Boden fallen zu lassen, um ein erfüllendes Ergebnis zu haben. Die Brennessel steht nicht allein deshalb das ganze Jahr in Form von Blätter, Samen, Wurzeln auf meinem Speiseplan. Sie findet sich eigentlich in jedem Garten wieder, drängt sich uns regelrecht auf. Wie rigoros muss sie sich uns noch zeigen, bis wir ihre Vorzüge erkennen?



Erfrischende Kräuterkraft mit Minze

Minze war einer der ersten Pflanzen, die damals in meinem Kräuterbeet einziehen durften und ich war schon damals fasziniert von den unterschiedlichsten Düften, die sich hier entfalten. Ananasminze, Apfelminze, Spearmint Minze, Cocktail Minze, Marokkanische Minze - da gibt es einiges zu entdecken. Gemeinsam haben sie die Frische, die sofort den Geist klärt, sobald man ihren Duft einatmet. Ich komme an meinen Pflanzen im Garten nicht vorbei, ohne mindestens an einem Blatt genussvoll zu reiben und zu riechen. Sie ist übrigens eine super Anfängerpflanze, wächst relativ anspruchslos in jedem Garten, auf jedem Balkon und kann notfalls auch im Topf gekauft werden.



Kleiner Tipp am Rande: Vom kühlenden Effekt kann man auch in Form von ätherischem Öl profitieren. Wenn ich z.B. Spannungskopfschmerz habe, gebe ich mir einen Tropfen ätherisches Öl auf meine Schläfen. Das kühlt und entspannt sofort. Der Geist wird spürbar klar und leicht.

Interessanterweise ist lauwarmer Minztee im Sommer das Getränk um sich abzukühlen. Gekühlte Getränke müssen vom Körper mühsam an die Körpertemperatur angepasst werden, lauwarmer Tee bringt daher langfristig mehr Abkühlung und Erfrischung. In Kombination mit den kühlenden, ätherischen Öle der Minze also ideal. Wüstenvölker trinken lauwarmer Minztee zu so ziemlich jeder Tageszeit und die müssen es ja wissen.

Fotos: Corinna Konrad



Corinna Konrad

Waldpädagogin, Heilkräuterpädagogin
Gesundheitspraktikerin für Kräuterkunde
und Naturerfahrungen
www.kraeuterzeug.de
corinna@kraeuterzeug.de

Ängste und Bedürfnisse

Die aktuelle, weltweite Krise konfrontiert jeden Weltbürger früher oder später mit Ängsten: seien es die Angst vor Ansteckung, Jobverlust, Bindungsverlust, politischer Instabilität, Existenzängsten oder gar die Angst vor dem Tod. Oder auch ganz allgemein die Angst vor Ungewissheit und Veränderung. Politik und Medien leisteten in den letzten Wochen der „Dynamik der Panik“ mit Horrorszenarien, täglich steigenden Zahlen und Wortwahlen wie „Killervirus“, Vorschub. Unabhängig davon, wie gefährlich eine Virusinfektion, eine Wirtschaftskrise oder andere lebensbedrohliche Umstände wirklich sind, gilt es für jeden Einzelnen einen hilfreichen Umgang mit der Krise und der daraus resultierenden Angst zu finden.



Bild von Free-Photos auf Pixabay

Bedeutung wird gegeben

Egal mit welcher Situation ich konfrontiert werde – die Situation selbst ist nicht das Problem. Viel öfter sind es sogar eher meine Zukunftsphantasien als reale Situationen, die ich als bedrohlich einschätze. Und hier liegt das eigentliche Problem: in meiner Einschätzung oder Bewertung der Situation oder meiner Zukunftsphantasie. Ich gebe dem Erlebten, sei es ein reales oder phantasiertes Erleben eine (negative) Bedeutung. Wenn ich dann im nächsten – meist unbewussten – Schritt die gegebene Bedeutung in Relation zu einem gewünschten Erleben setze, entsteht eine Ist-Soll-Diskrepanz. Ich hätte es gerne anders. So ist es. Und so (nämlich anders) hätte ich es gerne. Diese Abweichung vom gewünschten Erleben kann mich insbesondere dann in Angst versetzen, wenn ich glaube zu bemerken, auf die Diskrepanz keinen Einfluss zu haben.

Das Erleben einer Diskrepanz führt mich neben dem Gefühl der Angst auch leicht in den Widerstand. Ich beginne, mich gegen die befürchtete Veränderung und dem damit einhergehenden Wandel zu widersetzen. In Verbindung mit dem gleichzeitig erlebten Kontrollverlust und dem daraus resultierenden Gefühl der Hilflosigkeit bin ich geneigt, mich einfachen Lösungen aus der Misere anzuvertrauen. Es entsteht ein Teufelskreis, wenn diese „einfachen Lösungen“ mir wiederum meine Machtlosigkeit vor Augen führen. Die Angst gipfelt dann im Leiden an den Umständen, denen ich mich hilflos ausgeliefert fühle.

Wird die Angst und damit das Leiden zu groß, versagt oft die rationale Verarbeitung des Erlebten. Ich werde extrem „emotional“. Was hier auf der neuronalen Ebene passiert ist, dass die im Außen wahrgenommenen Reize als Einladung wirken, bereits vorhandene neuronale Vernetzungen leidvoller Erfahrungen zu re-aktivieren. Die Angst führt mich in eine Re-Traumatisierung. Kindheitserlebnisse von Missachtung oder Vernachlässigung, Liebesentzug oder Freiheitsverlust können wachgerufen werden.

Durch die Aktivierung emotionaler Erfahrungsnetzwerke wiederholen sich die bekannten Gefühle von Wut, Resignation, Hilf- und Hoffnungslosigkeit und Ohnmacht, wie ich sie schon einmal erlebt habe.

Unterschiede verändern das Erleben

Wenn ich etwas an meinem Erleben ändern will, muss ich diese Zusammenhänge nicht verstehen und auch nicht wissen, woher es kommt. Wichtig ist, dass ich einen oder mehrere Unterschiede in das mich aktuell dominierende Muster einführe.

Um das mich dominierende Muster zu entlarven, stelle ich mir zum Beispiel diese Fragen: Wie beschreibe ich mein Erleben? Worauf achte ich mehr oder weniger? Wie atme ich? Welche Körperreaktionen, Bewegungsmuster, inneren Dialoge oder Phantasien laufen ab? All das beschreibt mein individuelles Erleben. Und wie benenne ich mein Erleben? Allein die Benennung als eine Maßnahme der Aufmerksamkeitsfokussierung hat wiederum eine Rückwirkung auf mein Erleben.

Unterschiede kann ich auf vielfältige Weise erzeugen und mich auf diese Weise von meinen Mustern verabschieden: ich kann mein Erleben anders benennen. Ich kann meine Atmung bewusst verändern. Ich kann mich anders bewegen („wie ich gehe, so geht es mir“). Ich kann meinen inneren Dialogen und Phantasien eine andere Wendung geben.

Oft fühle ich mich meinem Erleben hilflos ausgeliefert. Dann werde ich überflutet von der Angst. In mir entsteht das Gefühl „ich bin die Angst“ anstelle von „ich habe Angst“. Ich identifiziere mich mit meiner eigenen Angst. Dieser Prozess geschieht völlig unwillkürlich und ich werde zum „Opfer“ meines Erlebens. Aus der Hirnforschung wissen wir, dass unwillkürliche Vorgänge schneller und stärker sind als willkürliche Prozesse. Ich assoziiere mit meinem unwillkürlichen Erleben und werde dadurch zum Opfer.

Wenn es mir jedoch gelingt, das Erleben von einer Beobachter-Position zu betrachten, führe ich damit schon wieder einen Unterschied ein, der mein Erleben von Angst verändert. Ich dissoziiere also von dem Erleben „ich bin die Angst“, indem ich beobachte „ja, da ist Angst“. Der Grund meiner Angst ändert sich nicht, doch mein Umgang mit der Angst ändert gleichzeitig mein Erleben der Angst. Ich fühle mich nicht mehr ausgeliefert und als Opfer meiner Angst. Ich erlaube mir die Gewissheit der Unsicherheit.

Welche Bedürfnisse stecken dahinter?

Wann bekomme ich Angst? Wenn ich alles habe, was ich brauche, bekomme ich normalerweise keine Angst. Wie oben bereits beschrieben, ist meine Angst Ausdruck einer Ist-Soll-Diskrepanz. Etwas fehlt mir, das ich brauche. Ich habe ein Bedürfnis und erlebe mich im Mangel. Der Ist-Zustand entspricht nicht meinem gewünschten Soll-Zustand. Welche Bedürfnisse zeigt mir meine Angst? Was fehlt mir?

Ich wünsche mir Schutz und Sicherheit. Meine Angst ist also eine Ausdrucksform des intuitiven Wissens: Ich habe das Bedürfnis nach Schutz und Sicherheit. Und ich wünsche mir Handlungsfähigkeit, die Möglichkeit, etwas aus eigener Kraft an meiner Situation ändern zu können. Und noch ein Bedürfnis kann ich entdecken: das Bedürfnis nach menschlicher Verbindung, in der ich Schutz, Sicherheit und Verlässlichkeit erleben kann.

Hier ist eine weitere Möglichkeit, durch Aufmerksamkeitsfokussierung mein Erleben zu verändern. Wenn ich mich auf die Angst fokussiere, reagiert mein Körper mit einem Anstieg des Adrenalinpiegels. Die unwillkürlichen Reaktionen, wie Kampf-, Flucht- oder Totstellreflex gewinnen die Oberhand. Es wird „eng“ (Angst und Enge haben den gleichen Wortstamm). Doch was geschieht in meinem Körper, wenn ich stattdessen sage: „mein intelligenter und weiser Organismus signalisiert mir gerade mit Angst, dass ich mich um meine Bedürfnisse nach Verbindung, Schutz, Sicherheit und Handlungsfähigkeit kümmern sollte.“? Sofort verändert sich das Erleben. Ein weiter Horizont von Möglichkeiten breitet sich vor mir aus.

Solange ich mich nur auf den Wunsch konzentriere, die Angst möge endlich aufhören, stärke ich die Angst nur. Die Energie folgt der Aufmerksamkeit. Selbst wenn ich meine Bedürfnisse nicht sofort und vollumfänglich befriedigen kann, lenke ich mit dieser Umfokussierung meine Energie in Richtung der Bedürfnisbefriedigung. Und wenn ich den gewünschten Zustand nicht sofort erreichen kann, so darf ich auch dies wahrnehmen und einen hilfreichen Umgang damit entwickeln, dass mir noch etwas fehlt.

Garantiert die Angst Sicherheit?

Wenn ich auf diese Weise mich von meiner Angst verabschiede, kann es sein, dass ich eine andere Angst bekomme. Eine Angst davor, zu arglos oder zu unvorsichtig zu werden, so dass am Ende doch passiert, wovor ich Angst habe. Die Angst hat also auch die Funktion, mich umsichtig und intelligent mit der Angst erzeugenden Situation umgehen zu lassen. Sie ist jedoch keinesfalls ein Garant dafür, dass „nichts passiert, wenn ich nur vorsichtig genug bin“. Gunther Schmidt nennt das „magisches Denken“. Wenn ich aufgrund meiner Angst extrem vorsichtig bin und dann tatsächlich „nichts passiert“, festigt diese Erfahrung nur mein linear-kausales Glaubenssystem. So wie in der Geschichte



von dem Mann, der regelmäßig klatscht, um Elefanten fernzuhalten. Ich muss also den rechten Ausgleich finden. Ohne Angst wäre ich unvorsichtig – das wäre nicht gut. Ohne Angst wäre es gut, doch dann könnte etwas passieren. Wieviel Angst ist also gerade noch gut? Wieviel Angst lässt mich ausreichend wachsam sein? Mit der rechten Balance mache ich mir meine Angst nutzbar. Ich kann sie zu meinem Schutz einsetzen. Und so wird die Angst von einem Problem zum Teil der Lösung.

Fazit

- Leben ist steter Wandel und Veränderung, Stillstand ist gleichbedeutend mit Tod
- Ich kann mein Erleben verändern durch Einführung von Unterschieden in meinen Verhaltensmustern
- Symptome sind nicht nur Probleme, sondern wertvolle Hinweise auf Bedürfnisse
- Durch die Identifikation mit der Angst verliere ich Handlungsfreiheit
- Wenn ich Symptome als Bedürfnisse erkenne, kann ich sie nutzen, um handlungsfähig zu bleiben

Klaus (Gabriel) Peill, Waldsee, 18. Mai 2020

Klaus Gabriel Peill,

Jahrgang 1961, Tantra- und Reiki-Lehrer, Familiensteller und spiritueller Wegbegleiter. Seit April 2010 selbständiger Gesundheitspraktiker (BfG) mit Schwerpunkt Persönlichkeitsbildung
www.quinta-essentia.de



Erfolgreiche Gesundheitspraxis Eine Serie von Ilona Steinert

Herzlichen Glückwunsch, bleib so wie du bist...

Vor einiger Zeit hatte ich Geburtstag und ich bekam etliche Karten mit dem Satz:

Bleib so wie du bist. Erst habe ich mir nichts weiter dabei gedacht, ein ganz bestimmt sehr gut gemeinter Satz. Etwas später fiel mir auf, dass ich einen ähnlichen Satz in einem anderen Zusammenhang schon öfter mal gehört hatte. **Alles soll so bleiben wie es ist, mehr möchte ich nicht.** Natürlich habe ich mich gefragt: Was lauert im Hintergrund dieses Satzes: Und weißt du was da lauert: Angst, eine ganz große Angst vor Veränderung.

Wenn ich meine Gesundheitspraxis ausweite, dann

- bekomme ich Schwierigkeiten mit dem Arbeitsamt.
- ärgert sich mein Mann, jetzt hält sich alles in „guten Grenzen“.
- bin ich keine gute Mutter mehr.
- müsste ich meinen sicheren Nebenjob aufgeben und ich habe doch so nette Kollegen.

Leider fallen die meisten durch die Angst vor Veränderung, gerne in Muster, die gehörig bremsen. Als wir im letzten Jahr mit der neuen Business Schule für Gesundheitspraktiker durchgestartet sind, haben wir hohe Reduzierungen für das Seminar „Erfolgskur für dein Business“ verlost, weil wir damit Gesundheitspraktikerinnen stark fördern wollten. Die Beteiligung an der Verlosung war leider sehr gering und den Trostpreis, eine Reduzierung von 290 Euro, müssen wir zweimal ziehen, dennoch wollte ihn niemand. Ich kann nur vermuten das beide Frauen, den Rest der Seminargebühr (inkl. 3 monatiger Nachbetreuung!) nicht investieren wollten und Engagement hatten sie auch nicht übrig.

Unter den Teilnehmerinnen war dann tatsächlich nur eine einzige Gesundheitspraktikerin, die anderen kamen aus anderen Richtungen. Sicher, es gibt Viele die in einer wirklich unglücklichen Lage sind und das Geld knapp ist. Aber wir wissen es alle:

Erst wenn wir keinen Zweifel zulassen, schaffen wir es. Selbst wenn eine Ausgabe im Moment unvernünftig erscheint, Hürden dafür überwunden werden müssen, kommt mit einem echten Entschluss das Geld irgendwie rein. Wir haben alle eine enorme Unterstützung vom Leben und unserer Seele. Eine der einfachsten Möglichkeiten, unser Leben anzuhalten, ist durchschnittlich zu leben, anstatt etwas weiter abseits unterwegs zu sein. Sicher in bekannten Gefilden unterwegs zu sein, nicht aus Bereichen auszubrechen, in denen du dich sicher fühlst. Es bedeutet, Dinge immer gleich zu machen, Veränderungen um jeden Preis zu vermeiden und Spontanität aus dem Leben zu verbannen. So langweilig, wie das klingt, ist es doch die Art von Leben, das die meisten Menschen führen.

Hallo Achtung: Sind wir Menschen wirklich fix, ist das Leben fix? Ganz und garnicht. Wir Menschen sind auf der Welt um zu TUN. Nicht um so zu bleiben, wie wir sind. Also, ich möchte morgen eine andere Frau sein, als gestern. Ich will lernen und wachsen. Für mich. Nicht weil ich etwas beweisen will.

Mit Herz, Fokus & Power
Ilona Steinert

Der aktuelle neue Onlinekurs von Ilona Steinert

Krisen managen in der Gesundheitspraxis: mit Herz und Verstand

Das ist ein ultrakompakter Kurs, mit dem du in minimaler Zeit maximale Ergebnisse mit deinen Klienten erzielen kannst. Der dir zeigt, wie du Menschen liebevoll darin unterstützt in einer Krise die Nerven zu behalten. Denn: Eine Krise zieht den Boden unter den Füßen weg, bringt das Leben aus dem Gleichgewicht und führt zu einem üblen Gefühlscocktail. Jobverlust, eine Trennung, eine ernsthafte Erkrankung oder vielleicht etwas ganz anderes. Krisen gibt es viele. Eine Krise ist immer schmerzhaft, sonst ist es keine Krise.

Was kann deinen Klienten jetzt helfen? Und was möglichst schnell? Eines ist klar: Die Kontrolle die sie noch vor kurzem kannten, gibt es jetzt nicht mehr. Sie gehen auf schwankendem Boden. Ihr bis-heriges Verhalten hilft ihnen nicht weiter. Es beruhigt nicht die Ängste, Sorgen oder die Selbstzweifel. Das bisherige Verhalten zaubert den Gefühlscocktail nicht einfach weg. Was deine Klienten jetzt brauchen sind neue Strategien. Neue Verhaltensweisen. Neue Ideen, die sie gut durch die Krise bringen. Das kannst du ihnen bieten!

Was ist drin im Crash Kurs für Gesundheitspraktiker/innen?

- Acht Lektionen nach denen du deine Sitzungen gestalten kannst.
- Methoden, mit denen du deine Klienten zuverlässig durch die Krise navigierst. So erfahren sie was sie tun können, um möglichst gut mit den Turbulenzen der schwierigen Zeit umzugehen.
- Techniken, mit denen sie lernen über den Tellerrand der Krise hinaus zu blicken. Sodass du sie während der Krise auch auf die Zeit danach vorbereitest.
- Arbeitsblätter, die du leicht und einfach in der Stunde anwenden kannst. Als PDFs zum Herunterladen, Speichern und Ausdrucken.
- Einen Krisen Plan, der ihnen Klarheit und Sicherheit verschafft.

Was erleben deine Klienten, während du sie so in ihrer Krise unterstützt?

- Wie sie selbst dafür sorgen können, entspannter und gelassener durch die Krise zu kommen.
- Sie lernen, dass die Krise sie nicht hilflos macht.
- Wie sie vom destruktiven Denken und Handeln zum konstruktiven kommen.
- Wie ihre Gefühle ihnen bei der Krisenbewältigung nicht im Wege stehen.
- Wie sie mit ganz konkreten Schritten auch im Alltag durch die Krise kommen.

Möchtest du mitmachen? Die Investition für diesen Kurs beträgt einmalig 59 Euro. Alle weiteren Infos unter <https://dgam-freiburg.de/online-kurse/>

Forum Therapeutische Hypnose Erkenntniswege - Wege der Heilung

Das FORUM THERAPEUTISCHE HYPNOSE entstand 2018 aus einem losen Zusammenschluss von Therapeuten, Auszubildenden, Nutzern und Interessierten, die mit Hypnose Erfahrung machen und sie in ihre Arbeit integrieren wollen. Unsere gemeinsame Grundlage bildet das Hypnoseverständnis und das Tiefenpsychologische Therapieverständnis nach Werner J. Meinhold sowie sein Wunsch nach VIELFALT in der Therapie.

Unser Konzept ist

- OFFEN für jeden, der mit Hypnose arbeitet oder daran interessiert ist,
- GANZHEITLICH als Erkenntnisprozess der Zusammenhänge Körper-Seele-Geist,
- SPIRITUELL in der Betrachtung von Sinnhaftigkeit im Leben.

Was wir bieten

INFORMATION UND AUSTAUSCH:

Wir bieten ein Forum für alle, die sich über Hypnose informieren, austauschen und/oder mit ihr arbeiten wollen. Dazu treffen wir uns 12x im Jahr auf unseren Forumstagen an drei verschiedenen Orten (Saarbrücken, Mannheim, Göttingen) tauschen uns aus über unsere Arbeit mit Hypnose und informieren uns in Themenvorträgen über die vielfältigen Möglichkeiten der Hypnose. Jeder Interessierte ist herzlich willkommen!

AUS- UND WEITERBILDUNG:

Wir bieten die Ausbildung Therapeutische Hypnose an, die aus fünf aufeinander aufbauenden Grundmodulen besteht. Zusätzlich bieten wir Fachfortbildungsmodule für bestimmte Berufsgruppen aus dem Gesundheitsbereich an.



Unser Angebot für Gesundheitspraktiker/innen

Das Forum Therapeutische Hypnose bietet in Kooperation mit der Deutschen Gesellschaft für Alternative Medizin (DGAM) die Ausbildung zum Gesundheitspraktiker an.

Modul 1 der Ausbildung Therapeutische Hypnose „Ich-Stärkung in der Gesundheitspraxis“ ist eine von der DGAM zertifizierte Ausbildung für den Beruf des/r Gesundheitspraktiker/in. Der Abschluss dieses Moduls berechtigt zur Zulassung zur Zertifizierung zum/r Gesundheitspraktiker/in. Eine Zertifizierung zum/r Gesundheitspraktiker/in erfolgt durch den BfG (Berufsverband für Gesundheitspraktiker). Voraussetzung für die Zertifizierung ist der Nachweis des abgeschlossenen Modul 1 (oder einer gleichwertigen abgeschlossenen seriösen Ausbildung) und der erfolgreiche Abschluss des BfG-Zertifizierungsseminars (3-tägig). Die Urkunde für das Führen des Berufstitels „Gesundheitspraktiker/in“ wird im Anschluss an das BfG-Zertifizierungsseminar ausgehändigt.

Weiterführende Informationen finden Sie auf unserer Website:
<https://www.ausbildung-therapeutische-hypnose.de/fachmodule/gesundheitspraktiker/>

Wir danken Ilona Steinert, der Leiterin des BfG-Zertifizierungsseminars, für diese Möglichkeit und für die gute Zusammenarbeit, und wir freuen uns, dass das erste Zertifizierungsseminar in dieser Kooperation bereits stattfinden konnte.

Kontakt BfG Zertifizierungsseminar:
Ilona Steinert,
www.dgam-freiburg.de



Kontakt Ausbildung Therapeutische Hypnose:
Dipl. Psych. Andrea Wernicke
Freier Verband Deutscher Heilpraktiker (FVDH)
Zertifizierte Lehrbeauftragte für Psychotherapie und Hypnose
Landesleitung Baden-Württemberg
Fachfortbildungsleitung Psychotherapie.
Tel. 06375 466, Fax 06375 993388
Email: a.wernicke@ausbildung-therapeutische-hypnose.de
info@ausbildung-therapeutische-hypnose.de

ANZEIGE



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

Heilnetz ist

- ein Internetportal für **Ganzheitliche Gesundheit**
- regional organisiert

Heilnetz bietet

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

Heilnetz präsentiert

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

Heilnetz wird

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

WWW.HEILNETZ.DE

BILDUNGSANGEBOTE DER REGIONALSTELLEN UND MITGLIEDER DER DGAM BILDUNGS-AKADEMIE



Bildungsforum Gesundheit®
Frank Hoffmeister & Partner PG

Die Regionalstelle Harz sagt:

„Moin aus dem Bildungsforum Gesundheit“.

Im Harz, der von artenreicher Flora und Fauna geprägt ist, gibt es ausgedehnte Wälder, teils landwirtschaftlich genutzte Hochflächen, tief eingeschnittene Täler mit wilden Flusläufen und Wasserfällen sowie Stauteiche und Stauseen. Vielerorts gibt es Zeugnisse einer langen Siedlungsgeschichte. Zudem sind Wintersportgebiete vorhanden, und der Harz ist Wandergebiet.

Im Harz und in seiner unmittelbaren Umgebung befinden sich mit Goslar, Quedlinburg, der Lutherstadt Eisleben und dem Rammelsberg sowie dem Oberharzer Wasserregal zahlreiche UNESCO-Weltkulturerbestätten. Soweit die Quelle: [https://de.wikipedia.org/wiki/Harz_\(Mittelgebirge\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Harz_(Mittelgebirge))

Neben den Besonderheiten wie den Hexen, Naturschauspielen und vielen Sehenswürdigkeiten können Sie sich jetzt auch weiterbilden oder einfach nur entspannen – dafür stehen wir: Das Bildungsforum Gesundheit.

Wir haben verschiedene Ausbildungen, Seminare und Kurse im Bereich der Gesundheitsförderung und Erwachsenenbildung.

- Sie sind Unternehmer und möchten ihre Mitarbeiter schulen, u. a. im Bereich BGM – kein Problem.
- Sie haben als Person Interesse an beruflicher Weiterbildung und Kompetenzerweiterung? – gerne.
- Sie möchten sich privat ein zweites Standbein aufbauen oder einfach für sich etwas tun – dann los.

Themen unserer Ausbildungen, Kurse und Seminare sind z.B.

- Konflikte
- Selbstbewusstsein
- Entspannung/Meditation
- Klangerleben mit Klangschalen
- Burnout
- Ernährung
- Reiki

Sehr gut angenommen werden unsere Klangabende - einfach abschalten und in die Klänge hineinhören, auf sich wirken lassen und ein wenig entspannen nach der gestressten Woche.

Gehen sie mit uns in die Welt der Klänge und genießen sie ihre persönliche „auditive“ Seite.

Dieses ist nur eine Möglichkeit der „Achtsamkeit“ – ja, auch ein Wort, was im Moment überall zu hören und zu lesen ist. Gerne begleiten wir sie auf achtsamen und entspannten Wegen.

Wir freuen uns auf Sie: info@fh-bifo.de oder www.fh-bifo.de
Ihr Bildungsforum Gesundheit

Kompaktausbildungen ‚Gesundheits-Praktiker/-in (BfG) für Selbstbewusstsein‘ Mit Stefan Holzke und Frank Hofmeister in der Regionalstelle Harz

Anerkennung für Bildungsurlaub in fast allen Bundesländern!

Termine: 19. September und 16. - 21. November 2020

HANNOVER

Dialogische Aktive Imagination (DAI) Hypnosystemische tiefenpsychologisch orientierte Weiterbildung mit Gerhard Tiemeyer

Die Dialogische Aktive Imagination ist eine Verbindung zwischen wertschätzender Gesprächsführung und tiefenpsychologisch fundierter Persönlichkeitsentwicklung. Ihre Besonderheit sind Dialoge mit Bildern aus dem Unbewussten. Wirkungsvolle Gespräche ‚mit sich selbst führen‘ zu können, ist ein Ziel der DAI. Wichtige Bezugsautoren sind Gunther Schmidt (Hypnosystemisches Arbeiten; Realitätenkellner); Schultz von Thun (Inneres Team, innere Demokratie) und C.G. Jung: (Aktive Imagination und Symbolerfahrung).

Die Weiterbildung bietet

Impulsseminare zu vier Praxisthemen. Sie vermitteln die Esenzen der Methode. Ein Grundlagenseminar und das Seminar zu Grundbedürfnissen sind verbindlich. Die weiteren Themen sind wahlweise belegbar.

- Individuelle Kompetenzentwicklung für die persönlichen Anwendungsziele.
- Supervidiertes Üben und Reflektieren einzelner Techniken und Themen
- Betreute Kleingruppen mit anderen Teilnehmer*innen und Tutoren*innen

Mit dem Dozenten und dem Team werden die Lernschritte für die persönlichen Praxisziele erarbeitet. Die Intensität und Dauer des eigenen Lernens ist selbstbestimmt. Der Kostenaufwand wird in der Planung detailliert abgesprochen. Er richtet sich nach den persönlichen Interessen und Möglichkeiten.

Zertifizierungsmöglichkeiten

Weiterbildung in Dialogisch Aktive Imagination nach Gerhard Tiemeyer

Bei entsprechender Akzentsetzung

Zertifikat für nichtdirektive Hypnose und/oder Aufstellungsarbeit mit inneren Anteilen

DGAM zertifizierte*r Tutor*in und Dozent*in für DAI und gesundheitspraktische Kommunikation

Die Impulsseminare werden in der Regel jährlich wiederholt. Die Möglichkeiten zum Einstieg und Üben gibt es fortlaufend.

Die nächsten Termine

(Jew. Freitag 16.00 bis Sonntag 16.00):

- 6. - 8. November 2020 Grundlagenkurs
- 11. - 13. Dezember Grundbedürfnisse erfüllen
- 29. - 31. Januar 2021 Freiheit Lernen 1
- 5. - 7. März 2021 Freiheit Lernen 2
- 16. - 18. April 2021 Spirituelle Selbsterfahrung
- 7. - 9. Mai 2021 Psychosomatik

Ort: Hannover, nähere Infos und Anmeldungen:
www.gerhard-tiemeyer.de
tiemeyer@dgam.de, Telefon 05139 278101

BILDUNGSANGEBOTE DER REGIONALSTELLEN UND MITGLIEDER DER DGAM BILDUNGS-AKADEMIE

REGIONALSTELLE BERLIN

VORTRAG

„Liebe, Projektionen und andere Wege,

gesund zu werden - oder: *Was suchen Frauen in Männern und was suchen Männer in Frauen?*

Jenseits von biologischen Trieben zieht und schiebt uns etwas geheimnisvolles zueinander und ineinander und auch wieder voneinander weg. - Um dieses Geheimnis zu erspüren, werden zwei sehr alte Liebesgeschichten in aktueller Verständlichkeit gedeutet: Der Mythos von Amor und Psyche und die Legende von Parzival. Die „alten Geschichten“ können sehr guten Rat geben, um heute weniger leidvoll zu lieben.

Vortrag mit Gerhard Tiemeyer

27. September 2020 / 15 - 17.30 Uhr

Ort: Hospiz der Paul-Gerhard-Diakonie,

Organisation: Katja Lüttgert,

sentiberlin@web.de, Tel.: 03322 – 42 60 464

Das Thema wird auch als online Vortrag ab 5. November angeboten (siehe Online Kurse zur gesundheitspraktischen Gesprächsführung)

Ausbildungen mit Dorothea Grey in Oranienburg

Energetische Fußreflexzonenmassage (Jahresausbildung)

Teil 1: 10./11. Oktober 2020,

Grundlagen und Auffinden der Zonen am Fuß

Weitere Termine:

Teil 2: 24./25. Oktober 2020

Teil 3: 4.11.2020, Klientenorientierte Gesprächsführung
(hier ist eine separate Buchung möglich!)

Teil 4: Abschluss: 15.11.2020,

Nach Teilnahme an allen Blöcken des jeweiligen Seminars besteht die Möglichkeit den Abschluss Gesundheitspraktiker[®] - FRZM zu erwerben, zertifiziert durch die DGAM.

Klangschalenmassage Jahresausbildung

Ziel dieser Jahresausbildung ist die Vermittlung der Grundzüge in der Klangschalen-Anwendung in einer Klangmassage.

Kurs 1: 12. / 13. September 2020,

- Grundkenntnisse Klangschalen und Massage
- Basis-Massage
- Angeleitete Durchführung in Zweiergruppen

Kurs 2: 3. / 4. Oktober 2020

- Das Energiesystem des Menschen
- Einsatz von Gong's, Kopfschalen, Zimbeln uvm.
- Klangschalen-Meditation

Weitere Informationen und Anmeldungen direkt bei Dorothea Grey per eMail an dorothea_mabeya@gmx.de oder telefonisch unter 03301 205573 oder 0174 9326943

REGIONALSTELLE BERLIN

Vom Kooperationspartner

LEBENDIGE AROMAKUNDE

Kursstart mit Jürgen Trott-Tschepe

Sa., 10. – Sa., 17. Oktober 2020 (noch wenige Plätze frei)

Übungen zum Wahrnehmen mit allen Sinnen. Meditation, Visualisierung, Aufstellung, Kunst mit ätherischen Ölen. Bio-graphiearbeit, Selbsterfahrung und vieles mehr...

Infos/Anmeldung: www.lebendige-aromakunde.de

REGIONALSTELLE KÖLN

NEU: Supervisionstag für ausgebildete Gesundheitspraktiker*innen am 7. November von 10-17 Uhr.

Zeittrends - Meine gesundheitspraktische Arbeit online oder live? Und alle weiteren wichtigen Praxisthemen Supervision auch über Zoom oder Skype.

Bitte anschreiben. Cornelia Promny ist erreichbar unter: koeln@dgam.de und Tel.: 0221 4202423

- Weitere Sonderkurse in Planung -

ANZEIGE



Ausbildungen zum/zur

Heilpraktiker/in

Heilpraktiker/in für Psychotherapie

Teilzeit-, Vollzeit- und Kompaktausbildungen, Fernlehrgänge

Förderung durch die Bundesagentur für Arbeit möglich.

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



amara

FERNLEHRAKADEMIE

Heilpraktiker- Fernstudium

Info: Carina Dahmke

Tel.: 0511 388 66 78

www.fernlehra Akademie.de



Besuchen Sie uns im Internet: www.amara.de

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

BILDUNGSANGEBOTE DER REGIONALSTELLEN UND MITGLIEDER DER DGAM BILDUNGS-AKADEMIE

REGIONALSTELLE FREIBURG

Supervisionstag für ausgebildete Gesundheitspraktiker/innen Sonnabend 21. November 2020, 10.⁰⁰ - 17.⁰⁰ Uhr

Dieser Tag ist nur für ausgebildete Gesundheitspraktiker/innen und sichert den Fortbestand des Berufstitels. Es geht dabei um Anregungen, welche die Qualität der gesundheitspraktischen Arbeit sichern und noch weiter verbessern sollen.

Online Kurse

- **Krisen managen in der Gesundheitspraxis:
Mit Herz und Verstand** (siehe Seite 28 in diesem Heft)
- **Schutz gegen Schmerzpunkte und
Nackenschläge des Lebens.**
- **Gesundheitspraktische Basics
mit maximaler Wirkung**
- **Kaufmännische Grundlagen
in der Freiberuflichkeit**

Marrakech 2021 6. Bis 13. Oktober: 1001 Nacht, glitzernde Lichter, bunte Mosaik...

Willkommen in einer komplett anderen Welt. Eine besondere Reise mit dem Motto: Vertrauen ist der Schlüssel, Vertrauen in dich, Vertrauen ins Leben ...

Nähere Info direkt bei Ilona Steinert:

www.ilona-steinert.de

oder einfach anrufen: Ilona Steinert 0761 38436102

Mut zur Reife ...

Ein Bildungsurlaub für Frauen ab 40

Vom 1. bis 5. November 2020 in Einbeck, Leitung:
Akademiemitglied Sonja Handschuck und Birgit Repke

*Innere und äußere Konflikte ressourcenorientiert
und selbstverantwortlich lösen*

Methodisch nutzen wir unter anderem: Kommunikationstraining, Biografiearbeit, neuroimaginäre Gestaltarbeit, Vorträge, konstruktive Teamarbeit, Achtsamkeitsübungen, Resilienztraining, Yoga - und erholsame Pausen in der schönen Umgebung.

sonjahandschuck@posteo.de
www.in-weiblichkeit.de

AUSBILDUNG

Schamanisch-systemische Aufstellungsleitung

ab September 2020, 11 Monate – sechs Wochenenden
und Online-Basis-Kurs in 92702 Kohlberg
mit Gabriele Bayreuther-Wortmann

DGAM Dozentin und Gesundheitspraktikerin
www.sanamaris.de
kontakt@sanamaris.de Tel: 09608/92 34 577

KOMPAKTAUSBILDUNG

Gesundheitspraxis (DGAM) für Klangschalenerfahrung

Mit Gundula Engels in 67269 Grünstadt

15. Februar bis 19. Februar oder 20. Juni bis 24. Juni 2020
Kompaktausbildung in kleiner Gruppe, 5 intensive Tage mit
anschließender Supervisionsmöglichkeit.

Das Erleben von Klangschalen gehört zu den schönsten – im
wahrsten Sinne des Wortes – „stimmigsten“ Wegen in der
Gesundheitspraxis. Körper, Psyche und Geist schwingen in
gegenseitiger Resonanz und entfalten von mal zu mal neue,
stärkende, anregende und heilsame Klangorchester.

Gesundheitspraktische Klangschalenanwendung verbindet
Klangerfahrungen mit Imaginationen und gezielter Selbster-
fahrung. Solide praxisbezogene Ausbildung zu Klangschalen
und ihrer Anwendung wird verbunden mit gesundheitsprak-
tischer und gesundheitsfördernder Gesprächsführung. Diese
Kombination dürfte zur Zeit einmalig in Deutschland sein.

3-tägige Grundausbildung vom 26. bis 28. August und 16. bis 18. September

Der Kurs wird nur mit max. 4 Personen belegt, da nur in klei-
nen Gruppen effektiv und wertschätzend gearbeitet werden
kann. Am Ende des Kurses erhält jeder Teilnehmer ein Zerti-
fikat, welches vom Berufsverband DGAM/BfG anerkannt ist.

Die Ausbildungskurse sind in mehreren Bundesländern für
Bildungsurlaub anerkannt. Nähere Infos und Anmeldungen
bei: www.gundulaengels.de, Telefon: 0172/ 3 26 99 37
E-Mail: info@gundulaengels.de



WogE 2020

Die DGAM ist bei der
Woche der gesunden Entwicklung
vom 13. bis 18. September 2020
auf Langeoog dabei.

In diesem Jahr mit dem Thema:

Gute Geschichten in stürmischen Zeiten

- Spontanes Buchen ist möglich -

BILDUNGSANGEBOTE DER REGIONALSTELLEN UND MITGLIEDER DER DGAM BILDUNGS-AKADEMIE

ONLINE SEMINARE mit Gerhard Tiemeyer

Gesundheitspraktische Gesprächsführung

Ab Mittwoch 7. Oktober, jeweils 18.00 bis 19.00

10 Termine Mit Trainingshilfen für die Praxis

Inhalte:

- Gutes Hinhören durch Erkennen von Metaphern
- Aufmerksamkeit im Gespräch lenken
- Positive Dissoziation, freies Bewusstsein, vermitteln
- Umgehen mit Pseudogefühlen
- Positive, stärkende Erfahrungen im Gespräch vermitteln
- Schwierige Themen und Konflikte „mit Sicherheit“ ansprechen
- Wandlungsmöglichkeiten durch Verstehen von symbolischen Gehalten erkennen
- Transfer in den Alltag fördern

Tiefenpsychologische Geschichten

Ab Montag 5. Oktober jeweils 18-19.00 Uhr, 5 Termine

Inhalte:

- Wie Mythen heute tiefenpsychologisches Erleben verstehen helfen
- Amor und Psyche und warum das Weibliche in uns Licht anmachen muss
- Parzival, die Suche nach dem heiligen Gral und was das Männliche in uns wirklich will

Nähere Informationen und Anmeldung:
05139 278101 und tiemeyer@dgam.de

Übersicht der Zertifizierungskurse zum/zur GesundheitspraktikerIn^{BfG}

Zertifizierungskurs zur Mitgliedschaft in der DGAM Bildungsakademie mit Gerhard Tiemeyer

Individualisierte Zertifizierung oder Arbeit in Kleingruppen fortlaufend möglich. Nähere Infos: service@dgam.de

Berlin:

Zertifizierung zu den eigenen Methodenausbildungen mit Heidi Clemens und Sabine Bugschat-Geiseler

Köln:

Mit Cornelia Promny

Zertifizierung für Gesundheitspraxis^{DGAM} 2x2 Tage

26./27.09.2020 und 24./25.10.2020

Zeit Sa. 10-18 Uhr und So. 10-15.30 Uhr

In 2021: 23./24.01 und 20./21.02.2021

Zeit Sa. 10-18 Uhr und So. 10-15.30 Uhr

Auch Onlineseminare möglich. Bitte erfragen.

Zertifizierung für Gesundheitspraxis DGAM für Sexualkultur für Kooperationspartner

22./23.08.2020 in der Regionalstelle Köln

20-22.11.2020 in Ziegenhagen im Schosraum Institut

Hannover:

zur Zeit nur nach Absprache

Nürnberg:

23. - 25. Oktober 2020 mit Gerhard Tiemeyer

In Erfurt:

9. - 11. Oktober 2020 mit Gerhard Tiemeyer

München:

3./4. Oktober und fortlaufend nach Vereinbarung mit Daniela Thomasberger

Adressen der DGAM-Regionalstellen

Regionalstelle Berlin

Sabine Bugschat-Geiseler, Tel.: 03362 / 590436

Heidi Clemens, Tel.: 03301 / 701290

berlin@dgam.de, Lehnitzerstr. 24

16515 Oranienburg

Regionalstelle Frankfurt

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

Am Röddenberg 9

37520 Osterode am Harz

Tel.: 05522-3176577

harz@dgam.de, www.fh-bifo.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

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





Deutsche Gesellschaft für Alternative Medizin

Unsere Kooperationspartner

Mit bundesweiten Angeboten

Amara Bildungsakademie UG

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

Bowen Akademie Weiterbildung Bowtech-Gesundheitspraktiker/innen

für Entspannung und Vitalität
Bowen Akademie, A-4203 Altenberg Tel.: 0676 6175 813
bowtech@bowen-akademie.com www.bowen-akademie.com

Do it Akademie internationales Forschungs- und Bildungszentrum

Westring 303, 44629 Herne
Telefon: 49 (0)2323/54868, Mobil +49 (0)1712168077
E-Mail juergen.woldt@doit-Akademie.de
Website www.doit-Akademie.de

Uta Akademie Aus- und Weiterbildungen für Körper, Geist und Seele

Kooperation in Bezug auf Praxisberatung und Rechtsfragen,
Venloher Strasse 5-7 50672 Köln
Tel.: 0221-57407-30 info@uta-akademie.de, www.uta-akademie.de

Aquamunda Institut

Sebastian-Kneip-Str. 1, 88353 Kißlegg – Allgäu
07563-5729001, aquamunda@t-online.de
www.aquamunda.de
Ausbildungen mit integrierter Weiterbildung zum Gesundheitspraktiker^{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

Forum therapeutische Hypnose

Andrea Wernicke
Talstr. 9, 66919 Hettenhausen, Tel. 06375 466
www.ausbildung-therapeutische-hypnose.de

Region Berlin

Zentrum für Harmonische Bewegung

Schwedter Str. 16, 10119 Berlin-Prenzlauer Berg
Jochen Knau, Tel. 030/34 39 13 2

Europäisches Shiatsu Institut Berlin

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

Region ‚West‘

Institut für Herzensklänge - Marion Brüsselbach

GesundheitspraktikerinBfG für Persönlichkeitsbildung Trauerbegleitung
Im Winkel 6, 50354 Hürth, Tel: 02234 - 71 38 247
Mobil: 0171 9939 109, E-mail: info@herzensklaenge.de,
www.herzensklaenge.de

APEIRON-Akademie

Lehrinstitut für Meditation und Prävention

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

Region Nord

Bernhard Schlage

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

Region Süd

TAO Touch Akademie

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

Schule für angewandte Energiearbeit Joachim H. Roth

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

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

HumorCare Deutschland Österreich

In der Thüm 12, 78532 Tuttlingen, Tel.: 07461 / 17 18 969
Email: geschaeftsstelle@humorcure.com
www.humorcure.com

ANZEIGE

Gesundheitspraktikerservice
www.gesundheitspraktikerservice.de

**Der Exklusivservice
für die DGAM**

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

- Gesundheitspraktiker
- Heilpraktiker für Psychotherapie
- Heilpraktiker

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

Ihr Partner der Naturheilkunde:

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

**Die
Continental**