

Verbandszeitschrift der
Deutschen Gesellschaft
für Alternative Medizin
und Kooperationspartner

Gesundheit beginnt mit Genießen

www.dgam.de

Ausgabe 33
August 2021

Unsere Themen unter anderem:

Aphrodite, Eros und Psyche



Angst und Praxis



Pocken, Pandemien und Körpertherapie



Aus der DGAM



Inhalt:

Aphrodite, Eros und Psyche

Gerhard Tiemeyer _____ Seite 4

„Ich lebe mich als Frau, selbst und bewusst!“

Katja Anna Lüttgert _____ Seite 8

Jeder Fehltritt birgt Erleuchtung

Hayong Yung _____ Seite 9

Pro Aging mit gesunder Pflanzenkost

Cornelia Promny _____ Seite 10

Phonophorese: Tonpunktur mit Stimmgabeln nach den 5 Elementen

Gabriela Schmidt _____ Seite 12

Trude Unruh „Politik mit Herz, Unruh und Verstand“

Jutta A. Wonschik-Steege _____ Seite 13

Der August – die Zeit der Fülle und der Ernte

Heidi Clemens _____ Seite 17

Betrachtungen zur Angst Teil 3

Georg Klaus _____ Seite 18

Pandemie – Maßnahmen:

Posttraumatische Belastungsstörung

Michael Schippel _____ Seite 20

Praxisberatung Gesundheitspraktikerinnen

Ilona Steinert _____ Seite 22

Leben und Arbeiten in Zeiten wie diesen

Dwariko M. Pfeifer _____ Seite 25

Pocken, Pandemien und Körpertherapie

Bernhard Schlage _____ Seite 26

Schoss Famos: Der Gebärmutter eine Stimme geben

Ilona Tamas _____ Seite 28

Eine Botschaft meiner Gebärmutter

Inari Hanel _____ Seite 29

Worte Wirken Wirklich

Gerhard Tiemeyer _____ Seite 30

Geld und Mehr-Geld

Peter Arno Frei _____ Seite 31

BEWUSST SEINS WANDEL FÜR DIE NEUE ZEIT

Eckhart Wunderle _____ Seite 33

Praktisches für den Alltag: Heilströmen

Heike Heger _____ Seite 34

Gesundheitspraxis - Aus- und Weiterbildungen

_____ Seite 35

Adressen Regionalstellen _____ Seite 39

Kooperationspartner _____ Seite 40

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 und Interessierte

wenn sich in Medien und Gesprächen, Gesundheit um Zahlen und belegte Krankenhausbetten ,dreht' oder wenn Einzelschicksale ausgebreitet und mahnend verallgemeinert werden, erinnere ich mich an unsere Sicht auf Gesundheit.

Es sind zwei Fähigkeiten, die wir in der Praxis vermitteln: Stärke und Wohlbefinden, sogar tiefe Freude, mit sich selbst und in sich selbst zu aktivieren – auch bei widrigen und schicksalsschweren Bedingungen. Gesundheit, ihr Wesenskern ist immer da und Heilkunst wie Gesundheitspraxis helfen, dies zu erleben, zu wissen und zu pflegen.

Die andere Fähigkeit, um die es mehr und mehr geht, ist politisch. Die äußeren Bedingungen so zu gestalten, dass Gesundsein leichter ,normal' werden kann und das Katastrophen, die sichtbar sich ankündigen, verhindert werden. Begründete Ängste fordern zum Tun auf. Das betrifft die Mitweltkatastrophen wie auch die begründeten Ängste um das, was wir uns als Individuum z.B. im Alltagstrott, zumuten.

Die Krankheitswirtschaft kennt Gesundheit in diesem Sinne kaum und viele Menschen, vor allem die hier beruflich tätig sind, leiden darunter sehr. Gesundheitspädagogik bedient sich überwiegend der alten ,schwarzen Pädagogik': Drohen und Mahnen und Strafen durch Schuldzuweisungen. Wir stehen, unter anderem, vor der Herausforderung, nun nicht unsererseits in Klagen und Mahnen zu versinken, sondern mit gelassenem Verstand immer wieder Unterschiede zu erkennen. Mitgefühl und Demut aus Trauer und Wut zu gewinnen und mit unseren Wegen der Praxis, Gesundsein zu ermöglichen.

Unser Präsident Georg Klaus ist in den letzten Monaten in der Gesundheitspolitik engagiert. Dies gehört zum praktisch politischen Teil unserer DGAM Arbeit. Es geht um die Gestaltung von Berufsperspektiven, das heißt von den äußeren Bedingungen unserer Arbeit. Er schrieb folgende Zeilen für diese Ausgabe:

Die DGAM besteht seit über 50 Jahren und hat in dieser Zeit ihre Position in der Information und Unterstützung der alternativen Medizin zum Wohle vieler Menschen bewiesen, die sich neben der Schulmedizin umfassend um Ihre Gesundheit kümmern wollen. Im Rahmen der sich zuspitzenden Diskussion um das Heilpraktikergesetz habe ich als Präsident der DGAM Kontakte zu gesundheitspolitischen Politikern in Berlin aufgenommen, um unsere Position zu verdeutlichen und klärend darzustellen.

In diesen Gesprächen ist mir wieder einmal bewusst geworden, wie wichtig es sein kann, die eigene Position vernehmbar mitzuteilen und zu vertreten. Wir sollten in diesen wichtigen Zeiten bewusster unsere Besonderheit und Gemeinsamkeit erkennen, um unseren gesundheitspraktischen Beitrag an der Gesunderhaltung vieler Menschen aufrechten Ganges vertreten zu können.

Heutzutage steht der gesamte Gesundheitssektor auf der Agenda politischer Entscheidungen, wobei die Frage, welche Anwendungen eine staatliche Heilerlaubnis erfordern und welche erlaubnisfrei anzuwenden sind, intensiv diskutiert werden. Systematisch werden möglichst alle Aspekte der Gesundheitsbetreuung der Bevölkerung auf den Prüfstand gestellt, untersucht, neu bewertet und organisiert.

Es sieht so aus, dass in der Diskussion um den Beruf der HeilpraktikerInnen eine Verbotslösung aus juristischen Gründen eher schwierig ist. Alternativ dazu wird eine sogenannte Kompetenzlösung diskutiert, d.h. es wird der Zugang zu einem regulären Heilpraktiker-Ausbildungsberuf entwickelt, der dann mit anderen medizinischen Berufen vergleichbar ist. Die Zugangshürden zu solch einem modernen Heilberuf und die Kontrolle der Berufsausübung werden in erheblichem Maße erhöht und anderen Berufen gleichgestellt. Das wird bedeuten, dass viele Methoden, die HeilpraktikerInnen für sich in Anspruch genommen haben, in baldiger Zukunft auch von GesundheitspraktikerInnen frei anwendbar sein werden.

Auf diese Entwicklung können wir uns mit Verstand und Herz und Können vorbereiten.

Eine schöne, freudенreiche und stärkende Sommerzeit wünschend

Georg Klaus und Gerhard Tiemeyer



Aphrodite, Eros und Psyche

Anregungen um Männliches und Weibliches etwas besser zu verstehen

Mythen sind für mich Lehrbücher, die das kollektive Unbewusste der Menschheit in Gestalt von Geschichten verfasst hat. Sie können in der Selbsterfahrung helfen, Konflikte, innere Spannungen, Irrungen, Leiden und Visionen der Zukunft aus einer anderen Perspektive zu erleben. Deutungen des Mythos sind Hilfsgeschichten, um die ungewohnte Perspektive zu erkennen und zu verarbeiten.

Ich benutze im Text die griechischen Namen Eros statt Amor oder Kupido und Aphrodite statt Venus, weil ich die älteren griechischen Worte kräftiger finde.

Über die Mythen und ihre Themen gibt es eine unendliche Menge an Literatur. Im Text habe ich bewusst keine Zitate und Verweise eingebaut. Mein Interesse ist, zum erlebenden Sinnieren anzuregen und nicht, eine Diskussion über unbewusste Wahrheiten zu führen. Wenn Sie den Text lesen kann es sein, dass Ihnen Bücher, Märchen, Serien oder Filme einfallen. Sie werden darin erkennen, wie heute Mythen erzählt werden und wie die Themen hochaktuell sind. Sie können sich auch fragen, mit welcher Figur oder Szene etwas in Ihnen ‚anspringt‘. Die Liste am Ende des Textes ist hierfür vielleicht eine provokative Hilfe.

Wenn ich als Mann erkenne, dass das, was ich im realen anderen Geschlecht wahrnehme, eine Projektion meiner inneren weiblichen Anteile ist, kann es leichter gelingen, mich selbst in mir zu finden und weniger in den Projektionen auf andere. Dies gilt selbstverständlich auch umgekehrt.

APHRODITE

Es wird erzählt, dass in den Urzeiten ein Samentropfen des Uranus ins Meer fiel und aus dieser Vereinigung entsprang Aphrodite, die Schaumgeborene. Es werden spannende Geschichten von ihr berichtet. Sie ist Göttin der Fruchtbarkeit und Ehe und Göttin der Freiheit der Frau. Sie lässt sich auf eine Vernunfttehe mit Hephaistos, dem Gott der Schmiede, ein und hat eine Vielzahl von Kindern aus einer Vielzahl von Affären mit so ziemlich jedem Gott. Paris wählt sie als schönste von drei Göttinnen, wenn sie ihren magischen Gürtel öffnet, was er ist bleibt der Phantasie überlassen, wird männliches Begehren übermächtig. Die Wahl des Paris für das Begehren ist der Troianische Krieg.

In der Geschichte mit der irdischen Psyche zeigt Aphrodite ihre Schattenseite. Sie ist extrem eitel und herrschsüchtig. Vor ihr her tragen Dienerinnen ständig einen Spiegel und wer sie nicht ehrt und anerkennt, bekommt ihren Zorn zu spüren.

Wir alle kennen Aphrodite. Jeder Blick in die Werbung für Schönheitsprodukte, jeder halbwegs schöne kitschige Film mit ‚unwiderstehlichen‘ Frauen belegt die Aktualität ihrer Macht. Zumindest scheinen viele Frauen ihre unbewusste Aphrodite verwirklichen zu wollen und serienweise werden Männer in ihren Bann gezogen. Allenthalben können wir dies als sexistisch verdammen und verleugnen damit die Kräfte der Aphrodite. Sicherlich ist es so, dass mit dieser ‚ozeanischen Weiblichkeit‘ keine wirkliche Beziehung möglich ist. Aber was in ihr lebt kann menschlich werden. Das ‚Göttliche‘ kann auf die Erde kommen. Wie das gelingen



kann, davon erzählte das Unbewusste vergangener Jahrhunderte im Mythos. Die Menschen ‚träumten‘ in ihrem Glauben von einer Möglichkeit, die wir heute bewusst realisieren können.

PSYCHE

Es wird erzählt, dass ein König drei Töchter hatte und eine von ihnen war so anmutig und schön, dass sie wie Aphrodite in den Tempeln verehrt und bewundert wurde. Ein Tautropfen sei vom Himmel auf die Erde gefallen und aus dieser Vermählung sei sie geboren, so wird vermutet. Aber Psyche und ihre Eltern werden nicht glücklich über diese besondere Schönheit, denn kein Mann traut sich, um sie anzuhalten. Das normale Leben kommt ins Stocken und das gilt als Bedrohung für alle. Zeitgleich, so wird berichtet, tobt Aphrodite vor Eifersucht. Ihre Altäre sind leer, alle Aufmerksamkeit bekommt Psyche.

Die meisten Männer haben Begegnungen mit unsterblich schönen Frauen erlebt. Frauen, die sie anhimmelten, deren Bilder wie Ikonen im Hirn stehen, aber zu denen sie sich niemals getraut haben, eine wirkliche Beziehung aufzunehmen. Was sehen Männer in ihren ‚angebeteten‘ Frauen? Eine Deutungsmöglichkeit ist, dass Sie das Göttliche, die Aphrodite, den Tautropfen erahnen? Männer projizieren die Lebensessenz, Göttliches in reale Frauen. Diese sind dann als Angebetete einerseits berührt, weil sie den ‚Tau-

tropfen' in ihrem Wesen spüren. Zugleich möchten sie auch eine ganz normale Frau sein. Sie weiß selber nicht, wer sie ,wirklich' ist, und leidet furchtbar darunter, dass niemand erkennt, wer sie ,wirklich' ist.

Psyche ist eine leibgewordene Göttin. Göttliches ist das Im-materielle, ist die ,Energiewelt', werden manche sagen, oder anders formuliert, das Göttliche ist die Erfahrung der Größe und Macht der Natur.

Wenn man die Bibel als Mythos liest, so ist Psyche eine weibliche Jesusgestalt. Die deutlichen Parallelen der Geschichte und die bedeutsamen Unterschiede wären ein eigenes spannendes Thema.

DAS BRAUTOPFER

Es wird erzählt, dass die Eltern von Psyche das Orakel befragen, wie mit dieser Psyche umzugehen sei. Das Orakel sagt, um Unheil vom Volk abzuwenden, müsse Psyche geopfert werden. Das Orakel freilich war von Aphrodite manipuliert. Sie war rasend vor Eifersucht und will diese irdische Konkurrenz vernichten. In einer großen Trauerprozession wird Psyche auf einem Berg angekettet, alleine gelassen und sie erwartet, dass ein Ungeheuer sie tötet.

Weltweit gibt es die Vorstellung von kindlicher Unschuld, von Jungfräulichkeit und Reinheit. Weltweit gibt es Rituale, in denen diese Ursprünglichkeit geopfert wird. Viele Hochzeitsbräuche zeigen deutlich, dass sie auch Begräbnisse sind. Weltweit, zumindest wo patriarchale Kultur herrscht, müssen die Frauen sich nach der Eheschließung anpassen, sie geben ihre Eigensinnigkeit und Freiheit auf und sie schwanken zwischen der Hoffnung auf einen Prinzen und der Angst vor dem Monster im Mann.

Weltweit gibt es eine grauenvolle Ambivalenz zwischen dem Zerstören von Natur, von Kindern, von Frauen – und einer übersteigerten Verehrung von Reinheit und Ursprünglichkeit. Im Mythos projizieren Menschen ihr Leiden, ihre Konflikte und Wünsche auf die Götter und auf deren Beziehung zu Menschen. Heute könnten wir diese Projektionen als reale innere psychische Dynamiken erfassen. Wir könnten uns bewusstmachen, dass es in uns ein Königspaar gibt, dass Göttliches in uns selbst nicht annehmen kann und dass es in uns die Ungeheuer gibt, die alten tierischen Gewalten, dass es in uns Psyche gibt, die leidet und auch Aphrodite in ihrer Vielschichtigkeit.

EROS

Es wird erzählt, dass es einen Gott gibt, der mit seinen Pfeilen unsterbliche Verliebtheit bewirken kann. Manchmal handelt er im Auftrag der anderen Götter, manchmal auf Bitten der Menschen, manchmal offenbar ,nur so'. In einigen Geschichten ist er einer der Söhne von Aphrodite.

Es wird erzählt, dass er von Aphrodite den Auftrag bekommt, Psyche mit seinen Pfeilen zu treffen, damit diese sich in das Ungeheuer verliebt. Aphrodite will, dass Psyche nicht einfach stirbt,

sondern ihren Vergewaltiger ewig liebt. Eros übernimmt die Aufgabe, aber im Abschuss des Pfeiles verletzt er sich mit dem Gift. Unmittelbar ist er unsterblich in Psyche verliebt. Er rettet sie – er kann nicht anders als gegen den Auftrag der Aphrodite Mutter zu handeln.

In diesen dramatischen Szenen werden einige auch heute alltägliche Erlebnisse erläutert.

Die eine Frage ist, warum werden in Mythen und Märchen – und vielleicht ja auch im Alltag – die bösen Taten so ,dumm' organisiert, dass sie ,nach hinten losgehen'? Warum bringt Aphrodite die Psyche nicht einfach um? Weil sie selbst zwiespältig ist. Etwas in ihr ,ahnt', dass Psyche ihre Weiterentwicklung sein wird, ihre weibliche Zukunft und gleichzeitig tobt ein anderer Anteil in ihr und will diese Zukunft verhindern.

Jeder Mensch kennt diese Dynamik, wenn man krampfhaft an etwas festhält und gleichzeitig alles tut, etwas los zu werden, wenn man rückwärts nach vorne geht oder mit dem Hintern, dem ,alten Anteil', das zerstört, was mit den Händen, dem jungen Anteil, soeben aufgebaut wurde.

In Mythen wird u.a. in Gestalt der Aphrodite, dieses Vorwärts und Rückwärts gleichzeitig zu gehen, bearbeitet. In Märchen ist es die ,böse Stiefmutter' zum Beispiel in Schneewittchen oder Aschenputtel. Wer es gerne hochliterarisch kennenlernen will, wird in Mephisto eine männliche Gestalt finden: „Ich bin ein Teil von jener Kraft, die stets das Böse will und doch das Gute schafft.“

Die andere Frage ist, wer und was Eros ist. Wer auch nur ein wenig erlebt hat, was verliebt zu sein bewirken kann, weiß, wovon die Menschen sich in diesem Mythos und in unendlich vielen Liedern und Filmen erzählen. Eine Emotion, die mal wunderschön, berauschend und als Ziel aller Wünsche erscheint und die zugleich zwanghaft und zerstörerisch sein kann. Menschen sind ,blind vor Liebe', wie ,besessen', ,auf Wolke sieben' und ohne jede Vernunft. Die Ambivalenz der männlichen Götter ist, dass sie einerseits eher raubtierhaft emotional sind und zugleich in sich menschliche Zukunft, nämlich Liebesfähigkeit, tragen. Der gute Räuber, das Gute im Biest, das Gute im Wolf, der Jäger, der Schneewittchen töten soll und sie rettet – die Geschichten sind unendlich, in denen Menschen sich diese Dramatik erzählen. Verliebt zu sein ist noch lange nicht Liebesfähigkeit. Um diese zu lernen, geht auch Eros noch einen leidvollen Weg.

IM PARADIES

Es wird erzählt, dass Eros Psyche in einen Palast bringt. Dort gibt es alles in Überfluss und Schönheit. Er besucht sie jede Nacht und die erotische Liebe ist der Wunder voll und fruchtbar. Psyche wird schwanger. Es gibt für Psyche nur eine Anweisung, nicht zu versuchen, ihn zu erkennen. Psyche beginnt unter der Einsamkeit der Tage zu leiden. Ihre DienerInnen sind nicht aus Fleisch und Blut, sie sehnt sich nach ihren Schwestern. Sie überredet mit

Meine Quellen:

In Bezug auf die Deutungen bin ich wesentlich von Robert A. Johnson beeinflusst. „Der Mann Die Frau – Auf dem Weg zu ihrem Selbst“. (1981/83; leider nur antiquarisch zu erhalten). Den Teil zur Psyche des Mannes mit Bezug auf den Parzivalmythos habe ich in der letzten Ausgabe von ,Gesundheit beginnt mit Genießen' Nr. 32 aufgegriffen.

Amor und Psyche sind uralte mythische Gestalten. Sie sind literarisch in einer Erzählung ,Der goldene Esel' von Lucius Apuleius (um 150 n.Ch.) aufgegriffen worden. In diesem sehr lesenswerten satirisch-mystischem Roman, sind die Götter bereits zur Unterhaltungsliteratur geworden. Er wurde die Grundlage für die vielen Deutungen und künstlerischen Darstellungen von Amor und Psyche. (Übersetzung u.a. 1920 von Helmut Rhode bei Tredition Verlag)

viel Tränen und Schmollen schließlich Eros, dass sie Kontakt mit ihren Schwestern haben kann. Diese verführen sie dazu, doch nachzusehen, ob sie mit einem Gott oder einem getarnten Ungeheuer schläft. Mit einem Dolch bewaffnet erleuchtet sie mit dem Licht einer Öllampe das Gesicht des Gottes. Sie ist ob der Schönheit des Eros so erschrocken, dass sie bebt. Etwas heißes Öl tropft auf Eros und sie selbst verletzt sich an einem der Liebespfeile. Sie verfällt in ewige Verliebtheit und zugleich muss er als Gott sie verlassen. Ein dramatischer Abschied. Aphrodite ist allein, schwanger, verzweifelt und schwankt zwischen sich töten zu wollen und der Hoffnung, doch den Geliebten zu finden. Dieser hat sich in das Reich der Mutter zurückgezogen, um seine Wunden zu heilen. Aphrodite erfährt auf diese Weise die ganze Geschichte. Sie sucht nun Psyche, die sich nicht in ein Ungeheuer verliebt hat, sondern in ihren Sohn und will Psyche endgültig töten.

Mit ein wenig Ehrlichkeit sich selbst gegenüber werden viele Paare zumindest Aspekte ihrer Beziehungswirklichkeit erkennen. Ein Anteil, oft ein männlicher, errichtet ein Paradies: ein Haus, eine Wohnung, ein gefülltes Konto, Internetanschluss, regelmäßiger Sex und so soll es bleiben. ‚Wirkliche‘ Gespräche, ‚echte‘ Menschen sind unerwünscht. Der andere Anteil, oft ein weiblicher, wird unzufrieden, nörgelt, will etwas, weiß nicht genau was, auf jeden Fall wird nachgeforscht.

In vielen scheinbar wundervollen Beziehungen ereignen sich Szenen der Erleuchtung und anschließenden Trennung. Ein Muster ist dann, dass ‚er‘ sich zur Mutter zurückzieht und ‚sie‘ zwischen Verzweiflung und Verbitterung und hoffendem Suchen pendelt. Auch, dass beide Seiten trotz Trennung nicht einfach loslassen können, sondern widerwillig ‚kleben‘, kommt irgendwie sehr bekannt vor. Der Mythos erzählt vielleicht im Weiteren einige Möglichkeiten, das Leid mit Bewusstsein etwas zu mildern.

AUF DEM WEG ZU SICH

Es wird erzählt, dass Psyche Aphrodite sucht, um zu Eros zu gelangen und diese sucht auch Psyche, um sie endgültig zu vernichten. Sie begegnen sich schließlich. Aphrodite tut so, als habe Psyche eine Chance und stellt ihr Aufgaben, die sie ‚normalerweise‘ niemals bewältigen kann. Aber Psyche erfüllt die Aufgaben nacheinander, weil sie immer wieder freundliche Hilfen bekommt. Diese Hilfen sind von Eros und einigen anderen Göttern gelenkt, die offenbar mit ihr sympathisieren. Aphrodite schickt Psyche schließlich in die Unterwelt, um eine Dose mit Schönheitscreme zu besorgen. Auch hier, Aphrodite hat es geahnt, gibt es Hilfe und Psyche schafft es – aber – auf den letzten Metern ist die Versuchung zu groß. Psyche öffnet die Dose, um etwas von der Salbe der Schönheit zu nutzen. Das wusste Aphrodite und in der Dose ist ewiger Schlaf.

Was mag die Menschen bewogen haben, so ein Drama zu erfinden? Die Idee ist, dass alle Gestalten und Szenen Bilder der unbewussten Selbsterfahrung sind. Die Eigenschaften der Psyche, Aphrodite, des Eros und aller anderen sind erlebte innere Konflikte. Heute können wir diese ‚bewusst‘ lesen und daraus lernen.

WAS ZU LERNEN IST, UM SICH SELBST IN BEZIEHUNG ZU FINDEN

Sortieren lernen - Es wird erzählt, dass Psyche in einer Nacht einen riesigen Haufen Korn sortieren soll. Ihr kommen Ameisen zu Hilfe und Aphrodite ist entsetzt.

Im Märchen Aschenputtel ist Aphrodite die ‚böse‘ Stiefmutter und die helfenden Tiere sind Tauben.

Der Hinweis kann sein, dass die Natur selbst die Fähigkeiten hat, Chaos, Vermischtes und Überfluss sinnvoll zu ordnen. Fleiß und Sinn für die richtige Ordnung sind wichtige praktische Fähigkeiten für die weiblichen Anteile in Menschen, die aus sich heraus beständig von Leben überströmen.

MIT GEWALT UMGEHEN LERNEN

Es wird erzählt, dass Psyche etwas von dem goldenen Vlies der wilden Schafböcke besorgen soll. Aphrodite geht davon aus, dass diese sie töten werden. Aber aus den Halmen am Flussufer wird Psyche angeraten, sich den Böcken nachts zu nähern und nur etwas in den Büschen hängen gebliebenes Vlies einzusammeln. Dies gelingt ihr.

Es liegt nahe, die Schafböcke als Symbol roher Männlichkeit zu erkennen. Wenn Männer vom Bock besessen werden, dann sind sie verheerend.

Die Geschichte erzählt vielleicht, wie es speziell für Frauen im Umgang mit den wilden Männerkräften wichtig ist, das gute Maß und die gute Zeit zu kennen. In den männlichen Heldengeschichten wird erzählt, wie diese den Bock töten müssen und das goldene Vlies bewahren.

Im Parzivalmythos ist es der Kampf mit dem roten Ritter, dessen Rüstung er übernimmt. Das Thema für die männlichen Anteile ist, ihre innere rohe Kraft zu beherrschen. Die beiden ersten Aufgaben sind in gewisser Weise lebenspraktischer Art. Die beiden folgenden handeln von geistigen, spirituellen Herausforderungen.

AUS DEN WASSERN DES LEBENSSTROMES TRINKEN KÖNNEN

Es wird erzählt, dass Aphrodite fordert, Psyche möge ihr in einem Kristallbecher etwas Wasser aus dem Urstrom Styx holen. Der Styx ist der Fluss zwischen den Welten. Wenn die Götter ‚beim Styx‘ schwören, ist dies auch für sie verbindlich. Er ist reißend und von Ungeheuern bewacht. Auf Bitten des Eros schickt jetzt Zeus einen Adler. Dieser erfasst den Becher, schwingt sich auf, findet den richtigen Moment Wasser aufzufangen und übergibt es Psyche. Aphrodite weiß inzwischen, dass andere Götter Psyche unterstützen und sie sinnt auf die endgültige Todesaufgabe.

Der Styx ist die erdige, zirkuläre weibliche Variante der ‚universellen Lebensenergie‘. Nicht ‚Licht‘ und Geist, auch nicht Unterwelt, sondern tosende Wasser.

Den Kristallbecher kann man sich als die kleine empfindliche menschliche Bewusstseinsfähigkeit vorstellen, die sich diesem Strom nun nähern soll und der Adler ist für mich Sinnbild unserer Fähigkeit für freischwebende Aufmerksamkeit. Mit ihr können wir in der Selbsterfahrung uns umsichtig sicher allem nähern, was Leben ist und hier und da einen Schluck Bewusstsein trinken.

RITUALE FÜR DIE REISEN ZU UNTERWELT LERNEN

Es wird erzählt, dass Aphrodite nun Psyche auffordert, in die Unterwelt zu gehen und dort von Persephone die Salbe ewiger Schönheit mitzubringen. Psyche ist verzweifelt, doch da erscheint ein sprechender Turm und dieser gibt genaueste Anweisungen, wie mit dem Fährmann, dem Höllenhund und anderen Mächten auf dem Weg umzugehen ist. Auch wird energisch davor gewarnt, die Dose zu öffnen. Dem allerdings kann Psyche nicht widerstehen und sie ‚stirbt‘.

Die einzelnen Anweisungen auf dem Weg in die Unterwelt möchte ich an dieser Stelle übergehen und nur zwei Weisheiten aufgreifen.

Der Turm ist ein Konstrukt, eine Übereinkunft, eine Anordnung von Regeln, eine Tradition. Solche ‚Türme‘ sind zum Beispiel das Totenbuch, die Veden, die Liturgie oder Ordensregeln im Christentum; die strukturierten Übungen in den Meditationsschulen oder auch die Strukturen in Therapieschulen. Es geht in diesen Regeln darum, einigen Gefahren zu begegnen, das heißt in moderner Sprache übersetzt, auf dem Weg zu mehr bewusster Erfahrung Psychosen und vor allem Sucht zu verhindern. Ein Turm, bestehend aus festen Ritualen. Er kann Hilfe sein für die Reise und zugleich eine Gefahr, wenn der Turm, z.B. als Religion im Besitz von Menschen, Reisende gefangen nimmt. Das sind dann die leidvollen Wirklichkeiten von Missbrauch und Abhängigkeit.

Die Salbe der ewigen Schönheit führt direkt in die alte Welt der Aphrodite. Die Dose ist heute das Werbefernsehen und die Gier nach ewigem Wohl-Stand. Irgendwie drohen wir alle mitten im Reichtum unserer Möglichkeiten einzuschlafen. Ein neues Wort dafür ist Depression.



DER KUSS

Es wird erzählt, wie Psyche in ewigen Schlaf fällt. Doch dann kommt Eros und küsst sie. Sie erwacht. Eros nimmt sie mit in den Olymp und die Mehrheit der Götter begrüßt Psyche als neue Göttin. Ihr gemeinsames Kind heißt ‚Voluptas‘, was Vergnügen oder auch gelingende Ekstase bedeutet.

Dieser Kuss ist die Verbindung der beiden durch oder im Geist. Denn der Atemhauch ist eine Gestalt der Seele. Im Bibelmythos haucht Gott den Menschen eine Seele ein, und das ist sein Göttliches. Der Kuss des Eros ist kein Pfeil, der blinde Verliebtheit auslöst, sondern ein Erwachen in bewusster Liebe. Eros ist jetzt nicht der Retter wie auf dem Berg, er steht nicht im Dienst der Mutter oder anderer Götter, sondern er ist er selbst. Er ist eine Form ‚klaren‘ Bewusstseins. Beide, Eros und Psyche, bringen ein neues Zeitalter in den Olymp. Der Olymp ist ein Bild, das sich Menschen von entwickeltem Bewusstsein machen, das heißt von ihrer eigenen möglichen Zukunft.

In diesem Sinne enthält der Mythos eine Vision reifer Persönlichkeiten, deren Liebe keine Projektionen mehr enthält.

Bild (Paar - Kuss) von Pexels auf Pixabay

Mögliche männliche und weibliche Anteile -

Manchmal erleben wir diese Anteile wie reale Eigenschaften von Männern, Frauen und Paaren. Immer ist dies zugleich Projektion der Anteile, die für eine Zeit in uns ‚aktuell‘ sind.

‚Männliche‘ Anteile:

Die Begierde, die der Aphrodite verfällt, der ‚Paris‘ im Manne

Das Ur-tier/Monster – zerstörerisch gewalttätig

Der Vater-König, der die Ordnung aufrechterhalten will

Eros,

der mit Liebespfeilen lustvolles Chaos stiftet

der im Auftrag der Mutter handelt

der Verliebte

der Frauen ein Paradies einrichtet,

in dem sie nicht ‚wach‘ sein dürfen

der in seinem Doppelleben verletzt wird

der sich bei der Mutter ausheilt

der aus dem Hintergrund hilft

der Psyche ‚wach‘ küsst und heiratet

‚Weibliche Anteile‘

Die Mutter-Königin, die ‚nur das Beste will‘ und dafür etwas Wesentliches der Tochter opfert

Aphrodite

die Starke, die Freie, die Selbstbewusste

die Meereswoge, unkontrollierbare Urkraft

die Egozentrische, die nur sich im Spiegel sehen will

die verhindern will, älter, menschlicher zu werden

Psyche,

die in sich den Tautropfen spürt und nicht weiß, was er ist

die vergöttert und nicht begehrt wird, die nicht weiß,

wer sie wirklich ist

auf dem Berg, sich selbst opfernd

im Paradies – glücklich und unglücklich zugleich

die bewusstwerden will, die Licht macht

die Verlassene, Verzweifelte

die lernt zu sortieren

die lernt, mit Gewalt umzugehen

die sich von der Natur und vom Verstand helfen lässt

die eine spirituelle Reise in die Unterwelt gehen kann

die der dunklen Seite der Aphrodite verfällt

die wachgeküsste menschliche Göttin



Gerhard Tiemeyer

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

„Ich lebe mich als Frau, selbst und bewusst!“

So könnte der ‚Kernsatz‘ des ätherischen Öls aus der **echten SALBEI** (*salvia officinalis*) lauten. ‚Salvus‘ (lat.) bedeutet ‚wohl, gesund‘ und gibt erste Hinweise auf einen Gesundheitsbezug. Die ‚Salvia‘ zählt zur großen Familie der Lippenblütler.

Der GARTEN-SALBEI, wie dieses alte Heilkraut auch genannt wird, ist aus dem mediterranen Gebiet zu uns gekommen. Bei nahe jeder (Klein-)Gärtner freut sich über üppig lilafarbene Blüten und grau-grüne lanzettenförmige Blätter. Eine winterharte verlässliche Schönheit mit bodenständiger Normalität.

Destilliert man ihre blühenden Zweige, erhält man ein kräftig-herbes, kräuterig duftendes sehr wesens-typisches ätherisches Öl.

Die leichte Herbheit im Duft der ‚ECHTEN SALBEI‘, verrät die biochemisch vorhandenen Ketone. Ohne die Summe ihrer Teile betrachtet, ein sogar schwach giftiges Isolat.

Die Aromakunde schaut ganzheitlich! So wird in der Summe der Teile und Ihrer Themen ein rundes, meist weibliches, Wesen erkennbar. Sie ist nicht (mehr) naiv, blauäugig – ihr kann man nicht (mehr) viel vormachen. Sie kennt ihren Lebensweg –auch in der Rückschau- und ist nun eine mit Krisen- und Hoch-Zeiten des Lebens vertraute, gereifte Frau ab individuell gefühlter Lebensmitte.

In dieser Zeit geschieht ein wichtiger Reife-/ Ablöseprozess, die sogenannten ‚Wechseljahre‘. Tatsächlich ist das ätherische Öl der Echten Salbei eine gute Begleiterin in dieser, zunächst einmal abenteuerlichen, Phase. Wir nehmen Abschied von unserer fruchtbaren Zeit, erleben unseren Körper neu und staunend, bisweilen auch schmerzlich den Alterungsprozess, ganz abgesehen von körperlichen Wallungen und bisher unbekannten Phänomenen.

Zumeist wird diese jahrelang dauernde Umbruchsphase begleitet von abwechselnd emotionaler Unsicherheit, selbstreflektierendem therapeutischem Arbeiten, und/oder hoffnungsfrohem Ausblick auf den nächsten Abschnitt.

Sämtliche ‚erlöste/gleichgewichtige‘ Themen, wie auch die ‚un-erlösten/ungleichgewichtigen‘ Themen können mit der Echten Salbei fein begleitet werden.

Sie hilft uns bei den Fragen: ‚was verändert sich und auf welche Weise?‘, ‚wie nehme ich mich nun wahr?‘, wie sieht das neue Leben aus?‘ und schließlich... ‚wie kann ich anderen Menschen hilfreich bzw. eine gute Lehrerin sein?‘ Denn zu diesem Zeitpunkt haben wir in der Regel beruflich erreicht, was uns einigermaßen entspricht und ‚stehen‘ dort täglich unsere ‚Frau‘. Wir finden zu einem ‚das will ich künftig auf diese Weise machen‘ bzw. ‚das will ich nicht mehr so haben‘. – Privat gab/gibt es zahlreiche Aufgaben als Partnerin, Mutter, aber auch erwachsene Tochter der nunmehr schwächelnden Eltern zu erledigen.



Salvia officinalis - GNU Free Documentation License, Version 1.2

Eine ‚erlöste‘ Salvia ist diesen vielen Aufgaben in Gänze gewachsen! Sie vermag zwischen Extremen zu unterscheiden, hat stets ein wachsames Gespür für ihre unmittelbare Umgebung wie auch ihren inneren Erlebniswelten. Sie tritt gegenüber ihren ‚Schützlingen‘ mit der Energie einer bisweilen strengen aber gerechten Lehrerin/Chefin auf. Ihre Lieben werden sehr gefordert UND mit aller Kraft beschützt und unterschützt. – Ihre Würde ist die einer Königin, die sich ihrer Verantwortung in allen Aspekten bewusst ist.

Da, wo die ‚Dominanz‘ in ‚Härte‘ umschlägt, wo sich Sturheit statt Flexibilität eingeschlichen hat, wo sich Rangordnungskämpfe statt ergebnisorientiertem Miteinander abspielen, wo Grenzen überschritten werden, könnte man/frau an eine Begleitung mit der ‚Salvia‘ denken. – Zudem kommt sie biochemisch mit pflanzlichen Hormonen daher. Aromatherapeutisch wird sie deshalb auch empfohlen bei den körperlichen Beschwerden der Wechseljahre (Hitzewallungen, Schwitzen, kühlend). Aromakundlich stärkt sie uns in wechseljahrsbedingten Stimmungsschwankungen. In Resonanz mit der weiblichen Kraft, stärkt die Salbei das Frausein, ihr SELBST und ihr stets wachsendes BEWUSSTSEIN. Voilá! Eine wahre Königin! – Viel Freude damit!



Katja Anna Lüttgert

HP Psychotherapie, Dozentin und Gesundheitspraktikerin im Fachbereich Aromakunde DGAM, ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin (GGB), Inhaberin der Firma ‚Senti‘!

Homepage: www.senti-berlin.de

Mail: sentiberlin@web.de

Tel.: 03322 – 42 60 464

DAS ZIEL IST IM WEG!', las Meister Soso auf einem Schildchen in einem Laden am Meer. Dieser Satz traf ihn wie ein Satori, eine spontane Einsicht in das höhere Wesen der Dinge, zu Deutsch Aha-Erlebnis. Denn der eigentliche Spruch ‚der Weg ist das Ziel‘ schien heutzutage an Trivialität kaum zu überbieten zu sein. Außerdem war er falsch, da auch ein Auto nicht zum Motorrad wurde, nur weil man behauptete, es sei eines.

Meister Soso ist ein Lehrer, der seit seiner Kindheit Budo, den Weg der Kampfkunst, verfolgt. Er hat jedoch nicht den Eindruck, weit gekommen zu sein. Aber eines hat er inzwischen begriffen: die wirklichen Herausforderungen finden nicht beim Training statt, sondern im Alltag.

So kämpft sich Soso durchs Leben, immer darauf bedacht, Neuem gegenüber nicht zu misstrauisch zu sein. Dabei wird ihm gelegentlich die eine oder andere Erleuchtung zuteil, auch wenn sie sich nicht so anfühlt, wie er sie sich vorgestellt hatte.

Von seinen Schülern wird er zwar Lehrer genannt, hat aber längst festgestellt, dass er in Wirklichkeit sein widerspenstigster Schüler ist. Dennoch hat er das Gefühl, dass die unbeabsichtigten

Einsichten, die er aus seinen Erfahrungen gewonnen hat, einen Wert für andere haben könnten. Daher sieht er es als seine Pflicht an, sie hier mit denen zu teilen, die sich vielleicht dafür interessieren.



Autor Hayong Yun



DAS HERZ EINES DREIJÄHRIGEN

Es war kurz vor Feierabend im Kindergarten. Bald waren alle Kinder gegangen – bis auf einen Jungen.

Der Junge hatte einen Turm aus großen Klötzen gebaut. Er kletterte immer wieder darauf und sprang auf eine weiche Matte. Dies schien ihm einen ungemeinen Spaß zu bereiten. Meister Sosos nächster Termin rückte näher. Aber er hatte die Aufgabe, den Turm zu halten, während der Junge darauf kletterte.

Soso schaute auf die Uhr und sah, dass er schon seit einigen Minuten Feierabend hatte. Er steckte in einem Dilemma. Meister Soso wurde unruhig. Schließlich sagte er, dass er gehen müsse. Daraufhin protestierte der Junge lautstark:

„Du kannst jetzt nicht gehen! Ich brauche dich!“

Soso konnte sich nicht daran erinnern, jemals so eindringlich gebeten worden zu sein.

Meister Soso nickte bewegt.

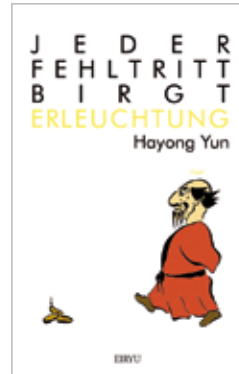
Nach einigen weiteren Sprüngen hörte der Junge auf.

Soso überlegte, wann er das letzte Mal einem Menschen so eindringlich gesagt hatte, dass er ihn brauche. Er wusste es nicht. Er fühlte sich plötzlich alt.



Erlesenes

Die Rubrik zu guten Leseerfahrungen



Hayong Yun

Jeder Fehltritt birgt Erleuchtung

Und viele andere kleine Geschichten, die schmunzelnd nachdenklich wirken, lassen dieses kleine Büchlein eine scheinbar harmlose Nebenbeilektüre werden – hier und

da mit homöopathischen Langzeiteffekten. Ein schönes Geschenk für alle, die mit sich, der Welt und der Kampfkunst ringen und MeisterInnen werden wollen.

Erste Auflage 2016

Veröffentlicht vom EIRYU © Hayong Yun 2016

ISBN 978-1507505632

7,90 € zzgl. Versandkosten



Die Worte des Großmeisters fielen ihm ein:

San-Sai no Kodomo no Kokoro de Sekai o mite
‘Schau auf die Welt mit dem Herz eines Dreijährigen’

Als er ein Kind war, hatten ihn Weisheiten nicht interessiert. Wenn man jung war, brauchte man sie nicht. Schon gar nicht über das Jungsein. Man musste erst alt werden, um jung bleiben zu wollen. Außerdem war die Welt nur eine Leihgabe unserer Kinder, dachte er. Die wichtigste Aufgabe der Großen war es doch, den Kleinen beim Aufstieg auf den wackeligen Turm des Lebens zu helfen.



Bild von Lukas Bieri auf Pixabay

Pro Aging mit gesunder Pflanzenkost

Gesundheitswert von Gemüse

Schönheit beginnt von Innen und mit einem guten Lebensgefühl vital älter zu werden. Unsere Nahrungsauswahl und besonders Gemüse oder Pflanzenkost spielt hier eine entscheidende Rolle. Das ist schon lange bekannt. Schon alte Gelehrte wie Hippokrates oder Hildegard von Bingen erzählten darüber. Unsere Pflanzen sind die Apotheke der Natur. Jede einzelne Gemüsepflanze enthält bis zu 300 verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe, die für unsere Gesundheit und Vitalität sehr entscheidend sind. Viele Tiere, die krank sind, suchen instinktiv die richtigen Pflanzen, die ihnen Linderung oder Heilung verschaffen.

Bei keiner anderen Lebensmittelgruppe gibt es eine so große Einigkeit über deren gesundheitlichen Nutzen wie bei Gemüse. Eine Empfehlung heißt „5 am Tag“. Sie beinhaltet, am Tag 5 Portionen Gemüse mit je 130g zu essen. Hieraus ergibt sich eine Gesamtaufnahmerempfehlung von mindestens 650g Gemüse und Obst am Tag. Diese 650g sollten etwa 400g in Form von Gemüse und 250g Obst sein. Je mehr Gemüse und Obst gegessen wird, desto geringer ist das Risiko für das Eintreten von Stoffwechselkrankheiten, wie Bluthochdruck, Diabetes mellitus 2, Fettstoffwechselstörungen (hohe Cholesterin und Triglyceridwert etc), Herz-Kreislauferkrankungen. Ebenso einen positiven Einfluss auf rheumatoide Arthritis, Asthma Osteoporose, Demenz und weiteren Erkrankungen. Hierüber gibt es eine Vielzahl von Studien besonders im veganen und vegetarischen sowie im Mischkostbereich. Die Studien zeigten immer wieder auf, dass eine zu protein- und fettreiche Kost eine negative Auswirkung auf die Gesundheit und auf das Altern haben.

Für unsere heutige Zeit ist die vegane Ernährung, die richtige Ernährungsform, da wir alle nicht mehr schwer körperliche Arbeit durchführen. Die Pflanzenkost ist sehr wasserhaltig, energiearm, reich an Mikronährstoffen. Genau das Passende für unsere bewegungsarme Wohlstandsgesellschaft. Unser Nährstoffbedarf wird gedeckt, besonders wenn unsere Pflanzen aus biologisch kontrolliertem Anbau stammen.

Die natürlich vorkommenden Ballaststoffe
führen zu einer Sättigungswirkung
und damit zur Vermeidung der Völlerei.

Die sekundären Pflanzenstoffe leisten einen bedeutenden Beitrag zur Erhaltung und wieder Herstellung der Gesundheit. Das richtige Verhältnis von gekochter, roher und fermentierter Nahrung sind dabei wichtig. Die sekundären Pflanzenstoffe waren und sind die Grundlage unserer Medizin.

Gemüse enthält eine Vielzahl von sekundären Pflanzenstoffen, Vitamine, Mineralstoffen und Spurenelementen, neben Kohlenhydraten, unterschiedlichen Proteinen/ Aminosäuren, geringe Mengen an Fett. Die sekundären Pflanzenstoffe beinhalten antioxidative Wirkungen, krebshemmende und antiproliferative Kraft. Es gibt einen sogenannten ANDI -Score (Aggregate Nutrient Density Index), der betrachtet die antioxidative Kraft der Lebensmittel mit weiteren 34 Nährstoffparameter wie Vitamin und Mineralstoffgehalt sowie der Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen.

Ist jedes Gemüse gut?

Jedes Gemüse ist gut. Gemüsesorten wie Tomaten, Möhren, Paprika und sind natürlich gesundes Lebensmittel. Das Rennen machen Kreuzblütler, Zwiebelgewächse und dunkelgrünes Blattgemüse.

Um die volle Wirkungskraft der Kreuzblütler (Kohl) zu erhalten sind das Enzym Systeme wie das Glucosyltransferase-System und die Isothiocyanate ITCs (antikanzerogene Wirkung) ein Beispiel dafür. Diese Enzyme sind wichtig, damit sich die schützende Wirkung entwickelt. Die Pflanze bildet sie, wenn sie angegriffen oder verletzt wird. Um also die antikanzerogene Wirkung des Kohls zu erhalten gibt es folgende Empfehlung: Das Gemüse hacken und/oder schneiden und dann 40 Minuten stehen lassen vor dem kochen damit sich genügend ITCs bilden. Die andere Möglichkeit den ITCs Wert zu erhöhen ist die Zugabe von Vitamin C oder Essig. Dadurch wird der pH-Wert geändert und die ITCs Wirkung erhöht.

Das ist nur eins von vielen positiven Wirkeigenschaften von Gemüse. In der veganen Ernährung hat das Gemüse einen großen Stellenwert. Mittlerweile ist bekannt, dass wir unseren Rohkostteil minimieren können.

Obwohl ein gewisser Rohkostteil in der Ernährung gesundheitlich wertvoll ist, muss man dies nicht grundsätzlich tun. Der Nährstoffverlust beim Erhitzen ist weitaus geringer als landläufig angenommen und kann mit ein paar einfachen Tricks minimiert werden. Der gesunde Mittelweg besteht aus rohem und gekochtem Lebensmittel und den eigenen Vorlieben.

Mit zunehmendem Alter wird die Verdauungsleistung von vielen Menschen schwieriger. Sie können gekochtes Gemüse besser resorbieren. Rohkost sollte bis 16 Uhr nachmittags verzehrt werden. Dann gibt es weniger Probleme mit einer schwereren Verdaulichkeit und somit einer zu langen Lagerzeit im Darm. Hier entstehen dann Nachteile für unser Mikrobiom und es entstehen Fressalkohole, die in der Leber verstoffwechselt werden und

unseren Leberstoffwechsel beeinträchtigen und uns organisch schneller altern lassen. Der Ballaststoffanteil von Gemüse und Obst unterstützt unsere Verdauung.

Smoothie und Co

Pürierte Grünkost ist für viele Menschen besser zu resorbieren. Wir können mit unseren Zähnen, das Grünzeug gar nicht so gut kauen, das wir z.B.: das wertvolle Chlorophyll wirklich effektiv aus den Pflanzen herausziehen. Allerdings sollten die Smoothies frisch zubereitet und mit einem Spritzer Zitrone versehen werden, damit der PH Wert und die sekundären Pflanzenstoffe gut aufgeschlossen werden. Die fertigen To Go Smoothies aus dem Kühlregal enthalten viel Zucker und Konservierungsstoffe. Die Zitronensäure, die dort als Konservierungsstoff zugesetzt wird, ist ein Konservierungsmittel, linksdrehende Zitronensäure, die fast gar nichts mit der Zitrone zu tun. Sie setzt die Blut-Hirn-Schranke außer Kraft und somit können Aluminium und andere Metallionen ungehindert passieren.



Bild von silviarita auf Pixabay

Fermentiertes Gemüse

Die Heilkraft von fermentiertem Gemüse ist seit Jahrhunderten in vielen Kulturen bekannt. Es war einst ein wichtiger Bestandteil der Wintervorräte. Sie sorgten in der gemüse- und salatar-men Jahreszeit für eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Neben ihrem köstlichen Geschmack liefern fermentierte Gemüse außerdem lebendige Bakterienkulturen. Diese sorgen für eine gesunde Darmflora, stärken unsere Abwehrkräfte und machen immun gegen viele Krankheiten.

Lebendige Nahrung

Rohes fermentiertes Gemüse ist lebendige Nahrung, die natürliche Enzyme und aktive Milchsäurebakterien enthält. Gerade diese nützlichen Winzlinge können Großes vollbringen. Sie schaffen ein gesundes ausgewogenes Milieu in unseren Verdauungsorganen und harmonisieren unsere Darmflora. Ein großer Teil unseres Immunsystems befindet sich im Darm. Wenn der Darm gesund ist, haben unwillkommene Eindringlinge (schädliche Bakterien, Parasiten, Pilze), aber auch viele chronische Krankheiten keine Chance mehr.

Wird unser Darm mit gesunden Mikroorganismen versorgt oder es wird ein Milieu hergestellt, indem sie sich entwickeln können, verbessern oder verschwindet Heißhungergefühl und auch so einige Befindlichkeit Störungen und auch Stoffwechselerkrankungen verändern sich zum Positiven.

Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe

In einem gut hergestellten fermentierten Gemüse befinden sich Vitamine (z.B.: der Vitamin C Gehalt in Sauerkraut) und es bilden sich eine Menge nützlicher sekundärer Pflanzenstoffen. Es sind

natürliche bioaktive Stoffe, die die nur in pflanzlicher Nahrung vorkommen und in unserem Körper antioxidativ, immunstimulierend und gerinnungshemmend zur Tat schreiten. Mit diesen Eigenschaften wirken sie den wichtigsten aller heutigen Todesursachen wie Krebs, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen entgegen und führen zu einer besseren Lebensqualität und einem AntiAging Effekt.

Gemüse selber zu fermentieren ist nicht schwer. Ich habe meinen Bärlauch fermentiert und kann zu den Sommergerichten schnell ein Pesto oder eine Bärlauchcreme zaubern.

Leckeres Sommerrezept mit frischen Kräutern und Gemüse

Dazu: Kartoffeln, Couscous oder Quinoa.

Zutaten für 4 Personen:

Kartoffeln (1 kg), Couscous oder Quinoa (2 Tassen)
insgesamt 750 g Gemüse der Saison
(Zucchini, Möhren, Pak Choi, Blumenkohl)
1 Essl. Olivenöl zum Schmoren

1 Teel. Salz
1 Messerspitze Kümmel
1/2 Teel. Kardamom
1/2 Teel. Koriander
Muskatabrieb

150ml Wasser
100ml Kokosmilch aus der Dose
1 Tasse Petersilie oder andere Kräuter

Gemüse klein schneiden (wenn es schnell gehen soll reiben) und im Topf mit Olivenöl schmoren. Blumenkohl und Möhren brauchen etwas länger, hiermit also beginnen. Dann mit den Zucchini und dem Weißen vom Pak Choi weiterarbeiten, das grün schneiden wir klein, es wird zum Schluss zu gefügt. Nun die Gewürze hinzufügen und das Gemüse schmoren lassen bis es bissfest ist. In der Zwischenzeit sind die Kartoffeln oder Couscous oder Quinoa gegart.

Zu dem Gemüse gießen wir ca. 150-200ml Wasser hinzu und fügen dann 100ml Kokosmilch hinzu, verrühren und nochmal abschmecken.

Als frische Kräuter entweder Blattpetersilie oder andere Kräuter (Wildkräuter) dazu geben.

Kartoffeln kleinschneiden wie beim Kartoffelsalat, Couscous oder Quinoa in einen Schlüssel geben und das Gemüse mit Soße darüber gießen und vermengen.

Kann warm oder kalt gegessen werden. Dazu passt ein frischer Salat mit einem Essig dressing und, wenn es noch gehaltvoller werden soll, ein Humuspesto (100g Humus mit 2 Teel. Pesto vermengen) gegessen werden. Fertig ist ein gut verdauliches Sommeressen.

Cornelia Promny

53819 Seelscheid
Tel: 02247 9223277 o. 0176 72405077
koeln@dgam.de
www.corneliasglueckskueche.de



Phonophorese: Tonpunktur mit Stimmgabeln nach den 5 Elementen

Von Gabriela Schmidt

Alles ist Energie, alles ist Schwingung. Alles ist mit allem verbunden, alles hat einen Rhythmus. Diese universellen Weisheiten waren zu Zeiten unserer Urvölker und Urahnen ein allgemeines Kulturgut. Durch die Ausbreitung eines mechanistischen Weltbildes, das bis heute herrscht, sind sie immer mehr in Vergessenheit geraten. In jüngster Zeit findet dieses alte Wissen wieder Einzug in die modernen Wissenschaften.

Quantenphysiker wie der renommierte alternative Nobelpreisträger Prof. Dr. Dr. Hans-Peter Dürr erklären: „Es gibt gar keine Materie. Alles ist Schwingung“. Ihre Schlussfolgerung daraus ist, dass die Schwingungen im Universum, also im Makrokosmos, auch in uns Menschen, im Mikrokosmos, existieren. Die Tonpunktur mit Stimmgabeln, auch Phonophorese genannt, arbeitet mit diesen universellen Schwingungen, zu denen auch die Planetenschwingungen zählen.

Wenn wir mit uns und unserer Umwelt nicht mehr im Einklang schwingen, fühlen wir uns nicht mehr wohl, im äußersten Fall können wir erkranken. Unser persönlicher Lebensrhythmus ist aus dem Takt geraten und wir gehen nicht mehr in Resonanz mit den im tiefsten Inneren vertrauten Tönen des Universums. In diesem Fall kann die Phonophorese sehr hilfreich sein.

Zugang zu den Planetentönen

Vorreiter dieser sanften auf feinstofflicher Ebene wirkenden Methode ist Hans Cousto. Der Schweizer Astrologe, Mathematiker und Musikwissenschaftler entdeckte und berechnete 1978 die Töne der Umlaufbahngeschwindigkeiten (aus Umlaufbahndauer und Selbstumdrehungsdauer) von Himmelskörpern unseres Sonnensystems und später in gleicher Weise noch verschiedener molekularer Töne. Er übertrug sie dann in einen hörbaren Bereich (von 16-20 Kilo-Hertz), indem er sie mehrfach oktavierte (verdoppelte). Somit waren sie schließlich auch für therapeutische Zwecke nutzbar.

Die Planeten, die Sonne und der Mond haben mit ihren Tönen und Frequenzen eine Auswirkung auf den Menschen und die Natur. Dies ist seit alters her bekannt und wird immer weiter erforscht. So finden die Planetentöne nicht nur Einklang in die Phonophorese. Auch Klangschalen, Gongs und verschiedene Instrumente in der Musiktherapie werden mit ihnen ausgestattet.

Welche Stimmgabel setze ich ein?

Die Stimmgabeln sind nach den planetarischen Entsprechungen wie Erdtöne und Planetentöne gestimmt und werden sowohl den Körperbereichen, Chakren und Meridianen zugeordnet. So findet zum Beispiel die Stimmgabel „Jahreston Om“ (136,10 Hz) ihre Anwendung zum Lösen von Anspannung sowohl im seelischen wie auch im körperlichen Bereich. Zudem ist der Jahreston Om auch eine Allroundgabel, die universell eingesetzt werden kann.

Klient*innen empfinden den Jahreston Om als sehr beruhigend. Daher eignet sich diese Frequenz besonders für den Herz-Meridian sowie die Konzeptionsgefäße Du-Mai und Ren-Mai und auch für das Einschwingen in das Herz-Chakra (4. Chakra).



Phonophorese entlang der Meridiane

Die Phonophorese kann ihre Anwendung in Verbindung mit der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) finden. Nach der TCM besitzt der Körper 12 Hauptmeridiane. Die-se werden als feinstoffliche Energieleitbahnen bezeichnet.

Jeder Meridian wird einem Element zugeordnet. Das Element Holz steht für den Neube-ginn (Frühling), Feuer für das Wachstum (Sommer), Metall (Herbst) für die Reife, Wasser (Winter) für den Rückzug und die Erde für unsere Mitte. Nach der TCM wandeln wir nach jeder Jahreszeit für 18 Tage in das Erd-Element, um einen leichteren Übergang in das nächste Element zu erlangen. Die Organ-Uhr kann Hinweise auf Ungleichgewichte im Meridian geben. Ebenso extreme Vorlieben oder Ablehnung z.B. von Jahreszeiten, Klima, Farben und Geschmacks-richtungen. Auch das Körpergefühl, die Emotionen, die Mimik, das Denken, das Auftreten, die Gewohnheiten u.v.m. ist die Sprache des Körpers und gibt u.a. Auskunft über den Energiefluss (Qi) des Meridians.

Das Wirkungsfeld der Stimmgabeln

Es gibt Stimmgabeln, die auf den Körper eher dynamisierend wirken. Andere wiederum schwingen eher in die Seele ein und lindern Nervosität und Stresssymptome.

Die Lehre der TCM hilft uns zur passenden Stimmgabel zu greifen. Je nach Befindlichkeit wird die schwingende Stimmgabel auf die jeweilige Körperzone gesetzt (beispielsweise Meridiane, Akupunkturpunkte, Chakren, Organe, Knochen etc.) und schwingt dann im Körper weiter. Es gibt Schwingungen, die auf den Körper eher dynamisierend wirken. Andere wiederum beruhigend und können somit Nervosität und Stresssymptome lindern.

Eine Besonderheit dieser feinstofflichen Methode ist, dass jede*r sich die Stimmgabel auch selbst aufsetzen kann. Daher ermutige ich meine Klient*innen, sich selbst mit diesen sanften Schwingungen zu versorgen.

Phonophorese-Ausbildung nach den 5 Elementen

Die Phonophorese-Ausbildung ist in fünf Module eingeteilt. Jedes Modul entspricht einem Element und kann einzeln und zeitlich unabhängig voneinander gebucht werden. Vorkenntnisse sind hierzu nicht erforderlich. Die Ausbildung eignet sich für Menschen in Gesundheits-, Heil- und Pflegeberufen, im Entspannungs- und Wellnessbereich und ebenso für den privaten Bedarf sowie zur Selbstfürsorge.



Gabriela Schmidt

Gesundheitspraktikerin und DGAM-Ausbildungsdozentin, spezialisiert auf feinstoffliche Körper- und Energiearbeit mit Schwerpunkt auf Bewusstseinsweiterung und Entspannungsmethoden wie Shiatsu, Phonophorese, Wirbelsäulenaufriktion, Reiki-Einweihungen und Kinesiologisches Coaching
Centrum der Heilkunst Gabriela Schmidt
Bgm.-Helmling-Str. 19, 68723 Plankstadt
www.centrum-der-heilkunst.de kontakt@centrum-der-heilkunst.de

Trude Unruh - Ein Leben für die „Graue-Panther Generationen-Bewegung“ „Politik mit Herz, Unruh und Verstand“

Aus Anlass des 90. Geburtstags von Frau Trude Unruh am 7. März 2015 und des 40-jährigen Gründungsjubiläums der „Grauen Panther-Generationen-Bewegung“ in Deutschland im Mai 2015 erschien als Pressemitteilung des Bundesverband Graue Panther e.V., Sitz Berlin, der folgende Artikel zur Würdigung des Lebenswerkes der Gründerin des „Bundesverband Graue Panther e.V.“, dem Dachverband der „Senioren-Schutz-Bund Vereine Deutschlands e.V.“.

Autorin ist die seinerzeitige Pressesprecherin des Bundesverbandes Graue Panther e.V., die Journalistin Jutta Angelika Wonschik-Steeger. Lesen Sie hier den Originalartikel in gekürzter Fassung.

Die Anfänge

„Eine Leserin versah am 10. August 1993 die innere Titelseite des Buches von Trude Unruh „Schluß mit dem Terror gegen Alte. Fallbeispiele und Gegenreaktionen“ mit folgendem Gedanken von Simone de Beauvoir:

„Das Schicksal, das sie ihren nicht mehr arbeitsfähigen Menschen bereitet, enthüllt den wahren Charakter der Gesellschaft“.

Trude Unruh muss unsere Gesellschaft wohl treffend eingeschätzt haben, denn sie begann sehr früh – vielleicht ihrer Zeit zu weit voraus –, sich für die Alten und nicht mehr im Arbeitsleben stehenden Menschen in Deutschland einzusetzen. Mit dem Ziel, sie vor Bevormundung und Willkür zu schützen. Und so initiierte Trude Unruh eine Alten-Bewegung mit politischer Dimension, die ihresgleichen in der Geschichte der Bundesrepublik sucht.

Im Jahr 1975 wurde sie als Anführerin und Kämpferin für die Rechte der Alten zur Begründerin der Selbsthilfeorganisation „Graue Panther“ in Deutschland und schuf somit eine Plattform für eine von der Gesellschaft vergessene, zumeist ignorierte Generation.

Heute WIR, morgen IHR – Graue Panther Generationen-Bewegung

Trude Unruh deklarierte aber auch „Heute Wir, morgen Ihr!“ und zielte gleichermaßen auf die Jungen! Und etablierte hiermit ebenso ein Podium für jüngere Menschen, die in der Altenversorgung tätig waren, wie Pflegekräfte und Zivildienstleistende. Auf dieser Basis wurde vor 40 Jahren in Wuppertal die „Graue Panther-Generationen-Bewegung“ geboren, der „Senioren-Schutz-Bund (SSB) Wuppertal e.V.“, mit zahlreichen Außenstellen in anderen Orten! Damit begann das Lebenswerk einer Visionärin und die wechselvolle Lebensgeschichte einer der bemerkenswertesten Frauen-Persönlichkeiten unserer Tage: Menschenführerin, Seniorenarbeiterin, Mutter, Politikerin, (Ex-)Mitglied des Bundestages.



Frau Trude Unruh
Begründerin der „Graue Panther-Generationen-Bewegung“ und des „Bundesverband Graue Panther e.V.“ - Dachverband der „Senioren-Schutz-Bund Vereine Deutschlands“
„Quellennachweis für das Foto von Frau Trude Unruh: Linzenmeier, München“

Der norddeutsche Fernsehsender NDR kommentierte damals die spektakuläre Geschichte der „Grauen Panther“, die Trude Unruh in ihrem Buch „Aufruf zur Rebellion. Graue Panther machen Geschichte“ aufgeschrieben hatte, mit den Worten: „Der Band dokumentiert, wie sehr die Alten in der Bundesrepublik eine Selbsthilfeorganisation brauchen, die sich dem Schutz ihrer Rechte verschrieben hat“.

Erwähnenswert ist die Tatsache, dass Trude Unruh und ihre Mitstreiter „sich ihr Programm (ein Panther-Motto lautete ‚Fröhlichkeit und Politik‘, ein anderes ‚Mitglieder helfen Mitgliedern‘) selbst erarbeiteten, lange bevor sie überhaupt von der Existenz der Panther in den USA erfuhren“, heißt es weiter im Buch „Aufruf zur Rebellion“. Maggi Kuhn, legendäre Führerin der „Gray panthers“ in den USA, hatte ihre radikale Altenbewegung dort im Jahr 1972 gegründet. „Unterschiede zwischen ... den USA und der BRD sind am deutlichsten in der Mitgliederstruktur auszumachen. In den USA sind wesentlich mehr jüngere Menschen ... aktiv, außerdem dominiert eindeutig die gebildete, auch in frühen Jahren schon aktive Mittelschicht mit gesichertem Einkommen. In der Bundesrepublik sind dagegen in der Mehrheit die Menschen anzutreffen, die aus ureigensten Interessen und als persönlich Betroffene für eine bessere materielle Absicherung im Alter streiten. Auch die praktische Gegenseitigkeitshilfe, die gemeinsame tagtägliche Lebensbewältigung, der Beistand der Panther untereinander, findet sich bei den US-Panthern so nicht wieder.“

1975 gründet Trude Unruh den „Senioren-Schutz-Bund (SSB) Wuppertal e.V.“, der wenig später als „Senioren-Schutz-Bund ‚Graue Panther‘“ weitergeführt wurde, mit dem Panther als Marke und Symbolfigur.



Quellennachweis:
Senioren-Schutz-Bund
„Graue Panther“ e.V.



Foto links: Frau Jutta Jaura
Präsidentin des Bundesverband Graue Panther e.V. in den Jahren 2010 bis 2016
Foto: Jutta A. Wonschik-Steeger, Journalistin

Die jetzige Präsidentin Jutta Jaura sagt: „Bei den Vorbereitungstreffen für die Gründung des ersten ‚Senioren-Schutz-Bund Wuppertal e.V.‘ erfolgten die Einladungen unter dem Motto ‚Fröhlichkeit und Politik‘. Bei Gründung erhielt der Verein dann den Zusatz: ‚Ein Verein mit politischer Willensbildung‘.“

Damals dachte Trude Unruh noch, es reiche, sich bei den vorhandenen Parteien Verbündete zu suchen, mit denen für einzelne, drängende gesellschaftspolitische Probleme dann gemeinsam Lösungen erarbeitet und verwirklicht werden könnten. Wie zum Beispiel bessere Pflege, bessere Renten, bessere Bildungsangebote für die Jungen“.

Trude Unruh wird Vorsitzende, sie betrachtet ihre Partei als politischen Arm zur Durchsetzung ihrer Panther-Ziele und erklärt „Jung und Alt gemeinsam“ zum Leitgedanken der „Generationen-Partei“. Ein publikumswirksamer Slogan lautet: „Politik mit Herz und Unruh und Verstand!“

Politik mit Herz und Unruh und Verstand!

Demonstrationen waren jederzeit ein probates und erfolgreiches Mittel für die streitbare Persönlichkeit Trude Unruh und ihre Panther. Sie wollte damit die Aufmerksamkeit gezielt auf die Schwächsten in unserer Gesellschaft lenken, auf menschenverachtende Zustände, zum Beispiel in Alten- und Pflegeheimen, auf die oft skandalöse Entmündigung älterer Bürger, zugleich auch den Missbrauch der jungen Zivildienstleistenden an diesen Stätten anprangern oder ihre Stimme für eine längst überfällige Mindestrente erheben.

„Senioren-Protest vor dem Rathaus“ las man oft in der Presse! Und auch Rundfunk und Fernsehen berichteten über „Mitglieder helfen Mitgliedern“-Aktivitäten.

In ihrem Buch „Aufruf zur Rebellion“ beschreibt Trude Unruh ihre erste Demonstration, bei der erstmalig der *Pflegenotstand* in der Öffentlichkeit thematisiert wurde:

„...Demonstrationen von zu 80% Großmüttern, die aggressiv und gar nicht ‚altfräulich‘ gesellschaftliche Missstände anprangerten und ihr Recht auf Menschenwürde bis zum Tod forderten, hatte es schließlich in dieser Republik vorher noch nicht gegeben.

Die Öffentlichkeit nahm uns – teils belustigt, teils schon nachdenklich – als alte Exoten zur Kenntnis. Und Hunderte von Betroffenen wandten sich schon in den ersten Wochen an uns. Wir wussten, dass wir erst die Spitze eines Eisbergs sichtbar gemacht hatten...

Viel wichtiger war, dass wir uns selbst bewiesen hatten, dass man als verschworene Gemeinschaft auch zur Verbesserung der Gesellschaft und der eigenen Lebenssituation etwas tun kann. Wir hatten erfahren, dass es sich lohnt, sich zu wehren und sich für die Rechte anderer einzusetzen. Wir hatten geschickt den Überraschungseffekt ausgenutzt und keine Angst vor Politikern und Behörden gezeigt. Wenn es sein musste, wollten wir sie auch weiter öffentlich anprangern...

Unter den ‚Radikalenerlass‘ konnten wir nicht mehr fallen und vor dem Abschieben ins Alten- und Pflegeheim schützten wir uns gegenseitig. Was kann uns alten Köppen denn noch passieren, dachten wir und wussten, dass wir auf dem richtigen Weg waren.“...



1991 initiiert Trude Unruh das „Generationen-Bildungswerk Graue Panther Nordrhein-Westfalen e.V.“, das 1996 Träger der Deutschlandweiten „Trude Unruh-Akademie für politische Bildung“ wird. Ebenfalls 1996 gründet sie in Berlin den „Bundesverband Graue Panther e.V.“ – als Dachverband der „Senioren-Schutz-Bund Vereine Deutschlands“ und wird seine Präsidentin bis 2010. Und zu ihrem Lebenswerk zählt weiter noch die Zeitschrift der Generationen-Bewegung „GRAUER PANTHER“, die sie 1983 gründet.

Für eine Gesellschaft aller Generationen

Bezeichnend ist die Offenheit, mit der die Vordenkerin Trude Unruh die Bedeutung und das Ausmaß ihres Lebenswerkes beschreibt: „Jeder private Verein, jede Kirchengemeinde, jeder Wohlfahrtsverband kann die Panther-Ideen für selbstbestimmtes Leben und Wohnen im Alter nachahmen und verwirklichen!“

Die Kernpunkte von Trude Unruhs Wirken „für eine Gesellschaft aller Generationen“ fasst Helga Mirke in ihrer Diplomarbeit für die Fachhochschule Köln 2005 in folgenden Zielen zusammen:

- Aufklärung von Unwissen
- Schutz vor Behördenwillkür
- Schutz vor Bevormundung
- Schutz vor Sterbensverlängerung
- Selbstbestimmtes Leben für alle älteren Bürger bis hin zu selbstbestimmtem Sterben
- Generationengerechtigkeit
- Arbeit bezahlen statt Arbeitslosigkeit
- Jung und Alt gemeinsam zum Erhalt einer sozialbestimmten Demokratie.

Und wenn heute in fast allen Städten und Gemeinden ein *Seniorentreff* angeboten wird: Den ersten „Senioren-Treff“ machte Trude Unruh bereits 1972 in Wuppertal zu einer Institution. Gemäß dem Motto: „Fröhlichkeit und Politik“!

Ein schriftstellerisches Denkmal hat sich Trude Unruh als Autorin und Herausgeberin von fünf Büchern gesetzt, in denen sie ihre Erfahrungen und ihr Wissen aus der jahrzehntelangen Praxis als Pionierin der „Generationen-Bewegung“ dokumentiert hat. Mit dem Ziel, das Bild, das die Öffentlichkeit von alten Menschen hat, grundlegend zu revidieren.

Erschienen sind:

1984 ihr „Aufruf zur Rebellion. ‘Graue Panther’ machen Geschichte“,

1987 die „Trümmerfrauen – Biographien einer betrogenen Generation“,

1989 der „Tatort Pflegeheim. Zivildienstleistende berichten“,

1990 „Gau kommt – Das ist die Zukunft. Ein politisches Bekenntnis“ und

1991 „Schluß mit dem Terror gegen Alte. Fallbeispiele und Gegenreaktionen“.



Bücher von Frau Trude Unruh
Foto: Jutta A. Wonschik-Steege, Journalistin

Links: Zeitschrift „Grauer Panther“, Erscheinungsjahre 1990-1996. Offizielles Organ des Senioren-Schutz-Bundes SSB „Graue Panther“ e. V.

Quellennachweis/Herausgeber damals: Senioren-Schutz-Bund (SSB) „Graue Panther“ e.V., 42277 Wuppertal. Foto: Jutta A. Wonschik-Steege, Journalistin

Es ist schon erstaunlich, wie aktuell viele der Buchinhalte und Themen in unserer Zeit noch sind...!

Trude Unruh, wirtschaftlich unabhängig und mit reichlich Zivilcourage ausgestattet, hat ein ehernes Prinzip und eine feste, anständige Grundhaltung tagtäglich gelebt. "Die Sache muss politisch sauber sein, und dies bei der kleinsten Kleinigkeit", hieß es immer bei ihr, wie ehemalige Mitarbeiter berichten, „sie war unzugänglich für jegliche Geschenke oder Gaben“.

Zukunfts-Perspektiven

Die verlorengegangene Würde dieser Generationen wieder zurückzuholen

Trude Unruhs *Wahlspruch* und *Motto* seit 1975:

**„Gelebte Menschlichkeit ohne Heuchelei
Vorbild sein – auch wenn's oftmals schwer fällt
Durchhalten, trotz Verleumdungen“.**

Deutschland braucht mehr denn je eine Generationen-Bewegung, die Jung und Alt mit einschließt, verbindet, ein modernes Sprachrohr, das die Bedürfnisse besonders der Älteren und Alten thematisiert. Denn die einstigen Visionen der Gründerin sind aktuell wie eh und je, in weiten Teilen noch nicht erfüllt.

Es wird darum gehen, die verlorengegangene Würde dieser Generationen wieder zurückzuholen und die älteren und alten Menschen wieder Partner „auf Augenhöhe“ werden zu lassen. Im täglichen Leben, in der Gesellschaft, als ebenbürtige Gesprächspartner - für Politik, Medizin, Behörden, Ämter, Sozialverbände, Krankenkassen...

Es hat den Anschein, dass die heutige Gesellschaft leider weiter davon entfernt ist als je zuvor...

Jeder Einzelne im Staat mag sich fragen, wie er individuell mit dem Thema „Älter und Alt werden in der heutigen Zeit“ umgeht. Für sich selbst und dem Anderen gegenüber. Und was jeder dazu beitragen kann, die Situation ein wenig besser, ja lebenswerter zu machen.

Angesichts des demographischen Wandels, an dessen Anfang wir in unserem Land erst stehen, wird sich jeder Bereich in Wirtschaft, Gesellschaft, Sozialwesen, Kultur, Kommunikation und Medien langfristig auf die Veränderungen einstellen müssen – mental, praktisch, mit neuen Ideen, Konzepten, Produkten, Dienstleistungen.

Das gilt besonders auch für die Verantwortlichen und Entscheider „da oben“ in den verschiedensten Wirkungsfeldern. Und sei es auch *gegen* ihren Willen. Denn viel zu viele haben sich sehr *bequem eingerichtet* und leben eine „Vogel-Strauß-Politik“. Sie haben zwar kommerziell die Bedürfnisse der Älteren und Alten als „Markt“ entdeckt, verweigern aber ethisch ohne Unrechtsbewusstsein alles, was mit Würde, Zeit, Anliegen und Zuwendung für diese Menschen zusammenhängt.

Lobby des Demographischen Wandels

Gefordert sind eine ganzheitlich-spirituell-ethische Betrachtungsweise des Menschen in unserer Gesellschaft, einschließlich der Anwendbarkeit dieser Ansätze im Wirtschafts- und Privatleben. Und - *die Rückkehr der Würde*! Dies unter Berücksichtigung der Individualität und Persönlichkeit jedes Einzelnen, wie es Trude Unruh gefordert hat. Dies steht in offenem Gegensatz zur Gleichmacherei und Austauschbarkeit von fast allem in der heutigen Zeit, „vorgegebene“ Meinungen und angebliche Musters mit inbegriffen.

Wünschen wir uns als Graue Panther, dass wir die Eigenschaften des *Panthers* in unserer Zeit neu leben, dass wir für die alten und jungen Menschen zur Lobby des Demographischen Wandels werden. Mit besonderem Augenmerk dabei auch auf die nachrückenden Generationen. Denn Sie sind die Grauen Panther von Morgen! Wenn die Jungen beispielsweise keine vollwertigen Arbeitsplätze erhalten, dann ist ihre Altersarmut vorprogrammiert und eine Welle der Verarmung kommt zusätzlich zu der Überalterung auf die Gesellschaft zu.

Trude Unruh hat durch ihre Arbeit - gemäß ihrer Philosophie „Heute WIR, morgen IHR!“ - beste Grundlagen gelegt, die es wert sind, tradiert zu werden.

Hat der heutige Mensch keine Probleme, „sein Gesicht zu verlieren“...?

Ein weiterer Aspekt. Es scheint ein kaum verständliches Phänomen des beginnenden 21. Jahrhunderts zu sein, dass immer nur der *Andere* älter wird, ja sogar stirbt. Für den jeweiligen Menschen selbst gilt dies natürlich nicht ... Wie ist es dann zu erklären, dass eine der größten Wachstumsbranchen unserer Tage die Schönheitschirurgie ist - mit vornehmlicher Zielgruppe der Wohlhabenden? Pharma- und Kosmetikindustrie mit zunehmender Bandbreite ihrer vermeintlich verjüngenden Wellnessprodukte eingeschlossen. Botox-aufgespritzte, maskenhaft-entstellte Gesichter sind hier – anstelle von inneren Wegen zu sich selbst und Nachdenken über den Sinn des Lebens und der Schöpfung – kein Lösungsansatz für existenzielle Fragen.

Von tiefenpsychologischer Warte aus betrachtet – eigentlich tragisch, wie wenig Probleme der heutige Mensch offensichtlich hat, „sein Gesicht zu verlieren“...

Seit Menschengedenken gehört *Alt werden* zum Lauf eines jeden Lebens auf diesem Planeten dazu, wie auch das Sterben. Mehr denn je stellt sich die Frage angesichts des vermeintlichen gesellschaftlichen Ideals „Jung und Schön“:

Wie – und wo – kann ich in Würde alt werden? Einen erfüllen, von anderen geachteten und, wenn nötig auch umsorgten, geschützten *Abend* des Lebens verbringen? Wo werde ich in meiner gegenwärtigen Befindlichkeit als Mensch respektiert? Wann wird „in Würde alt werden“ auch als eine Anforderung, die an uns Menschen im Leben gestellt ist, akzeptiert und als *Lebensleistung* bewertet?

Würde im Alter

Trude Unruh sprach auch zum Thema *Würde im Alter* wie so oft Klartext: „Ein Pflegebett in einem Mehrbettzimmer mit Nachttisch und einer Schrankseite als ‚letzte Wohnung‘ ist menschenunwürdig. Es gehören vertraute Menschen dazu und persönliche Gegenstände und Erinnerungen in eine letzte Alterswohnung. Altersarmut, die so etwas unmöglich macht, ist eine Schande für ein Land wie Deutschland“.

Und sie bot zu ihrer aktiven Zeit bereits Antworten für die Praxis an, rief Modelle ins Leben, die es ebenfalls wert sind, weiter entwickelt zu werden: zum Beispiel neuartige Wohnmodelle, Mehrgenerationenhäuser (wie die einstige „Panther-Burg“ in Wuppertal), gesamte Generationen-Dörfer, eigene Pflegedienste, Gemeinschaftsgräber.

Trude Unruh proklamierte im Jahr 1994 (Zeitschrift „Grauer Panther“ Nr. 9, September 1994, 12. Jahrgang), 20 Jahre nach Gründung ihrer Panther-Bewegung, u.a. folgendes:

„... wir sind ein Generationenbund, der einen sozialen Umbau der Gesellschaft zum Ziel hat, der besonders auch älteren Menschen zugutekommt. Und wer als 30jähriger nicht begreift, dass er für sich selbst Politik macht, wenn es zum Beispiel um die Rente geht, dem ist nur noch schwer zu helfen...

Wir waren mit den „Grauen Panther“ immer schon eine kleine Denkfabrik von ideologie- und vorurteilsfreien Grauen Zellen, haben Konzepte entwickelt, die später andere oft übernommen haben. Wir bieten Menschen an, sich mit den Überlebensfragen dieser Gesellschaft auseinanderzusetzen und wir bieten oftmals ungewöhnliche Lösungen an... Gerade wir Grauen Panther wissen um die Individualität eines jeden Menschen, die wir ja gerade schützen wollen...

Unsere Kardinalpunkte bleiben:

Die Neuorganisierung einer Altersversorgung, die jedem ein individuelles Leben nach freier Wahl ermöglicht.

Eine Gesundheitspolitik mit neuen Schwerpunkten.

Der Ausbau zum sozialverpflichteten Staat unter den Prämissen: Gleiche Lebenschancen für alle, Gewährleistung menschenwürdiger Lebensverhältnisse für alle sowie umfassender Hilfe zur Selbsthilfe in allen Bereichen.

Schaffung ganz neuer und anderer, selbstverwalteter Arbeitsplätze.

Dem Schutz der Menschenwürde und der Individualität hat sich alles unterzuordnen.

Und wir treten ein für mehr Selbstverwirklichung und Eigenverantwortung in allen Teilen der Gesellschaft.

Der allumfassenden Verbeamtung unseres Landes muss Einhalt geboten werden. Vor allem und am dringlichsten natürlich in den Parlamenten....

...eine breite Plattform zu bieten für alle, die begriffen haben, was in Zukunft durch die umgekehrte Alterspyramide auf uns zukommt. Wir müssen den Verteilungskampf der Generationen vor allem dadurch verhindern, dass alte Menschen deutlich ihre Interessen formulieren, dies aber nicht auf Kosten anderer tun wollen, sondern immer im gemeinsamen Kampf mit den Jungen für eine menschenwürdigere Gesellschaft. Die herrschende Politik neigt ja dazu, alles zu verdrängen und den nächsten Generationen in die Schuhe zu schieben. Wenn wir den Sprengstoff jetzt aufgreifen und zu entschärfen versuchen, sollte man uns dankbar sein...

Es gibt noch viel zu tun. Eigentlich haben wir ja erst richtig angefangen. Ausruhen kann ich mich, wenn ich tot bin.“

Dem wäre – fast 20 Jahre später – kaum etwas hinzuzufügen.

In der Mystik ist die Zahl 9 die Zahl der „Vollendung“. Und wem die Gnade widerfahren ist, dieses hohe Alter in Würde zu erreichen, der hat - im Laufe der Lebenserfahrung - zumeist auch die Gaben der Liebe, der Milde, der Güte, des Humors und der Weisheit geschenkt bekommen.“

Copyrights 2015-2021

Änderungen und Ergänzungen vorbehalten.



Zeitschrift „Grauer Panther“ Nr. 9 vom September 1994
Offizielles Organ des Senioren-Schutz-Bundes SSB „Graue Panther“ e. V.
Quellennachweis/Herausgeber damals: Senioren-Schutz-Bund (SSB) „Graue Panther“ e.V., 42277 Wuppertal
Foto: Jutta A. Wonschik-Steege, Journalistin



Zeitschrift „Grauer Panther“, Erscheinungsjahre 1990 (November) und 1995 (März)
Offizielles Organ des Senioren-Schutz-Bundes SSB „Graue Panther“ e. V.
Quellennachweis/Herausgeber damals: Senioren-Schutz-Bund (SSB) „Graue Panther“ e.V., 42277 Wuppertal
Foto: Jutta A. Wonschik-Steege, Journalistin



Jutta A. Wonschik-Steege

Journalistin, Beraterin in Altersfragen, Gesundheitspraktikerin (BfG). Arbeitet seit 1990 selbständig im Medienbereich, mit Schwerpunkten Kommunikation, Beratung, PR- und Agentur-Dienstleistungen, Film- und Fernsehproduktionen. Langjährig prägende Erfahrungen auf dem persönlichen Lebensweg führten zur Gründung ihrer Initiative „SterbenHilftLeben“ mit Vorträgen und Seminaren zur Netzwerkberatung bei Leidens- und Sterbe-Weg-Begleitung. Sie absolvierte zahlreiche Aus- und Fortbildungen in (Analytischer) Psychologie, Gesprächstherapie, Stress- und Krisenintervention, Allgemeiner Gesundheitspraxis, Naturheilkunde, Klassischer Homöopathie und Philosophie, ist Mitglied in der C.G Jung-Gesellschaft und im Biochemischen Gesundheitsverein. Sie lebt mit ihrem Mann, einem Diplom-Psychologen, in Ahrensburg bei Hamburg.

E-Mail-Kontakt: Wonschik.MEDIAWORLD@t-online.de

Der August – die Zeit der Fülle und der Ernte

Liebe Kräuterfreunde,
dieser Sommer erfreut mein Herz, jetzt strahlt die Natur in ihrer far-
bigen Pracht! Die Kräfte in der Pflanzenwelt streben der Vollendung
ihrer Aufgaben entgegen. Die Wildkräuter und auch die Küchenkräu-
ter im Garten haben die Sonnenkraft gespeichert, die Früchte sind reif
und die Ernte steht bevor.

Das Jahr 2021 ist schon ein besonderer Jahrgang in der Kräuterwelt.
Jetzt ist die beste Zeit, um Kräuter zu sammeln, schneiden, ernten, zu
trocknen und schließlich den guten Jahrgang 2021 aufzubewahren.

Kräuterkraft im August:

Schafgarbe, Johanniskraut, Frauenmantel, Lavendel, wilde Möhre,
Weißdornfrüchte, Rosmarin, Zitronenmelisse und überhaupt die große
Fülle der Wildkräuter in der Natur sowie der Küchenkräuter im Garten

Wirkung und Verwendung der Schafgarbe

(in diesem August ist die Schafgarbe die Hauptpflanze)

- sie stärkt das Herz und ist ein souveränes Blutreinigungsmittel
- als Tee oder Tinktur, wir sammeln Blätter und Blüten
- die Blüten enthalten Bitterstoffe und diese bringen den Stoffwechsel in Schwung
- ein Öl aus der Schafgarbe ist besonders für empfindliche Haut ratsam

Was habt ihr euch für den August überlegt?

Bei mir sind es:

- das Tautreten, die Gartendusche und das Schwimmen im See
- am Morgen die ersten frischen Kräuter aus dem Garten essen
- den Sommer genießen, das Kräuterweihfest feiern und Kräuter sammeln
- Bewegung ist die beste Medizin für das Herz, das Organ des Sommers
- Tanzen und Singen



Fotos: Heidi Clemens



Im August stehen Kräuterkraft und Pflanzenschönheit für all unsere Sinne bereit. Die Zeit vom 15. August bis zum 15. September wird als die Hauptsammelzeit der Kräuter, Früchte und Wurzeln genutzt. Der 15. August, das Kräuterweihfest, ist für mich ein besonderer Tag. Bei einem Spaziergang an diesem Tag über die Felder und Wiesen wähle ich Kräuter aus, schneide diese und binde sie zu meinem eigenen Heilstrauß. Eine Königskerze, das Sinnbild der königlichen Würde und Sonnenkraft, wird in der Mitte des Straußes sein. Mit dem Segensspruch versehen, findet dieser seinen Platz in der Küche und begleitet mich ein Jahr lang.

Segensspruch zum Kräuterweihfest:

**Sei bestärkt in deinem Wachsen und Werden durch die Heilkraft der Kräuter!
Pflege Leib und Seele damit!**

Ich wünsche euch einen aktiven August, die Leichtigkeit des Seins im Sommer
und ein segensreiches Kräuterweihfest,
Herzliche Grüße Eure Heidi

Heidi Clemens

DGAM-Regionalstelle Berlin/Brandenburg
Ausbildungsdozentin für Kräuterkunde
16515 Oranienburg/OT Schmachtenhagen
heidi.clemens@t-online.de





Betrachtungen zur Angst Teil 3

Von Georg Klaus

Gesundheitspraktisches Arbeiten mit Angsterleben

GesundheitspraktikerInnen sind vor allem in vier Bereichen tätig. Da sind die Grundpfeiler der Gesundheitsaufklärung und Gesundheitsförderung als Fundament gesundheitlicher Betreuung, die Bedeutung in der Vorsorge (Prophylaxe) und nicht zuletzt ein Verbessern des Gesundheitsbewußtseins, der Selbstverantwortung und der positiven Selbstreferenz (positive Beziehung zu sich selbst)

Wir können uns aber auch auf die Intensität und zwischenmenschliche Kompetenz des gesundheitspraktischen Angebots beziehen und die humanistische Qualität, Empathie, zwischenmenschliche Wärme, Ehrlichkeit und Fürsorge herausstellen. Gerade hier bieten wir eine Vertiefung und Humanisierung der Sehnsucht vieler Menschen nach einer ganzheitlichen liebevollen Beziehung zum eigenen Organismus an.

Die gesundheitspraktische Hilfestellung bei medizinisch psychologischen Krankheitsbildern (siehe Artikel 1 dieser Serie) bezieht sich dabei nicht auf die Therapie der jeweiligen Krankheit selbst (dazu wird eine Heilerlaubnis benötigt), sondern das Erarbeiten ressourcenorientierter Selbstheilungskräfte und eines seelisch verankerten Gesundheitsbewußtseins. Selbstverständlich ist eine gesundheitspraktische Tätigkeit parallel zur Psychotherapie mit dem Einverständnis von KlientenInnen jederzeit nach Absprache möglich. Die gesundheitspraktische Praxis bereitet Rahmenbedingungen für Gesundheit, die selbstregulierende heilende Erfahrungsräume eröffnen und stabilisieren können.

Einer meiner Lehrer, Carl Rogers (Klientenzentrierte Gesprächstherapie) betonte in seinen Ausbildungen häufig die zentrale Botschaft der sog: humanistischen Psychologie“ „es gibt Therapie, weil es zu wenig Liebe auf der Welt gibt und die gesprächstherapeutische Erfahrung gilt als eine Vorschau in eine bessere Welt.“

Wir können, ausgehend von dieser Perspektive, unsere gesundheitspraktischen Anwendungen klar positionieren. Wir wählen allerdings mit unseren vielfältigen Methoden nicht den (Um)weg über therapeutische Methoden, sondern wenden uns direkt an den Menschen selbst. Indem wir einen Entwicklungs- und Erfahrungsraum kreieren, der einen achtsamen, respekt- und liebevollen Umgang mit innewohnend gesundheitserhaltenden Ressourcen erfahrbar machen kann. Hier geht es also im Wesentlichen um die sozialen oder familiären Folgen und um die Befreiung verinnerlichter seelisch einengenden Fesseln. Dabei helfen die Hinwendung zu alternativen Möglichkeiten des Denkens, Fühlens oder Wahrnehmens. Als ein Ziel der gesundheitspraktischen Tätigkeit kann uns die humanistische Sichtweise „expanding awareness“ oder „feeling is healing“ helfen, einen eigenen roten Faden für die Hilfestellung zu gewährleisten.

Im Wesentlichen stärken wir den Bereich der Selbstverantwortung, der Selbstmedikation im Rahmen gesundheitlicher Eigenfürsorge. Die das Leben in erheblichem Maße einschränken Befindlichkeitsstörung werden nicht energetisch aufgewertet, in dem sie ausführlich in den Mittelpunkt gestellt werden, sondern bilden den Ausgangspunkt für die Hinwendung auf ein die Selbstregulation in einem gesunden Leben. Dieser Prozess wird unterstützt durch individuell angemessene Gesundheitsaufklärung und der Unterstützung von Gesundheitsbewusstsein. Dies kann sich z.B. darin zeigen, dass wir bei Ängsten, Befürchtungen oder Unsicherheiten nicht die symptomatische Qualität oder Vermeidungsstrategien, Verschiebungen oder Ablenkungshandlungen erheben, sondern uns auf die Phasen im Leben konzentrieren, in denen die jeweilig einschränkende Gefühle nur vermindert oder gar nicht aufgetreten sind.

Dies kann im Rahmen eines biografischen Gesprächs oder mit anderen Ansätzen angeboten werden.

Ressourcenorientierte Fragen

- Fragen nach Lebensphasen oder Zeiten, in denen das ängstliche Gefühl weniger oder garnicht aufgetreten ist,
- Wann/Wo hat trotz der Beschwerden/Probleme etwas geklappt
- Wie oft/Wann ist das Problem nicht aufgetreten?
- Gab es Phasen, wo Sie ihre Beschwerden nicht so wahrgenommen haben?
- Was war da anders?
- „Was oder wer könnte behilflich sein?“
- „Was kannst du selbst tun, damit die Situation besser wird?“



Bei Carl Rogers, ein extrem sensibler und einfühlsamer Mensch, habe ich die veränderungswirksamen Haltungen kennen- und schätzen gelernt und die Wirkung auf KlientenInnen viele Jahre verfolgen können. In meiner Praxis lege ich sehr viel Wert auf eine zugewandte respektierende Haltung auf Basis einer Offenheit für sich selbst und andere. Ich möchte keine Rollen spielen oder mich verstellen müssen. Ich möchte gerne einen Raum anbieten, in dem authentische Gefühle akzeptiert und jederzeit geäußert werden können. Das authentische Interesse am Anderen, das Jedem gegenüber neue Offenheit zu zeigen vermag, wirkt wie ein ansteckendes Heilmittel für die Psyche.

Gesundheitspraktische Arbeit endet für mich nicht bei der Anwendung von Methoden, sondern bietet einen ganzheitlichen Erfahrungsraum, der allen Beteiligten die Suche nach dem Sinn der eigenen Existenz in Übereinstimmung mit sich selbst in einem geschützten Raum anbietet. Gerade für Menschen mit ängstlichen Befindlichkeiten, Befürchtungen, scheuer Befangenheit oder Verlegenheit, mit Sorgen über die unsichere Zukunft und existenzielle Unsicherheiten können wir mit unserem reichhaltigen Angebot zur Seite stehen. Wir stellen dabei auch positive Aspekte der Ängstlichkeit in den Mittelpunkt, die wir gemeinsam mit unseren Klienten*Innen erarbeiten und bewusstmachen. Denn sie beinhaltet eine besonders sensible Wahrnehmungsfähigkeit und Offenheit und zeigt eine hohe Sensibilität für fließende Emotionen, feine Schwingungen oder systemische Stimmungen.

Das Wort Angst lässt sich ableiten aus dem Mittelhochdeutschen „ange“, sich eng machen, ängstlich sein, aber auch ernsthaft, besorgt und sorgfältig sein können. Die Angst kann eine Reaktion auf zu weit geöffnete seelische Einfallstüren sein, die dann „dicht“ gemacht werden können. Manche Geräusche werden als laut und unangenehm, wahrgenommen. Klienten*Innen mit ängstlichen Sorgen sind ist nicht selten verbunden mit dem Gefühl, die ganze Last der Welt zu tragen. Den Wunsch zu haben, dass es allen Mitmenschen gut geht und dass niemandem Unrecht widerfährt. Dies gilt in hohem Masse für unsere heutige Zeit, in der bisher stabile Sicherheiten wegbrechen und wir über die Medien permanent mit Informationen über verschiedene Krisen (z.B. vielfältige, sich zum Teil widersprechende Zahlen im Zusammenhang mit Corona) überschüttet werden, ohne konkret tätig sein zu können und in einer Art kultureller Duldungsstarre verharren zu müssen.

Diese Feinjustierung und hohe Sensibilität der Sinneswahrnehmungen ist allerdings auch eine außergewöhnliche Fähigkeit, die ohne Widerstand oder negative Bewertungen erlebt und angenommen werden kann. Nicht nur Reize und äußere Einflüsse werden verstärkt wahrgenommen, sondern auch die Befindlichkeit und Stimmung anderer Menschen. Je nach Ausprägung dieser Fähigkeit sind einige besonders feinfühlig im Umgang mit anderen Menschen, andere nehmen gewisse Sinne, wie Gerüche oder Geräusche intensiver wahr, andere wiederum sind für Stimmungen, Atmosphären oder Energien in erhöhtem Masse sensibel. So eine Hochsensibilität ist keine Krankheit sondern vielmehr eine Wahrnehmungsbegabung, deren Durchlässigkeit eigener Schutzgrenzen einer Hilfestellung bei den Konturen des eigenen Territoriums bedarf.

Neben der liebevollen Zuwendung zu eigenen Ressourcen können wir in der Gesundheitspraxis die bewusste Regulierung der Grenzen des Selbst einüben und stabilisieren. Ein ressourcenorientiertes Genusstraining kann gezielt Glücksmomente in den

Alltag erarbeiten, bewusstmachen, integrieren und so z.B. die Work-Life-Balance ausgleichen. Lernen, das eigene individuelle Leben zu genießen

Das Genusstraining

Nicht jeder Tag ist ein Feiertag und nicht ständig kannst du in den Urlaub fahren. Um Glücksmomente nicht nur auf diese kurze Zeit im Jahr zu reduzieren, kannst du lernen, dich an Kleinigkeiten im Alltag zu erfreuen. Sie verstecken sich überall, aber viele haben dies bereits vergessen. Sie vergraben sich in ihrem täglichen Tun, konzentrieren sich nur noch auf das Unangenehme und verfallen Hektik sowie Optimierungswahn. Mäßigung ist erforderlich, um sich gezielt zurückzunehmen und das Schöne ins Leben zu lassen.



Im Mittelpunkt stehen das Fokussieren der Achtsamkeit und ein feines Justieren der Wahrnehmung. Die eigenen Sinne werden erforscht und wiederentdeckt. Zugleich geht diese Verhaltensänderung mit einer bejahenden Lebenseinstellung einher, die gleichsam automatisch aus dem Genusstraining erwachsen. Genuss bringende Verhaltensweisen werden eingeübt und bewusst freudvoll wahrgenommen. Entspannung, Lachen, Freude und Tagträume kannst du so in vollen Zügen auskosten. Sie spenden dir eine immense Kraft, die dir dabei hilft, die Alltagsorgen besser zu bewältigen. Diese Glücksmomente verwandeln sich so in einen Schutzschild vor Verletzungen der eigenen Grenzen, um besser mit belastenden Umständen und einer inneren Überforderung umzugehen, um sich einem verbesserten Wohlbefinden öffnen zu können

Sowohl in der Einzelanwendung, wie auch an Abenden bieten wir in unserer Praxis die Klassiker, wie Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson, Qui Gong Tai Chi, MBSR und Yoga Kurse an. Hier finden sicher in eurer Gesundheitspraxis die vielen Methoden auf der Basis gesundheitspraktischer einen guten Anwendungsraum.

Im nächsten und letzten Kapitel werde ich einige Methoden der Selbstanwendung, Selbstmedikation und den Umgang mit verschiedenen alternativen Handwerkzeugen vorstellen, die wir seit vielen Jahren in der Praxis anwenden.



Dr. phil Georg Klaus

Heilpraktiker, Präsident der DGAM

Kontakt: Georg.Klaus@web.de



Pandemie – Maßnahmen:

Posttraumatische Belastungsstörung – wie sie zu lösen ist.

Was macht die Krise mit uns? Was machen wir in der Krise und warum?

Und wie können wir uns da wieder herausarbeiten?

Einige Gedanken aus dem Projekt: www.lebensmagnet.de von Michael Schippel

Teil 1: Was passiert da draußen?

Gibt es psychische Mikrotraumen?

Jeder versteht, dass man ein Trauma erleiden kann, wenn man einen Flugzeugabsturz überlebt, in einem Krieg war oder andere extreme belastende Situationen verarbeitet werden müssen. Aber was ist, wenn jedes einzelne Erlebnis an sich gut zu verkraften war und nur die Dauer oder Häufigkeit dieser Erlebnisse es nicht mehr sind? In der Kinderpsychologie kennt man das: wenn das Kind zum Beispiel herabsetzend behandelt wird, kann es traumatisiert darunter leiden. Schon negative Spitznamen können das verursachen, wenn diese lange und oft und in emotional wichtigen Situationen geschieht.

Kann man auch ganz ohne traumatische Erlebnisse traumatisiert werden?

Die intuitive Antwort wäre hier für viele sicherlich: nein. Wenn gar nichts passiert, kann auch nichts passieren. Aber was heißt denn überhaupt, etwas passiert? Wir sitzen jetzt seit über einem Jahr „tapfer“ auf dem Sofa und was passiert ist, ist das, was wir in den Medien erzählt bekommen.

Paul Watzlawick hat in seiner Darstellung, wie Schizophrenie durch soziale Kontexte und den Double Bind darin hervorgerufen werden kann gezeigt, dass es für uns Menschen zwingend notwendig ist, eine konsistente Realitätsvorstellung zu kreieren. Die Dinge und die Erlebnisse müssen einen Sinn ergeben. Der muss nicht gut oder schön oder angenehm sein. Er muss nur herstellbar sein. Watzlawick und viele andere können aufzeigen, dass dann, wenn Kinder bei Menschen aufwachsen, die sich so verhalten, dass diese Kinder nicht mehr sagen können, was „wahr“ ist. Sie können keine konsistente, stimmige Realität herstellen und dies kann schwerste psychische Störungen als ‚Lösung‘ dieser Belastung bedingen, z.B. Schizophrenie.

„Realität“ aus den Medien?

Walter Lippman hat das grundlegende Modell der Massenmanipulation erstellt. Er schrieb dazu, dass in unseren modernen Zeiten die „Informationen“ für unsere Realitätskonstruktion zu einem überwiegenden Teil über die Medien kommen. Mit anderen Worten, man kann die Bevölkerung zu so manchem Verhalten bewegen und ihre Zustimmung zu so manchem erhalten, indem man die Auswahl der Informationen, deren Darstellung und deren Bewertung in den Medien entsprechend formt.

In früheren Zeiten war das relativ einfach. Informationen gingen über Zeitungen. Dann kamen die bewegten Bilder dazu. Im Ersten Weltkrieg ließ das Deutsche Kaiserreich Kinosäle in großen Mengen bauen, um darüber die Menschen zu „informieren“. Im Vorlauf zum Zweiten Weltkrieg war dann der Volksempfänger der Schritt, die gewünschte „Information“ in die Wohnungen zu bekommen. Danach dann das Fernsehen. Heutzutage ist durch das Internet die Hoheit über die Medienkanäle im Begriff zu fallen. Vieles von dem, was wir sehen – wenn wir hingucken – ist ein Kampf um diese Hoheit.

Die Krise als Hypnoseinduktion

Es gibt viele Formen, einen Menschen in die Trance zu führen. Nicht jede davon ist wertschätzend und nett. Eine Form ist die

Stressinduktion oder Überladungsinduktion. Man überlastet den bewussten Verstand des „Subjekts“ (das ist der wissenschaftliche Begriff für den Menschen, an dem man Hypnose ausübt) und bietet als Lösung die Trance an und die meisten nehmen dieses Angebot an und gehen in Trance.

Und nun schauen wir uns mal die Massivität an, die in den sogenannten Mainstream-Medien seit einem Jahr zur Krise und zur offiziellen Lesart verbreitet wurde. Selbst wenn wir die sogenannten „Alternativen Medien“ außen vorlassen: wir wurden bombardiert mit „Neuigkeiten“, es gab Widersprüche darin, es wurde Hoffnung gemacht, dann verzögert. Allein die Häufigkeit, mit der der Lockdown immer befristet wurde, um dann immer wieder verlängert zu werden. Auch die Artikel über schwere Verläufe, deren Häufigkeit in keinem Verhältnis zu der Häufigkeit von schweren Verläufen steht.

Die gleichen Phänomene, die in einem Probanden für eine Hypnoseinduktion passieren, ließen sich in den Gesprächen der Menschen wiederfinden: ein Lenken der Aufmerksamkeit auf all die Impulse und Informationen, als Reaktion darauf eine Hypervigilanz – also eine erhöhte Wachsamkeit. Nach einiger Zeit dann erste Beschwerden, das möge nun endlich mal aufhören, man könne es nicht mehr hören, es sei unerträglich. Zugleich die klassische Konditionierung über Regeln und Strafe und soziale Ausgrenzung.

Die Ähnlichkeit zu einer typischen Überlastungshypnose ist frappierend. Die Parallele zur erlösenden Trance ist die Akzeptanz der Impfung – unabhängig von der persönlichen Indikation – nur um wieder ein „normales Leben führen zu können“; dies ist eine Begründung, die ich nun schon oft gehört habe.

Teil 2: was im Menschen passiert

Die zwei Geschichten, die helfen, ohne gesund zu wirken

In Reaktion auf das, was geschieht, gibt es im Prinzip zwei Geschichten. Die eine folgt der offiziellen Darstellung und hat Angst vor dem Virus und der möglichen Erkrankung. Sie verfolgt die Meinung der medial auftretenden Autoritäten zum Thema Impfen und neuen Wellen und schwankt zwischen Hoffen und Angst. Die andere folgt dieser Darstellung nicht und folgt anderen Quellen der Information. In dieser Gruppe wird eine Geschichte erzählt, dass die Pandemie nicht so dramatisch ist und dass es beim Thema Impfen und Maßnahmen also um etwas anderes gehen muss. Hier wird Angst vor anderen Bedrohungen politischer und sozialer Art Bestandteil des Alltags.

In diesem Artikel geht es mir nicht darum, diese Realitätsangebote miteinander zu vergleichen. Der Punkt ist: In der mentalen, erklärenden Bewältigung der Krise werden Ängste aktiver und nicht weniger.

Die Abwärtsspirale

Angst ist oft eine nur diffus bewusste Emotion. Aber da sie ständig verstärkt wird, und damit zu einem konstanten Stressor wird, reagieren wir mit einer Reihe von internen Zuständen.

Angst ist der Beginn, Wut, Erschöpfung, Verzweiflung sind erste Schritte auf dem Weg. Resignation und die in diesem Prozess erlernte Hilflosigkeit sind Formen der Depression, die am Ende der Abwärtsspirale stehen. Diese Spirale ist nicht streng monoton im mathematischen Sinne. Man kann durchaus zwischen den Stufen hin- und herwechseln.

Nach über einem Jahr in der Krise sind wir alle irgendwo auf dieser Skala zu finden.

Unsere Gegenmaßnahmen

Zu Beginn der Krise gingen die Zahlen von Netflix-Abonnements steil nach oben. Viele begannen im Lockdown mit einem Video-wochenende, das nicht enden wollte. Pizzabringdienste waren bis heute die erfolgreichsten im Gastronomiegewerbe. Alkoholkonsum stieg an. In Italien hat eine bekannte Pornoplattform ihren Premiumzugang für eine Weile kostenlos zur Verfügung gestellt. Unser aller Verhalten wird mitgesteuert durch unsere Emotionen. Emotionen und Verhalten kann man biochemisch übersetzen mit Hormonen und Neurotransmitter. Und wir machen viel, damit unsere Neurotransmitter in entsprechendem Verhältnis zueinander wirken. Haben wir zu wenig, dann legen wir Verhalten an den Tag, um die Balance wieder herzustellen. Und wenn dieses Verhalten über längere Zeit nicht geht, dann fangen wir mit Ersatzbefriedigungen an, um diese Balance auf andere Art zu erreichen. So erklären sich all diese Verhalten, ob nun Alkohol oder Essen, TV oder Porno, Shoppen oder Doomscrolling auf Facebook. Nur: diese Ersatzbefriedigungen haben Nebenwirkungen – und sie funktionieren nur kurzfristig.



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.

Teil 3: Echte Lösungsansätze

Der wichtigste Lösungsansatz ist sicherlich anzuerkennen, dass wir über unsere Hormone und Neurotransmitter Impulse bekommen, die unser Verhalten beeinflussen und, wenn nicht hinterfragt, auch direkt steuern können. Und da wir anhand vieler Forschungsergebnisse wissen, dass die Impulse im unbewussten Teil unseres Hirns und Nervensystems beginnen, ca. 400 Millisekunden, bevor sie dem Bewusstsein zur Verfügung gestellt werden, hilft es nicht, sich einreden zu wollen, man sei aber ein bewusster Mensch – die Entscheidungen passieren 400 Millisekunden vor dem Bewusstsein.

Natürlich kann man trotzdem das Bewusstsein nutzen. Es ist zwar nur ein sehr kleiner Teil unseres Denkapparates. Vera Birkenbihl hat hier das berühmte Bild von der Straße geformt. Sie sagte: wenn wir uns unser Gehirn vorstellen wie eine Straße, dann ist die Hirnleistung ungefähr vergleichbar mit einer Länge von 11 Kilometern. Das Bewusstsein sind 15 Millimeter davon – und dann haben wir noch einmal 10 Kilometer an Nerven und Ganglien im Körper.

Aber was unser Bewusstsein kann, ist aufmerksam zu sein. Es ist uns möglich, uns selbst zu beobachten – was nach meinem Dafürhalten echtes Selbstbewusstsein ist. Und das ist schon ein Teil der Lösung. Immerhin der erste und wichtigste Schritt. Wir könnten dann der Idee der Stoiker, 500 Jahre vor der Zeitenwende, folgen: nimm deine Gefühle und Regungen wahr, aber reagiere nicht auf sie. Wohl fast alle Traditionen der Meditation lehren diese „frei schwebende Aufmerksamkeit“ (Freud).

Es gibt allerdings einige weitergehende Lösungen. Inzwischen gibt es gut ausgearbeitete Prozesse, um auf das eigene Gefühl einzuwirken. Wir wissen relativ gut, womit wir unsere Neurotransmitter positiv beeinflussen können. Achtsamkeit und Selbstbeobachtung sind bekannte Formen. Bewusst auf die Sprache und Bilder zu achten, die wir beständig in uns selber wiederholen, sei es im Mainstream oder gegen ihn, ist die weitere Fähigkeit, die uns hilft, Angstdynamiken zu lösen und aus dieser Krise klarer, stärker, gereifter und bewusster herauszukommen.



Bild von Jose Antonio Alba auf Pixabay

Welchen Schmerz viele Gesundheitspraktikerinnen beim Thema Sichtbarkeit haben.

Ich möchte heute etwas über Verletzlichkeiten schreiben. Denn um ehrlich zu sein, spüre ich draußen gerade einen ganz, ganz großen Schmerz. Konkret die Angst davor missverstanden zu werden und als „so Eine“ kategorisiert zu werden. So eine, die meint die Weisheit mit Löffeln gefressen zu haben oder eine „Quacksalberin“. Und mit diesem Schmerz geht eine große Unsicherheit einher. Eine die lahmlegt. Spürst du diesen Schmerz auch? Dann fühl dich aus der Ferne umarmt und vor allem von mir gesehen. Du bist damit nicht allein mit dem Schmerz der Sorge vorm Missverstanden werden, wenn du dich zeigst.

Weil du eben nicht genau das sagen willst, was die anderen sagen. Weil du eine andere Sicht auf die Dinge hast. Und du selber lahmlegst, weil nur Wege siehst, die scheinbar zu anderen passen, aber nicht zu dir.

Bitte: Hör auf dich zu verstecken und die Luft anzuhalten. Atme ruhig weiter. Es gibt einen Weg. Auch für dich. Und er liegt nicht im einigeln, abwarten und nichts tun.

Dein Erfolg zwischen Struktursehnsucht und Freiheitsliebe

Kennst du das Gefühl, mit deiner gesundheitspraktischen Arbeit wie vor einer Weggabelung zu stehen und bei jedem Versuch den Fuß anzuheben, um den nächsten Schritt zu gehen, zieht dich etwas zurück? Entweder die Angst davor, diesen Weg nicht nehmen zu dürfen, weil dir keiner sagen kann, **ob er sicher ist und dich zum Ziel bringt**. Oder auf der anderen Seite spürst du das Zusammenziehen deines Herzens in deiner Brust, weil du genau weißt, dass eine andere Richtung **nicht dir entspricht**. Und dennoch weißt du nicht wie du Anziehung ausüben kannst, um mit deinen späteren Klienten in **positive Resonanz** zu kommen.

Lass uns das genauer betrachten. Was sich mir immer wieder zeigt, sind zwei verschiedene Wege. Der eine Weg zu einem Erfolg, der dich zufrieden macht, ist der einer soliden Positionierung, der andere ist der **unerforschte Selfmastery-Pfad**.

Wo ist der Unterschied? Der eine Weg führt dich über verschiedene erprobte Etappen, die dir helfen den „Markt“ zu verstehen und **deinen freien Platz** darin zu suchen. Schritt für Schritt gehst du danach nach draußen in die Sichtbarkeit. Du zeigst klarer und klarer für was du stehst und mit welchen Klienten du arbeiten möchtest. Das schließt viele Missverständnisse aus.

Der andere Weg verlangt von dir volles Vertrauen und er gibt dir, ein Spiegelbild dessen, was du mitbringst oder eben nicht mitbringst. Er zeigt dir auch deine unaufgeräumten Wunden. Er kann auch Enttäuschung bringen. Oder Resignation.

Erschrick nicht, wenn ich sage: Der eine Weg ist sicher, der andere kann dich in die Verwirrung führen.

Und du fühlst dich momentan vielleicht **weder auf dem einen, noch auf dem anderen Weg richtig**. Der sichere Pfad“ gibt dir Struktur. Er zeigt dir, was geht und was nicht und wie „man das so macht“, wenn man als Freiberuflerin sichtbar werden möchte. Das kann Halt geben, aber manchen auch die Kehle zuschnüren, weil du mit einer starken Struktur nur einengende Erfahrungen kennst.

Der andere Weg fühlt sich erst gut und richtig an, aber er ist risikoreich. Er lässt dich vollkommen frei laufen, ausprobieren und spielen. Er gibt nichts vor, außer irgendwo eine Ahnung von dem Ort, zu dem du gelangen willst und sagt dir, du musst es nur fühlen und wollen, dann wird das schon. Das kann befreiend sein, aber auch verunsichernd. Das kann dir Raum geben, aber dich selbst auch in der Weite der Möglichkeiten verlieren lassen. Und es kann sein, dass er bringt dir nur wenig konkrete Ergebnisse und du bist enttäuscht und wirfst den Bettel hin.

Was, wenn du weder die kühne Abenteurerin bist, die ohne jegliche Vorbereitung losziehen möchte, noch die strikt durchgetaktete Analytikerin, die für jeden Schritt einen detaillierten Plan hat? Was, wenn du anders bist und einen dritten Weg brauchst?

Ich verrate dir was: Ein sehr großer Teil meiner ehemaligen Teilnehmerinnen aus den Zertifizierungskursen kommt genau aus diesem Dilemma zu mir. Weil sie sich eine Struktur wünschen, aber eine die sie nicht erstickt. Weil sie ja bereit sind, mutig zu sein und in die Sichtbarkeit zu gehen, aber sich dabei noch wie sie selbst fühlen möchten.

Weil sie sichtbar sein möchten, um ihre Message auszusprechen. Auch wenn sie für wenige nicht das ist was, was diese hören wollen oder sollen. Aber bei denen, für die sie die richtige Begleitung sind kommt sie an. Warum? Weil sie den Wert ihrer Arbeit kommunizieren können und sich eine gute Positionierung Schritt für Schritt erarbeitet haben.

Alles Liebe für dich und deine gesundheitspraktische Arbeit.

Ich bin Ilona Steinert, DGAM Regionalstellenleiterin in Freiburg und ich unterstütze GesundheitspraktikerInnen dabei, den Wert ihrer Arbeit zu kommunizieren, damit sie Klienten gewinnen, ohne dafür zum Marktschreier werden zu müssen.

www.dgam-freiburg.de



DGAM Regionalstelle Freiburg
www.dgam-freiburg.de

Warum halten sich viele Gesundheitspraktikerinnen so klein?

Das ist eine Frage die mich schon viele Jahre stark beschäftigt.

Wieso starten manche nur sehr zögerlich, oder geben zu früh auf...?

Allgemein entscheiden sich selbstständige Frauen mit einem fast 3x so hohen Prozentsatz lieber für den Kleinunternehmer Status als Männer und schränken ihren Umsatz von vornherein auf die aktuell in Deutschland gültige Grenze ein. Das habe ich im Netz gefunden und dies deckt sich mit meinen Erfahrungen mit Gesundheitspraktikerinnen.

Dennoch: Manche Frauen, werden mit ihrer Gesundheitspraxis mit der Zeit immer erfolgreicher, sodass es eines Tages darum geht die Kleinunternehmergrenze zu überschreiten. Viele entscheiden sich aber auch jetzt bewusst dagegen und dafür, finanziell von ihrem Mann oder vom Nebenjob weiter abhängig zu bleiben. Weil sie sich sonst „um so etwas wie Steuern“ kümmern müssten, diese Aussage höre ich öfter. Sie ist kein Einzelfall.

Aber stimmt sie wirklich? Geht es nicht in der Tiefe noch um andere Dinge? Eines wurde mir deutlich: Frauen planen ihre Gesundheitspraxis finanziell von Anfang an eher niedrig als hoch, mit einem geringen Risiko und sie scheuen den Sprung in bessere Umsätze.

Ich bin überzeugt davon, dass dies unter anderem mit einer männlich geprägten Vorstellung eines Business Weges zu tun hat. Wie ist denn die allgemein gültige Vorstellung eines Business Weges, fragst du dich?

„Als erstes musst du einen Business Plan machen! Mit Zeiten, bis wann was erreicht wird. Und mit klar messbaren Unternehmenszielen für die nächsten 5-10 Jahre.“

Hast du deinen privaten Lebensweg jemals so geplant?

- Mit 9 Monaten werde ich laufen.
- Mit 2 Jahren will ich ganze Sätze sprechen.
- Mit 6 Jahren will ich in die Schule gehen und Bio finde ich doof.
- Ich werde eine gute Schülerin sein, freundlich und hilfsbereit.
- Mit 19 Jahren werde ich nach Neuseeland gehen.
- Mit 21 Jahren werde ich dann beginnen zu studieren.
- Dann will ich Ärztin werden, werde das Studium aber abbrechen.
- Ich werde 2x heiraten, weil ich in der 1. Ehe nicht genug auf mich achte.
- Ich bekomme drei Kinder.
- Den Wiedereinstieg als Arzthelferin -dem Ausweichjob statt Ärztin- werde ich doch nicht machen.
- Es wird nicht um mich gehen, auch die älteren Kinder brauchen mich ständig
- Dann, mit 48, mache ich mich selbstständig mit einer Gesundheitspraxis für Energiearbeit. Klein, ganz nebenbei. Weil meine Familie das zu esoterisch findet.

Merkst du was? So planen wir Frauen unser Leben nicht. Warum also wollen oder sollen wir das plötzlich mit unserer Selbstständigkeit so machen? Wenn Frauen ein linear ausgerichtetes Business machen sollen, fällt es ihnen schwer, sich vorzustellen, dass sie damit erfolgreich sind. Weil ihnen das Wesen einer Linie, also der Businessentwicklung von A nach B nicht wirklich vertraut ist. Es widerstrebt vielen Frauen, ihre Selbstständigkeit nach einem Raster zu planen. Meiner Erfahrung nach verläuft der Weg der Selbstständigkeit nicht gradlinig von A nach B. Es sind meist wirre Wege, die vom Leben geprägt sind.

Sich ein unbekanntes Ziel vorzunehmen und es zu erreichen – das klappt oft nicht. Weil du das Ziel, das du dir gesteckt hast, in seiner Gänze noch gar nicht kennst, wenn du an Punkt A stehst. Du weißt nicht genau, wie das Ziel B wirklich aussieht oder es sich wahrhaftig anfühlt. Wir kennen in vollem Umfang, immer nur das, was JETZT ist.

Für etwas, das in der Zukunft liegt, haben wir kein Wissen. Vor allem nicht, wenn wir auch in der Vergangenheit keine ähnlichen Erfahrungen gemacht haben.

Zieldenken bedeutet, in die Zukunft zu denken. Deshalb stresst Zieldenken, die meisten Menschen enorm. Viel lebenswertvoller ist es, zu bejahen, was jetzt ist. Zu fühlen, was jetzt dran ist. Zu tun, was jetzt getan werden darf.

Eine andere Herausforderung ist, dass du dir immer wieder selbst beweisen musst, dass Erfolg und Zielerreichung nicht funktionieren, wenn du deine Saboteurinnen und die Faktoren, die dich beeinflussen nicht haargenau kennst. Du bist eher auf Mangel und nicht auf Erfüllung trainiert. Dir wurde meistens – wie fast allen Frauen- anezogen, dass Bescheidenheit eine Tugend ist. Das ist nur eine Denkweise, die ich hier stellvertretend für die zahlreichen Glaubenssätze nenne, die uns Frauen prägen. Deshalb wirst du immer wieder, eher Mangel kreieren statt Erfolg, weil du diesen Zustand besser kennst als den der Fülle. Der Mangelzustand ist soooo viel vertrauter, er wird ja sogar gesellschaftlich kultiviert.

Deshalb ist es für mich der sinnvollere Weg **nicht von A nach B zu reisen**. Wir Frauen sind mit dem Kreis Prinzip verbunden. Den eigenen Weg der Selbstständigkeit nicht linear, sondern **als Zyklus mit verschiedenen Phasen** zu betrachten macht dich freier und lebendiger. Es ermöglicht dir ein tiefes Verständnis für Zusammenhänge, um als Frau eine erfüllende Gesundheitspraxis zu leben.

Ausführliche Infos unter: www.dgam-freiburg.de

Dort finden sich auch weitere Anregungen für die erfolgreiche Praxis, zum Beispiel das Sonderseminar:

Für deine Website die richtigen Worte finden am 9. Oktober

Ilona Steinert



Leben und Arbeiten

in Zeiten wie diesen.

„Dank“ Corona erleben wir einen unfreiwilligen Großversuch zur virtuellen Zusammenarbeit. Für Mitarbeitende, die sich noch an die virtuelle Zusammenarbeit gewöhnen müssen, fällt die Umstellung schwer. Insbesondere das Fehlen der im Arbeitsalltag selbstverständlichen Face-to-Face-Kommunikation erweist sich als schwierig. Während die Technik vorzüglich klappt werden Probleme deutlich. Virtuelle Zusammenarbeit verlagert Arbeiten und Kommunikation in das private Zuhause, das oft bewusst vom Berufsalltag ferngehalten werden sollte.

Emotionen bleiben oft auf der Strecke

- Häusliche Probleme. Gestörte Beziehungen werden zum virulenten Problem. Gewalt nimmt zu. Alleinlebende vermissen den sozialen Kontakt und bekommen Lagerkoller.
- Stimmungen, Unsicherheit über die weitere Zukunft, Gerüchte und schlechte Nachrichten breiten sich viral aus. Die Stimmung kippt schnell um. Die Nutzung von Notteléfono und Sozialberatung in Unternehmen nimmt zu.
- Work-live-Vermischung. Es gibt Vorbehalte gegen die Vermischung der beruflichen und privaten Sphäre. (Man hält die Wohnung für nicht vorzeigbar; unterschiedliches Standing in der Familie oder im Büro; das Gefühl, dass Auftauchen der Kinder sei nicht professionell; Vorgesetzte, die man nicht nach Hause einlädt, sollen nicht per Video in der Wohnung sein u.a.) Reaktionen sind: Zögern, Ausreden, Telefonieren oder sogar Verweigerung von Webcams.
- Emotionale und achtsame Führung. Kommunikation funktioniert nicht nur technisch sondern vor allem emotional anders. Wo bisher schon ein reserviertes Verhältnis bestand, ist es jetzt noch reservierter. Wo bisher schon offene Kommunikation herrschte, geht es auch jetzt offener zu.
- Interaktive Gestaltung. Gerade beginnt ein Umdenken danach, wie man Videokonferenzen interaktiver, persönlicher und vor allem emotionaler gestalten kann. Es wird Zeit, zum Austausch über Emotionen verwendet. Kinder oder Partner*innen werden eingeladen, sich zu zeigen. Das Wohnumfeld oder der Garten wird gezeigt, u.a.m.
- Psychische Belastungsfaktoren prägen und beeinflussen verstärkt den Alltag. Private und berufliche Einflüsse vermischen sich im Inneren eines Menschen zu einem einheitlichen „emotionalem-Gemisch“. Das sind keineswegs nur „positive“ Emotionen, manches ist zutiefst toxisch. Das verstärkt sich wenn in jeder Hinsicht beruflich gleich privat ist. Eine Trennung im Sinne von „Zuhause herrscht der Horror aber im Büro geht es mir gut.“ funktioniert so nicht mehr. Die ohnehin hohen Zahlen zu psychischen Belastungsstörungen dürften steigen.

Kurz gesagt, sollte Führung den Umgang mit Emotionen in ihre Toolbox aufnehmen, sich diesem Thema und dem Thema Achtsamkeit stellen und erkennen, dass wir alle mit unseren Gedanken und unseren Gefühlen unsere Innen- und Umwelt, unseren Geist formen. Wir wissen heute, dass wir unsere Überzeugungen darauf abstimmen können, das, was uns lieb und teuer ist, zu erhalten. Im riesigen Feld des Bewusstseins gibt es wie bei Corona keine Grenze, die definiert, wo wir aufhören und wo der Rest der Welt beginnt.

In dieser interaktiven Wirklichkeit können wir die Welt in uns und um uns herum gestalten, indem wir meditieren, beobachten und unsere Gedanken, Gefühle und Überzeugungen verändern. Unsere Emotionen sind der Code zum Universum. Meine Empfehlung an Unternehmen, Organisationen und Ministerien: Schickt eure Top-Leute in ein Meditationstraining in dem die Transformation von Emotionen im Zentrum steht. Das kann aus meiner Sicht als Meditierende und forschende Wissenschaftlerin nichts anderes sein als ein Training in integral-aktiver Meditation.

Den inneren Kritiker vom Thron stossen

Die Meditationspraxis ermutigt uns zum Fehlermachen, erlaubt uns ganz ausdrücklich den inneren Kritiker vom Thron stoßen. Meditierende wissen es: Die Wolken sind nicht der Himmel. Genauer: Unsere Gedanken sind nicht der Geist. Aber negative Gedanken können wie dunkle Wolken das Blau des Himmels verdecken und unsere Stimmung trüben. Das passiert immer dann, wenn wir unserem inneren Kritiker das Zepter überlassen. Er sitzt auf seinem Thron in unserem Kopf, bestimmt ob wir uns gut oder schlecht fühlen. Er beeinflusst unsere Stimmung und unser Verhalten negativ. Grässlich, diese Stimme in unserem Oberstübchen, die uns regelmäßig auf unsere Schwächen und Unsicherheiten aufmerksam macht, uns blockiert und uns mit Sätzen wie „Das schaffe ich nie“ klein hält. Dann wird es problematisch. Höchste Zeit diese Nervensäge zu enttarnen und vom Thron zu stoßen. Jeder von uns kennt den inneren Kritiker und das daraus resultierende negative Selbstgespräch. Selbst die erfolgreichsten Menschen haben mit dem inneren Kritiker zu kämpfen. Das Gute ist, dass wir unsere Gedanken umgestalten können und selbst bestimmen können, welcher inneren Stimme wir in uns Macht verleihen. Im Moment der Erkenntnis „da ist er wieder der Plagegeist!“ haben wir einen entscheidenden Schritt in eine selbstbestimmte Zukunft getan. Wir ermächtigen uns unseren Gedanken Form und Richtung zu geben. So können wir Abstand gewinnen und uns befreien. Um das zu können, müssen wir wacher und aufmerksamer werden, das ganze innere Kauderwelsch beobachten. Wir müssen es vor allen Dingen ohne wenn und aber akzeptieren.

Es verlangt Mut und Wachstum sich seinem inneren Kritiker zu stellen. Heiße deinen inneren Kritiker willkommen, schließe ihn in dein Herz – jederzeit. Unermüdlich. Immer wieder. Meditiere, aktiviere das Dritte Auge. Denn aus der neutralen Beobachterposition heraus, verfügen wir über Einsicht in das Wachstumspotential unserer Fehler, beanspruchen den Thron, nehmen den Platz ein, stellen uns in die Sonne, ins pralle Leben. Neugierig. Offen. Wagemutig. Heiter.



Wege aus dem Labyrinth – Meditation ist der Faden

Stellen wir uns vor: Es ist Samstagvormittag. Wir befinden uns – in Köln – auf der Schildergasse und wollen in wenigen Minuten am Dom sein. Im ersten Moment erscheint uns dieses Vorhaben geradezu unmöglich – wir sind umgeben von Menschen. Einzelne zu zweit, in Gruppen, mit Kinderwagen, Fahrrad, Skateboard, die unkoordiniert, teils hastig gestresst, teils in Wochenendlaune unterwegs sind. Uffff. Wir nehmen einen sehr sehr tiefen Atemzug und konzentrieren uns auf den Raum zwischen den wuseligen Menschen – die Lücken, die sich öffnen und schließen. Plötzlich scheint sich alles zu ordnen. Dann nämlich, wenn wir „von oben“ auf dieses Menschenlabyrinth schauen, erkennen wir ihn, den unsichtbaren Faden, den Weg durch das Dickicht. Mit fließenden Bewegungen bahnen wir unseren Weg durch die Menge. Wir sind in unserer Energie. Kein Anrumpeln, keine Irritation, kein Stress – schnell erreichen wir unser Ziel. Ganz einfach, weil wir unseren Fokus auf die Möglichkeiten und Chancen legten, die uns der vor uns liegende Weg bietet – und nicht auf die Stolpersteine, die uns scheinbar hindern. Diese Qualität entwickeln wir wenn wir üben.

Meditativ dem Alltag begegnen

Genau das ist es, was aktive Meditation bewirken kann. Ruhe bewahren, Überblick gewinnen, unseren Weg finden, Herausforderungen als Chance begreifen und zu bewältigen. Vielleicht, mag es dem einen oder anderen als Widerspruch erscheinen, im Schütteln, Tanzen oder Mantra-Springen innere Ruhe und den Überblick zu finden. Tatsächlich vereinen die in den 1960-Jahren entwickelten Methoden das Wissen alter Traditionen mit den Bedürfnissen der heutigen Zeit. So wird aus der Meditation ein meditativer Seinszustand. Wir lernen nicht nur, mehr und mehr die Sprache unseres Körpers, tief liegende Gefühle, unsere Energie und unsere Kraft wahrzunehmen, sondern auch im Alltag erfolgreich vermehrt körperlichen und seelischen Widerständen zu begegnen.

Mit den eigenen Grenzen spielen

Warum bringen uns aktive Meditationen mehr in unsere innere Ruhe als ein Abend im Sessel? Ganz einfach: Wir haben uns von unserem Körper entfremdet. Und das, obwohl unser Körper der einzige Teil von uns ist, der wahrhaftig im Hier und Jetzt ist. Die Praxis unterstützt uns dabei, mithilfe des Körpers unser Herz und den Geist in den Moment zu holen. Dann kann das Hier und Jetzt fließen. Die Stimmen in unserem Kopf werden in den Hintergrund gedrängt. Wir schaffen mehr Raum für das Unterbewusstsein, machen uns innere Widerstände bewusst und können uns Stück für Stück daraus befreien. Fällt es uns schwer,

Wut oder Ärger anzunehmen oder davon loszulassen? Dann helfen uns die Osho-Meditationen Verantwortung für unser Leben zu übernehmen, indem wir unsere Möglichkeiten und Grenzen spielerisch ausloten – ja, und auch darüber hinausgehen.

Führungskompetenz Achtsamkeit

Das Interesse an Meditation, vertiefter Selbstwahrnehmung, Erleben einer Bewusstseinsweiterung und Transformation steigt von Jahr zu Jahr. Krankenkassen übernehmen mittlerweile die Kosten für achtsamkeitsbasierte meditative Stressbewältigungsprogramme und Manager erwerben, beispielsweise im Rahmen von Weiterbildungen zum Gesundheitsmanager die Führungskompetenz „Achtsamkeit.“ Eine Fähigkeit die sie darin unterstützt ihre vielfältigen Aufgaben ohne Schaden an der eigenen Gesundheit bewältigen zu können, indem sie eine innere Distanz der neutralen Beobachtung und Akzeptanz allen Erscheinungen gegenüber lernen. Meditation als körperorientiertes Entspannungsverfahren dient der Förderung von Gesundheit, Wohlbefinden und Glück. Es existieren gesicherte Erkenntnisse darüber, dass durch Meditation induzierte Entspannungszustände das Immunsystem stärken, die Belastbarkeit des Herz-Kreislauf-Systems und die Resilienzfähigkeit erhöhen. Kliniken integrieren Meditationsmethoden in ihr Therapieprogramm und erzielen damit nachhaltige Erfolge.

Meditation wirkt auf lange Sicht immer transformierend, erweitert das Bewusstsein, zeigt das sich wandelnde Ich, ebenso wie den sich wandelnden Moment aus dem der nächste entsteht. Pan ta rei, alles fließt, wie wir wissen. Das Persönlichkeitsideal der östlichen Kultur geht mit der Identität und dem Selbstverständnis eines westlichen ‚Ichs‘ eine Symbiose ein. Der Kreis schließt sich.

Bild von ddzphoto auf Pixabay

Dr. Dwariko M. Pfeifer leitet die Ausbildung zum Meditationspraktiker*in® und die Fortbildung Gesundheitsmanagement, Burnout-Prävention und Achtsamkeit an der Gezeiten Haus Akademie in Wesseling bei Köln. Die Sozialwissenschaftlerin erforscht seit 2009 die Effekte von Meditation und Achtsamkeit und meditiert selbst seit mehr als dreissig Jahren.

Informationen unter www.meditationcologne.de
Mail: dr.dwariko.pfeifer@gmail.com





Bild von Van Long Bui auf Pixabay

Pocken, Pandemien und Körpertherapie

8 Körperpsychotherapeutische Wege den (wiederkehrenden) infektiösen Umständen der Gegenwart mit Zuversicht zu begegnen

Die folgenden Zeilen wurden für KollegInnen und Lernende im Feld von Körperpsychotherapie geschrieben. Sie sind ohne jeden Abstrich ebenso für alle Heil- und GesundheitspraktikerInnen aktuell.

In der Geschichte der Menschheit wiederholen sich Ereignisse und **meine Generation hatte ungefähr mit folgenden Viruserkrankungen bewussten Umgang:**

- Gegen die Pocken- und gegen Polio-Viren bekamen wir eine Impfung.
- Die Masern und den Eppstein-Barr-Virus (Herpes) hat unser Immunsystem nach Kräften selbstständig bewältigt.
- Malaria (die korrekterweise nur einem Virus ähnlich ist) und HIV haben unsere Freunde gehabt (und wie wir Jack Painters 30 Jahre altes Schreiben über den Umgang mit Aids lesen, hatten wir damals Angst davor, unsere eben begonnene körperorientierte Arbeit nicht weiterführen zu können).
- Die Schweine- und Vogelgrippe der 0er Jahre wurden wohl im gesellschaftlichen Dialog ihrer Zeit hysterisch überbewertet.
- Covid 19 und seine Mutanten werden uns vermutlich für den Rest unseres Lebens weiter beschäftigen.

Ich habe Anlass zu der Annahme, dass es auch in Zukunft Viruserkrankungen gibt, unabhängig davon, ob sie in einem Labor geschaffen worden sind (wie manche unbeirrbar meinen), oder ob ihre Verbreitung die Folge von Massentierhaltung und Umweltzerstörung ist. (Wie andere ebenso unbeirrbar meinen) im Gegensatz zur allgemein gewählten öffentlichen Darstel-

lung, sind Viren keine runden Böller mit Noppen dran. Genommen sind Viren nicht einmal Einzeller, haben keinen eigenen Stoffwechsel und sie bedienen sich unserer Erbsubstanz um sich zu vermehren. (Das tun sie im Falle eines injizierten mRNA-Impfstoffes genauso, wie im direkten Infektionskontakt - auch wenn es zwischen beiden Vermehrungsarten entscheidende Unterschiede gibt.)

Und vielleicht magst du dich mit deiner Beziehung zu Viren einmal in einem Gestaltdialog beschäftigen: Sind es Dämonen, multifunktionsfähige Ausgaben der Comicfigur „Batman“, wilde Tiere, oder giftige Pflanzen für dich!? Die Phantasie der Menschen ist großartig. Und dann folgen daraus auch Formen des Umgangs mit ihnen: Bedenke, wieviel Schutz für dich im Umgang mit diesen Wesen wichtig ist; wie viele Verhaltensweisen zum Schutz du langfristig aufrechterhalten kannst; und welche Bedürfnisse nach Unbeschwertheit und Freiheit zu atmen du hast; als die Aids Pandemie ausbrach, war es für manche Zahnärzte unvorstellbar, mit Handschuhen ihre Geräte zu bedienen und für Liebende erschien der Gebrauch von denselben Handschuhen für Genitalmassagen liebentötend. Das persönliche Bedürfnis an Sicherheit mag sehr verschieden sein. Und erinnere dich, dass die Wahrscheinlichkeit einen durch Corona-Viren verursachten Krankheitsverlauf zu bekommen, der dich ins Krankenhaus bringt, ähnlich jener Wahrscheinlichkeit ist, beim Wohnungsputz von der Leiter zu fallen - manche haben in der gegenwärtigen Lage schon eine Putzfrau eingestellt - andere putzen auch freihändig stehend auf dem Fensterbrett in der 3. Etage.

Und spiele dann auch den Gestaltdialog mit dem wichtigsten Gegenspieler der Viren, deinem Immunsystem durch: Ist es ein schlapper Haufen, der mühsam mit Spritzen gepimpft werden muss; ist es von Milchprodukten verschleimt oder nimmst du viele Schadstoffe zu dir, so dass dein Immunsystem im Sumpf von Alkohol, Zucker und übermäßigem Fleischkonsum ertrinkt; oder ist es spannungsbereit und hoch motiviert, sich mit eindringenden Halbwesenheiten auseinander zu setzen.

Solltest du dich dafür entscheiden, dein Immunsystem durch eine Impfung zur Bildung von Antikörpern anzuregen, mache dir bewusst, dass entgegen der Vorstellung der vieler Menschen der Gegenwart dieser Schutz nicht final wirkt, sondern nur der Anfang einer Reihe von Impfmaßnahmen sein wird, der voraussichtlich alle 6 Monate aufzufrischen ist und derzeit eine Wahrscheinlichkeit von 0,2 % für erworbene Impfschäden beinhaltet. Du kannst dich über diesem Weg auch aktuell über dieses Buch informieren: Clemens G. Arvay: Corona Impfstoffe: Rettung oder Risiko; Quadriga Verlag 2021 oder dich beim Bundesinstitut für Impfnutzenwirkungen, dem Paul-Ehrlich-Institut, über die aktuellen Impffolgeerscheinungen informieren.

Entscheide für dich, ob du bereit bist, mit Menschen zu arbeiten, die Erkältungssymptome, oder ein positives Testergebnis für eine Covid-19 Erkrankung haben. Diese Menschen brauchen ebenso Hilfe, wie deine anderen KlientInnen, aber dein Sicherheitsbedürfnis mag dir Vorsicht nahelegen. Und überlege, ob du in Betracht der zukünftig sich wiederholenden Entwicklung einen Virenfilter in deinem Praxisraum aufstellen möchtest.

Sei dir bewusst darüber, welche Einschränkungen der körperpsychotherapeutischen Arbeit daraus entstehen, wenn du wegen dem Tragen der Mund-/Nasenmaske die emotionalen Reaktionen der Mimik deiner KlientInnen nicht mehr einschätzen kannst # bedenke die große Chance, mehr und deutlicher mit körperpsychotherapeutischen Elementen arbeiten zu können, die den Augenausdruck betreffen. Einer der körpertherapeutischen Gründerväter, Wilhelm Reich, hat darauf hingewiesen, dass gerade die Augenarbeit hilfreich für die Bewältigung aktueller Angstgefühle sein kann. (Reich 1989 - im Sommer wird zu diesem Thema ein Artikel von mir in einem körperpsychotherapeutischen Fachmagazin erscheinen)

Jack Painter schrieb 1992: „...die Gesellschaft hat bereits (...) mit einer weiteren Verstärkung ihres ohnehin gut entwickelten Panzers gegen orgiastische Freuden (begonnen). Damit erhält eine alte, tief verwurzelte Lustangst neue Nahrung. Tatsächlich aber machen wir uns für eine Infektion anfälliger, wenn wir dieser Angst nachgeben und uns vor all jenen trügerischen Freuden hüten. Denn wir machen uns damit selbst rigider und somit unser System reaktionsunfähiger, wenn es dem Virus einmal ausgesetzt ist. (...) Je weicher und je reaktionsbereiter unser gesamter Organismus ist, umso eher können wir dem eindringenden Virus direkt aus unseren Gefühlen und unserem Bewusstsein heraus begegnen, umso weniger kann es in uns Eingang finden. Je mehr wir unserem Bedürfnis nach vollständigen, lustvollen Organismen nachgeben, umso weniger Platz gibt es für jene einengenden Voraussetzungen, die der Nährboden für die Krankheit sind. Wir müssen durch kontinuierliche Arbeit und spielerische Auseinandersetzung in uns selbst und im Austausch mit unseren Klienten und Freunden der Kraft und die Voraussetzungen für dieses Vertrauen entwickeln.“

Wilhelm Reich hat diese Situation zu seiner Zeit „die emotionale Pest“ genannt und ihre vielfältigen, auch heute erlebbaren Auswirkungen im Verhalten der Menschen beschrieben: Die soziale Spaltung und die auftauchende tiefe anale Wut und Frustration, die unsere Beziehungen zu vergiften scheinen und jene, auf die Verunsicherung folgenden Selbstzweifel und Abhängigkeitsgefühle von Autoritäten.

Schließlich wähle aus dem reichen methodischen Spektrum körperorientierter Psychotherapie jene aus, die für dich unter den gegebenen Umständen einfach und mit einem Gefühl von Freude und Inspiration auszuüben sind. Als da wären:

- Dich auf den unbewussten Dialog im Bindungsgefühl mit KlientInnen einschwingen und diesen durch Pacen/Leaden von Stimmklang, Mimik und Gestik im Kontakt stärken.
- Die Begegnung mit den KlientInnen verkörperlichen und Methoden wählen, die den Körperbezug, also das Embodiment, wieder stärken.
- In Ruhe, mit Interesse und Neugierde die auftauchenden psychischen Phänomene in der Begegnung zu pirschen und...
- mit emotionaler Ladung zu intensivieren - im Affektzyklus weiter zu entwickeln.
- Die KlientInnen durch Sprache, Haltung und Berührung in ihren Fähigkeiten, Gefühle zu modulieren und zu regulieren unterstützen.
- Durch Berührung und Halten das Containment für Gefühle der Gegenwart verbessern.
- Diese Erfahrungen auch aneignen und neue Verhaltensmuster ausprobieren.
- Die Reorganisation und Integration der neuen Erfahrungen im Leben der KlientInnen unterstützen.

Ich wünsche allen PraktikerInnen Freude und Inspiration in diesen transformierenden Zeiten...

Bernhard Schlage
im Mai 2021

Referenzen

- Geuter, U. (2019). Praxis Körperpsychotherapie 10 Prinzipien der Arbeit im therapeutischen Prozess. Springer Verlag Berlin.
Painter, J. (1992). Dem AIDS-Problem mit Zuversicht begegnen. Sonderband Der Zeitschrift Integration, 53–55.
Reich, W. (1989). Charakteranalyse. Kiepenheuer u. Witsch Köln.



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

SCHOSS FAMOS: DER GEBÄRMUTTER EINE STIMME GEBEN

Mein unerfüllter Kinderwunsch und eine Kinderwunschbehandlung brachten mich vor 20 Jahren in Kontakt mit meinem Schoß. Bis dahin hatte ich mich nicht weiter mit meinen weiblichen Organen beschäftigt. Ich war damals Ende 30 und hatte mindestens 10 Jahre nicht verhütet. Die Diagnostik in der Kinderwunschklinik zeigte einen verschlossenen Eileiter rechts und einen inaktiven Eierstock links. Für die Ärzte war klar: auf natürlichem Wege konnte ich nicht schwanger werden. Was folgte war eine zermürbende Behandlung, die ich rückblickend als lebensfeindlich empfinde und die vor allem aus Hoffen und Warten bestand. Ich hielt die Behandlung 3 Monate durch und beendete sie dann, weil ich am Ende meiner Kräfte war. Was blieb war das Schuldgefühl, meinem Mann kein Kind und unseren Müttern keine Enkel schenken zu können. Und es blieb die Frage nach dem Warum und vor allem, Was Jetzt? Wie könnte mein Leben als Frau auch ohne Kind(er) einen Sinn haben?

Mein Wunsch nach Antworten und einem Lebenssinn, führte mich in die Praxis einer Psychotherapeutin. Sie regte an, meine Gebärmutter in einer Art Trancereise zu besuchen und diesen Ort zu entdecken. Bei diesem Kontakt zeigte sich mein Schoß als grauer, kalter, zugiger Ort. Für mich war das damals eine stimmige innere Erklärung für das, was Ärzte und Diagnostik zu meiner Kinderlosigkeit herausgefunden hatten:

Wie sollte ein grauer, kalter, zugiger Ort dazu geeignet sein, einem Kind das Leben zu schenken? Das innere Bild, das meine Gebärmutter mir damals gezeigt hat, hat viel darüber ausgesagt, warum mein Kinderwunsch unerfüllt blieb

Zu diesem Bild gesellte sich auch die Erkenntnis, dass ich meinem Schoß bisher kaum Aufmerksamkeit und noch viel weniger Wertschätzung entgegengebracht hatte. Das wollte ich ändern! Meine Therapeutin ermunterte mich, selbst für mich wirksam zu werden. Als erstes legte ich – in meiner Vorstellung – meine Gebärmutter mit

Rollrasen aus und pflanzte Inseln mit den schönsten und farbenprächtigsten Blumen in diesen saftig grünen Rasen hinein. So veränderte ich meine innere Welt: Ich wurde zur liebevollen Gärtnerin meines inneren Schoßgartens.

Mein erster Kontakt zu meiner Gebärmutter war der Einstieg, mich meinem Körper und mir selbst zuzuwenden

Ein Kind zu bekommen, hatte der größere Plan für dieses Leben nicht vorgesehen. Aber aus der Wertschätzung mir und meinem Körper gegenüber und der Entscheidung, mein Leben in die eigenen Hände zu nehmen, entsteht seit dieser Zeit viel Fruchtbares: Projekte, Lebendigkeit, neue Aufgaben und Lebenssinn.

Heute begleite ich als Dozentin für weibliche Sexualkultur andere Frauen dabei, ihren Schoß zu entdecken: als Ort ihrer Schöpferinnenkraft, als Quelle ihrer Lebenskraft oder als Zentrum von Lust,

Erotik und Sinnlichkeit. Auch wenn Du bisher wenig Kontakt zu Deinem Schoß hattest, Deine Gebärmutter und weiblichen Organe freuen sich bereits auf Dich.

Gib Deiner Gebärmutter eine Stimme

Wenn ich mich heute über mein Leben unterhalte mit meinem Schoß, dann geht das oft recht lustig zu. Denn mein Schoß hat Löwenzähne, einen Kussmund und Lachfältchen.

Manchmal wird mein Schoß grantig und lässt die Löwin raus. Mein Schoß hat nämlich ihren ziemlich eigenen Kopf und ist nicht immer einer Meinung mit mir. Sie wünscht sich manchmal von mir mehr Löwinnenmut, in Momenten, in denen ich den Mund nicht aufmache für meine Bedürfnisse oder um des "lieben Friedens" Willen meine Meinung runterschlucke. Dann wünscht mein Schoß sich, dass ich auch mal meine Löwenzähne zeige.

Ganz gerne auch verbindet sich mein Schoß im „Küss' die Hand gnä Frau"-Style mit meinem Herzen. Und das geht so: Der Kussmund meines Schoßes hat eigentlich auch eine Kusshand. Also der Kussmund formt Küsse, die sie mir mit ihrer Kusshand wirft. Die Küsse wirft sie meist nach oben und gut gezielt landen die dann im Herzen. Und mir wird's dann ganz warm ums Herz.

Und manchmal kommt mein Schoß mir vor wie eine weise, runde Buddha. Sie schaut mir beim Leben zu und beömmelt sich dabei. Darum auch die Lachfältchen. Ganz ruhig und gelassen sitzt sie da, mit ihrer Lebenserfahrung aus mindestens 10.000 Jahren und kichert über meine Selbstzweifel oder lacht sich einen Ast, wenn ich meine Runden im Hamsterrad drehe. „Mensch Mädchen“, sagt sie dann – gönn' dir eine Portion Humor und Gelassenheit und öfter mal 'ne Pause. Dann lehnt sie sich zurück und schmunzelt sich eins.



Was erzählt Dein Schoß Dir so, wenn Du Dich mit ihr über Dein Leben unterhältst?



Ilona Tamas

Dozentin für weibliche Sexualkultur
www.ilona-tamas.de

Bild von Mabel Amber, who will one day auf Pixabay

EINE BOTSCHAFT MEINER GEBÄRMUTTER

Was eine orangerote Sonne und ein funkelnder Diamant mit meinem Werdegang zur Lehrerin für weibliche Sexualität zu tun haben.

Während eines Seminars zum Thema „Heilmassage der Frau“ habe ich die Ehre, von unserer Lehrerin eine Demomassage zu empfangen. Ich freue mich darauf und bin gleichzeitig etwas aufgeregt. Aufgeregt und auch etwas scheu, weil ich mich gleich im Kreis der Teilnehmerinnen hüllenlos in meinem Sosein offenbaren werde. Ich weiß nicht, was mich erwartet, und was ich erleben werde. Doch diese Art der Massage ist mir bereits vertraut. Ich betrete also kein absolutes Neuland.

Als ich auf der weichen, gut gepolsterten Massagebank liege, gebe ich mich gleich den wohligen Massagestrichen hin. Die zuschauenden Frauen rücken immer mehr aus meinem Bewusstsein. Gleichzeitig nehme ich deutlich wahr, wie ich mich im Zentrum eines hochenergetischen Kraftfeldes befinde. Es wird durch die Aufmerksamkeit und durch die Präsenz der Teilnehmerinnen gebildet und gehalten.

Die kundigen und spürigen Massagehände laden mich ein, immer tiefer in meine Körperin einzusinken. Wahrnehmen, fühlen und spüren fließen ineinander. Wach und entspannt bin ich geborgen in mir zuhause.

Irgendwann landen die Hände weich und warm auf meinem Bauch. Sie begrüßen meine Gebärmutter. Vor meinem inneren Auge sehe ich, wie dieses urweibliche Organ als kleine, orangerot leuchtende Sonne in der Mitte meines Unterbauches ruht. Ein sanftes Pulsieren geht von ihm aus. Und ich bitte meine Gebärmutter mit mir in Kontakt zu treten und mit mir zu sprechen. Sie willigt gerne ein und antwortet durch mich:

„Liebe Gebärmutter, du begleitest mich so gesund und kraftvoll durch mein Frauenleben. Was möchtest du mir mitteilen?“

„Liebe Inari, ich nehme mit großem Wohlwollen wahr, dass du mir in den letzten Jahren immer mehr Aufmerksamkeit schenkst. Du weißt, ich bin nicht nur ein körperliches Organ, sondern auch eine energetische Präsenz, die dich mit der Seele aller Frauen verbindet. Nun ist es an der Zeit, dass ich die monatlichen Blutungen beenden werde. Ich bekomme mit, wie du dich gegen diese bevorstehende Verwandlung wehrst. Du meinst, dass du nach der fruchtbaren Phase keine vollständige Frau mehr bist.“

Ja, meine Gebärmutter hat Recht. Mir ist sehr unbehaglich bei dem Gedanken, dass die Wechseljahre bevorstehen. Mit meinen 53 Jahren bin ich auch ein wenig stolz darauf, dass sich meine Mondzeit noch so regelmäßig einstellt.

„Du wirst in eine neue Phase deines Frauenlebens eintreten. Das Feuer meiner Transformation wird dich verwandeln. Deine Aufgabe wird es sein, das alte Wissen um die sexuelle, schöpferische Urkraft als Lehrerin weiterzugeben. Das ist deine eigentliche Bestimmung.“

Das innere Bild meiner Gebärmutter verändert sich. Ein großer, funkelnder Diamant liegt in einer samtschwarz leuchtenden Schale. Ich bin sehr berührt und tief ergriffen von diesen kraftvollen Worten aus der Tiefe meines Seins. Ich höre ein Schluchzen aus dem Kreis der begleitenden Frauen. Ich bedanke mich



Fotos Inari Hanel

bei meiner Gebärmutter für diese klare, zukunftsweisende Botschaft. Und wir beenden allmählich die Massage.

Nach dieser Massage konnte ich mich immer mehr damit einverstanden erklären, in die neue Lebensphase einzutreten. Die Mondzeit hörte nach wenigen Monaten ganz auf. Und mein Leben richtete sich auf ganz wundersame Weise fast von selbst darauf aus, in meine Bestimmung als Lehrerin für die weibliche Lust und Sexualität hineinzuwachsen. Die Botschaft aus dieser ganz besonderen Massage ist für mich der Kompass für die weiteren Entscheidungen und Schritte in meinem Leben als Weisheitshüterin.

Das Symbol für die Lebensphase nach den Wechseljahren ist für mich die Hagebutte. Die Rose hat ihren Duft verströmt. Ihre Schönheit hat viele Herzen berührt. Nun hat der Fruchtkörper sich gebildet mit den vielen Samen. Samen für mich, für die Welt und für die nächsten Generationen.



Inari Hanel

DGAM Dozentin für Sexualkultur und Gesundheitspraktikerin, DGAM Auszubildende; Leiterin Praxisfeld Sexualkultur
www.inari-sexualkultur.de

WORTE WIRKEN WIRKLICH

aus der gesundheitspraktischen
Gesprächsküche von Gerhard Tiemeyer

Ich weiß nicht, was ich will

Wie bei fast allen ‚Nicht‘-Aussagen kann eine gute Rückfrage sein: „Was ist denn in Ihnen statt dem Willen aktiv?“

Im weiteren Gespräch kann es anregende Themen geben: Vielleicht ist der Wille heute auf Urlaub oder kränktelt oder hat einfach keine Lust zu wollen? Oder, das habe ich auch schon oft gehört, dass der Wille keine Info hat, wofür er gebraucht wird. In mir selbst ist oft mehr Müssen als Wollen und das Müssen hat keinen guten Draht zum Wollen.

Und, mal ganz nebenbei, wie geht es dem Ich, wenn heute vielleicht der Wille schläft und auch das Müssen eine Pause macht? Dann könnte Ich für eine kurze Zeit frei sein oder auch Urlaub machen und als Urlaubsvertretung ‚Aha‘ einladen.

Selbst-bestimmt und Fremd-bestimmt

Da sind eine Menge Stimmen, die bestimmen wollen. Mir geht es so, dass, wenn ich bestimme, ich wenig höre. So wie ein Chef oder eine Chefin, wenn sie viel bestimmen vermutlich weniger den Mitarbeitenden zuhören.

Und dann ist da jemand, der zwischen den Stimmen des ‚Selbst‘ und den Stimmen von ‚Fremden‘ unterscheiden kann. Dieser Anteil kann dem Selbst und dem Fremden zuhören! Welch schöne besinnliche Aufgabe, genau hinzuhören, allparteilich, in guter Distanz, was Selbst und was Fremd zu sagen haben.

Ich brauche Zeit für mich

Eine etwas humorvolle Rückfrage wäre: „Die Zeit, die Du jetzt mit mir verbringst, für wen ist die?“ Oder auch das genauere Nachfragen: „Wer oder was bekommt denn Zeit von Dir? Und was bekommst Du zurück?“

Eine andere Richtung zu fragen wäre: „Mal angenommen, Du hättest Zeit für Dich, was würde das ‚Mich‘, dieses Ich, das dann Zeit bekommt, mit dieser Zeit machen? Schlafen, Tanzen, Erotik, ‚Nichts‘ oder wartet da ein großes Anliegen, ein Thema, das auf die Bühne will?“

Wohlergehen und Wohlstand

Wohlstand ist nur möglich durch ‚Stehen‘ und dieses nur, wenn man sich abgrenzt zur Umgebung, feststehen, festhalten – Wohlstand ist immer mit Angst verbunden, denn, wenn ich stehe bedroht mich Bewegung. Wohlstand kann man verlieren.

Wohlergehen ist aktives Gehen. Gehen ist etwas wo Menschen zu etwas hingehen und es im nächsten Schritt verlassen. Wohlergehen ist einfach ein gutes Gehen, Gehen ist Wohlfühlen. Wohlergehen ist immer da, solange ‚es kommt und es geht‘. Wohlergehen kann man nicht verlieren.

Mit ganz anderen Worten: Normatives Leben ist Wohlstand, Gesundheit ist Wohlergehen.

Nach Oben oder Unten oder Hin und Her

Zum Beispiel in „Alles Weibliche zieht uns hinan“

In Goethes Faust, vgl. den Text bei Eckhart Wunderle: Bewusstseinswandel für die neue Zeit (in dieser Ausgabe Seite...)

Wunderles Interpretation und Wertschätzung der Passage teile ich vollkommen.

Meine kleine Anmerkung betrifft, das ‚hinan‘ als ein hinauf zu deuten.

Es ist üblich, Fortschritt und guten Wandel ‚nach oben‘ zu denken. Das ‚höhere‘ Bewusstsein ist mir allerdings eher suspekt. In seinem Namen wurde bereits zu viel nach unten getreten.

Nun bedeutet ‚Hinan‘ zunächst einfach ‚hin‘ und ‚an‘. Als Bewegung ist dies von hier nach da oder von einem Ort zu einem anderen Ort.

Das macht für mich einen ganz anderen Sinn und klingt für mich auch ‚weiblicher‘. Die Transformation von Samen und Eizelle und vor allem das Gebären selbst sind Wege von einem Ort zu einem völlig anderen Ort.

Transformation, um die es geht ist weder ein hinauf oder hinab, auch nicht Fortschreiten und Zurückschreiten, sondern etwas ganz Besonderes, das nicht ‚lokal‘ und schon gar nicht bewertet fixierbar ist.

Die Jungbullen kommen

Diese Überschrift las ich im Harvard Business manager 5/2021. Es geht in dem Artikel um eine Untersuchung, die ergab, dass Unternehmen zunehmend Probleme mit narzisstisch geprägten Führungskräften haben. Die Tatsache, dass narzisstische Persönlichkeiten zunehmen ist ein wichtiges Thema – allerdings dabei in diese Art der Tiermetaphern zu geraten, zeigt wie ‚tierisch‘ die Redaktion ausgerichtet ist. Die AutorenInnen, der an sich sehr guten Studie, hätten auch darauf bestehen können, dass der Titel heißt: Narzisstische Leiden nehmen zu und gefährden Wirtschaftlichkeit.

Ähnliche ‚Vermenschlichung‘ auch des Kapitalismus finde ich passend. Zum Beispiel das Wort Haifischkapitalismus. Es setzt die dort handelnden Menschen Haien gleich. Alternative wäre zu sagen: bemitleidenswerte zwanghafte, machtsüchtige Menschen haben in unserem Wirtschaftssystem die größten Chancen.



Bild von A_Werdan auf Pixabay

Geld und Mehr-Geld

Notizen aus einem Mailaustausch zwischen
Peter Arno Frei und Gerhard Tiemeyer

Lieber Peter „Du bist für mich eine Art vertrauensvoller Übersetzer oder Agent für die Finanzwelt. In jüngster Zeit erreichen mich aus dieser Welt immer mehr Einladungen, manche freundlich, manche geradezu bedrängend, Geld mit Kryptowährung zu verdienen. Gleichzeitig spüre ich in mir mehr und mehr den Wunsch, mit Geld ‚grün‘ umzugehen, passt das zusammen oder ist das ein grundsätzlicher Widerspruch?“

Peter: „Das sind zwei getrennte Geschichten. Was interessiert Dich an der Kryptowährung?“

Gerhard: „Mein Verdacht ist, eher ein Gefühl, dass diese Kryptowährung so etwas ist wie materielle Esoterik: Eine nur immateriell existierende Welt von Zahlen, die Menschen in Rechner tippen.“

Bei einer normalen Geldanlage gebe ich im Prinzip irgendwie anderen Geld in der Hoffnung, dass da Menschen so arbeiten, dass ich etwas davon bekomme (Mehrwert). Bei der Kryptogeschichte gebe ich Geld und hoffe, dass die Idee dieses Geldes mehr wird. Also andere Menschen mit in diese Glaubensgemeinschaft eintreten. Diese ‚Währung‘ sind Glaubensgemeinschaften!!! Die funktionieren solange, wie sie größer werden bzw wie der Glaube ‚stabil‘ bleibt. Was meinst Du, ist mein Gedankengang ‚richtig‘?“

Peter: „Ich stimme Dir vollkommen zu. Kryptowährungen sind aus dem Nichts geschaffen worden und sind nicht durch eine Wertschöpfungskette entstanden. Sie sind dennoch eine Möglichkeit, durch meinen Spekulationseinsatz ein Vielfaches zu gewinnen oder auch zu verlieren und alles ohne Einsatz meiner Arbeitskraft bzw. einer materiellen Ressource. Für viele ist es deshalb ein legitimes Spiel, bei dem wie fast immer die wenigen Profis gewinnen und die Masse derjenigen, die auch einmal etwas vom Kuchen abhaben wollen, verlieren.“

Eine normale Geldanlage ist im gesunden Fall so aufgebaut, dass ich mein Geld Menschen zur Verfügung stelle, die daraus einen Mehrwert erzielen, d. h. etwas produzieren was uns dienlich ist und Menschen benötigen. Das kann ein Produkt oder eine Dienstleistung sein. Einen Teil des Ertrags, der erwirtschaftet wird bekomme ich als Ausgleich für das zur Verfügungstellen meines Kapitals und für das von mir eingegangene Risiko, dass ich mein Geld nicht zurückbekomme, wenn sich die Erträge nicht so entwickeln, wie es sein sollte.“

Gerhard: „Was heißt das praktisch: ist es für Menschen, die menschlich handeln wollen dann überhaupt verantwortlich, hier mitzuspielen? Ist das ‚Spiel‘? Ich meine das Wort verharmlost etwas“



Bild von Nattanan Kanchanaprat auf Pixabay

Peter: „Ich persönlich habe keinen Bezug zu Glücksspiel oder Spekulation, da es sich dabei fast immer um eine Umverteilung handelt. „Ihr Geld ist nicht weg. Es hat jetzt nur ein anderer.“ (André Kostolany).

Es ist manchmal auch wie ein brennendes Streichholz, das weitergegeben wird und der letzte verbrennt sich die Finger.

Da ich für mich der Überzeugung bin, dass mein Handeln Folgen hat, prüfe ich genau, ob ich mit den Konsequenzen leben möchte. Das gilt auch, wenn ich es Spiel nenne. „Unwissenheit schützt vor Folgen nicht.“ „Wenn ich inkonsequent bin, erlebe ich konsequent die Folgen meiner Inkonsequenz.“ Manfred Seehofer“

Gerhard: Zugleich wäre ich auf der Suche danach, wo ich Geld ethisch wirklich verantwortungsvoll anlegen kann – denn mit Geld Geld zu verdienen ohne selber arbeiten zu müssen – das ist schon, ehrlich gesagt, sehr reizvoll. Menschen Geld zu leihen und daran zu verdienen finde ich nicht unmoralisch, wenn es transparent ist und eine gegenseitige Bereicherung, also irgendwie Geld als eine Art Energie.

Gibt es so etwas?“

Peter: „Naja, die Frage des Gebens und Zurückbekommens berührt einige grundsätzliche tiefe Themen, zum Beispiel das Geben der Eltern und die Rückforderung von den Jungen im Alter. Praktisch gibt es, zum Glück, wie ich meine, immer mehr „grüne“ Geldanlagen und Versicherungen, wo ich als Anleger oder Kunde prüfen kann, ob und in wieweit meine Werte so gut als möglich umgesetzt werden. Persönlich hat mich diese Herausforderung seit Jahren gepackt. Eine große Auswahl an Informationen und Videos zu nachhaltigen Geldanlagen findet sich auf der Webseite „Gewinn mit Sinn“ unter www.mehrwert-finanzen.de“



Peter Arno Frei

Kontakt: p.frei@mehrwert-finanzen.de



Bild von Stefan Keller auf Pixabay

Das ewig Weibliche zieht uns hinan

Grundwahrheiten, die uns Hinweise geben, wie der Weg zu einem erfüllten Leben aussehen könnte, gibt es schon sehr lange. Sei es in den spirituellen Lehren des Ostens, der griechischen Antike, in der Weisheit mancher indigener Völker, in der Mystik und dem Humanismus.

Die wahre Bestimmung des Menschen zu erkennen und zu verwirklichen war und ist das Ziel der verschiedenen Weisheitslehren der Menschheit. Neu ist, dass wir diese Erkenntnis noch nie so sehr benötigt haben wie heute. Und dazu kommt die Frage: welches Gesellschaftssystem kann diese Entwicklung bzw. Höherentwicklung ermöglichen und fördern?

Wenn wir hier mit der Betrachtung dieser wesentlichen Erkenntnisse beginnen, gibt es in der Kunst, in der Literatur bzw. im Schauspiel ein vorzügliches Beispiel. Die Verwirrung des Menschen und seine Erlösung wurde von Goethe im Faust-Drama versinnbildlicht. Hier sind Aussagen enthalten, die wir als Teil jeder Weisheitslehre sehen können. Das Drama ist zeitlos gültig und passt sehr gut auf unsere gegenwärtige Situation. Ja, vielleicht war der Faust noch nie so aktuell wie heute. Wenn es am Ende heißt „das Ewig-Weibliche zieht uns hinan“, erfahren wir, dass das weibliche Prinzip der Weg ist, durch den das Individuum und folglich auch die Gesellschaft sich weiter entwickeln und wandeln können.

Alles Vergängliche ist nur ein Gleichnis;
Das Unzulängliche, hier wird's Ereignis;
Das Unbeschreibliche, hier ist's getan;
Das Ewig-Weibliche zieht uns hinan.

Johann Wolfgang von Goethe

Diese Botschaften Goethes beenden das Faust-Drama im zweiten Teil. Schon dadurch weisen sie auf ihre besondere Bedeutung hin. Es zeigt sich, dass in diesen Botschaften alle Ebenen des existenziellen Seins des Menschen zum Ausdruck gebracht werden.

Alles Vergängliche ist nur ein Gleichnis

Wenn alles Vergängliche ein Gleichnis ist, so ist das Unvergängliche das Wirkliche, das, was in anderen Schriften und Traditionen das Formlose, die Leere oder das Tao, das Sein genannt wird. Ohne Verbindung zu etwas größerem als dem Menschen selbst verirrt sich der Mensch leicht in seinem Ego, im Aufblähen seiner Persönlichkeit, im Narzissmus.

Schon vor 2000 Jahren hat Plato im Höhlengleichnis beschrieben, dass die Welt, die wir wahrnehmen, nur ein unvollkommenes Abbild einer anderen, realeren Welt ist. Wir sitzen in einer Höhle und halten Schatten an der Wand für die Realität. Wir vermögen aber über die sichtbaren Formen hinaus eine höhere Realität zu erfahren, wenn wir die Höhle verlassen. Dann erkennen wir das wahre Sein, die Ideen hinter der materiellen Wirklichkeit. Und erst dann erkennen wir, dass wir zuvor nur Unwirkliches wahrgenommen haben. Es geht im Höhlengleichnis darum, „die illusorische Natur der materiellen Welt“ aufzuzeigen, wobei die wahre Natur der Wirklichkeit uns verborgen bleibt, solange wir uns in der Höhle aufhalten. Die höchste Idee und Erfahrung in der höheren Realität ist nach Plato übrigens die des Guten.

Im Hinduismus würde man sagen, dass wir nur Maya erleben, einen Schleier, der die Wirklichkeit verhüllt. Denn schon früher, vor über 3000 Jahren, gab es die Frage, ob es noch irgendetwas anderes hinter der Welt der Dinge geben mag. Und es gab und gibt bereits ebenso lange auch eine Antwort jener Menschen, die diese Sphäre erreichten und davon berichteten.

Jede Erscheinung auf Erden ist ein Gleichnis,
und jedes Gleichnis ist ein offenes Tor,
durch welches die Seele, wenn sie bereit ist,
in das Innere der Welt zu gehen vermag.
wo du und ich und Tag und Nacht
alle eins sind.

Jedem Menschen tritt hier und dort
in seinem Leben das geöffnete Tor in den Weg...

Hermann Hesse

Das Unzulängliche, hier wird's Ereignis

Das Unzulängliche erleben wir in der Getrenntheit des Menschen von seinem wahren Sein, zu dem er schließlich am Ende seiner langen Reise gelangt.

Das Unzulängliche ist die Verhaftung an Begierde, Macht, Besitz, heute würde man auch sagen Verhaftungen an Irrglauben, Ideologien und Egoismus und an allen Handlungen, die daraus entstehen. Es ist die Verirrung im Denken, die zur Selbstentfremdung führt. Verlangen und Triebe nehmen das Denken in ihren Besitz, und der Faust in uns folgt diesem Programm zur Selbstentfremdung. In diesem unbewussten Begrenzsein verlieren wir – wie auch Faust – den Kontakt zu unseren wahren Möglichkeiten als Mensch.

Das Unzulängliche ist also auch unzulänglich, weil der Weg des Menschen zur Reife in seine höchsten Potenziale noch darauf wartet, von Ihm entdeckt zu werden.

Das Unbeschreibliche, hier ist's getan

„Das Unbeschreibliche, hier ist's getan“ führt uns zum Ausweg, zu neuen Ufern, zu der Möglichkeit einer allmählichen Transformation des Bewusstseins, zur Läuterung, zur Rettung aus der inneren Entfremdung, aus dem Ego. Die Ego-Herrschaft ist auch die Herrschaft des Mephisto. Die Überwindung dieser Entfremdung von sich selbst führt letztendlich zu jener Erfahrungsebene, die man als „Erwachen“ oder als „Befreiung“ bezeichnen kann. Aber auch diese Worte sind nur Fingerzeige. Über dieses „Unbeschreibliche“ kann nicht mehr gesprochen werden, weil es jenseits von Worten angesiedelt ist.

Wovon man nicht sprechen kann, darüber muss man schweigen. Wittgenstein

Das Unbeschreibliche sind Erfahrung, die Worte übersteigen, aber in denen der Mensch etwas erlebt, das C.G. Jung „das Numinose“ nennt, und von dem er sagt, dass dieses Erlebnis „eine bis dahin für unmöglich gehaltene Sinnerfüllung mit sich bringt.“

Das ewig – weibliche zieht uns hinan

Mit diesen Worten endet Goethes Drama Faust zwei. Es ist die Rettung für Faust. Er muss seine Seele nicht Mephisto überlassen. Er gelangt ‚hinauf‘ und damit über alle Begrenzungen hinaus, die er durch das Überlassen seiner Seele an Mephisto durchlebte.

Es gibt also etwas, das man als Kraft der Befreiung bezeichnen könnte. Und diese Energie ist weiblich, weil sie sich für das Große, das Unsagbare zu öffnen vermag. Manche haben diese weibliche Kraft als Metapher für Liebe oder Gnade interpretiert. Oder auch als das Wahre, das Ewige, das Mystische oder das Göttliche, das uns hinaufzieht – zu Höherem. Die Worte mögen verschieden sein, doch das Ereignis selbst bewirkt die Rettung des Faust aus den Fängen des Mephisto. Und allgemein, auf alle Menschen bezogen, geschieht hier die Transzendierung des Ich's, des Egos und die Verbindung mit dem Selbst, dem „Gott in uns“, wie C. G. Jung es genannt hat.

Wesentlich dabei ist das das Weibliche hinauf zieht. Und so steht diese Metapher letztendlich für das weibliche Prinzip, die weibliche Energie, den weiblichen Geist, das weibliche Bewusstsein. Wenn wir die vier abschließenden Botschaften von Goethes Faust betrachten und zusammenfassen, ergibt sich ein Bild von unglaublicher Tiefe und Bedeutsamkeit. Ja es ist geradezu faszinierend, wie Goethe in vier Versen grundlegendes über das Menschsein ausdrückt.

Wir erkennen darin das Sein des Menschen mit all seinen Möglichkeiten. Der Mensch vermag das gleichnishafte in allen Formen zu erleben, in allem Dasein. Das sagt ihm, dass es noch



Erlesenes

Die Rubrik
zu guten
Leseerfahrungen



Eckhart Wunderle

BEWUSST SEINS WANDEL FÜR DIE NEUE ZEIT

Unser Mitglied und Kooperationspartner Eckhart Wunderle hat ein wichtiges, lesenswertes und vor allem auch gut lesbares Werk geschaffen. Es geht um die poli-

tische Bedeutung des Meditierens im Kontext der neuen Gefahrendimension unserer Zeit. Zu Meditieren bedeutet nach und nach und mehr und mehr ein transzendentes Sein zu erfahren, das direkt zum aktiven Leben anleitet. Es geht nicht einfach um eine Geisteshaltung, sondern um die geistige Kraft, die in der Lage ist dazu beizutragen, diese Welt rettend zu wandeln.

Ansauliche Vergleiche, Zitate und Gedichte machen Lesen trotz des ernsten Themas zu einem Lesevergnügen und auch zu einer Fundgrube an Wissen und Poesie.

Bewusstseinswandel für die Neue Zeit
ISBN 978-3903271913, Novum Verlag 2021
mit freundlicher Genehmigung von Verlag und Autor

etwas dahinter gibt, eine andere Wirklichkeit, eine Metaebene eine Metaphysik. Die Indianer würden es vielleicht den „Großen Geist“ nennen. Das Wirkliche gilt es zu entdecken, und es ist verborgen hinter dem „Unzulänglichem“, das unser entfremdeter Geist hervorbringt und erlebt. Nur die Offenheit für das „Unbeschreibliche“ kann dieser Entfremdung auflösen. Und nur durch die Hinwendung zum weiblichen Prinzip können wir diese Grenze überschreiten und das erfahren, was uns „erlöst“ und befreit. Erlösen heißt Loslassen von dem, was uns begrenzt, und damit mehr und mehr der Mensch zu werden, der wir sein können, der wir eigentlich sind.

Aus: Eckhart Wunderle, Bewusstseinswandel für die Neue Zeit; Seiten 19-24

Novum Verlag 2021 mit freundlicher Genehmigung von Verlag und Autor



Dipl.-Psych. Eckhart Wunderle
e-wunderle@t-online.de
www.spirituelle-psychologie.com

Praktisches für den Alltag:

Heilströmen - Selbstregulation aktivieren durch das Halten der Finger

Eine der grundlegenden Übungen im japanischen Heilströmen ist das „Finger Halten“.

Eine sehr hilfreiche schöne Vorstellung ist, wie in unseren Händen und Fingern Energieströme fließen. Diese Ströme verbinden alle Organe und die große Welt der Psyche miteinander. Über das Halten der Finger können wir unsere körperliche und psychische Selbstregulation und Selbstheilung unterstützen. Du hältst den Finger einer Hand, locker umschlossen mit deiner anderen Hand, sanft und ohne Druck für ungefähr 2 Minuten. Danach wechselst du die Hände.

Die Zuordnung der Finger:

- Daumen: Magen, Milz -
schenkt Selbstvertrauen und gedankliche Ausrichtung
- Zeigefinger: Blase, Nieren -
gibt uns Mut
- Mittelfinger: Leber, Gallenblase -
richtet uns auf und aus
- Ringfinger: Lunge, Dickdarm -
hilft beim Loslassen
- Kleiner Finger: Herz, Dünndarm -
schenkt Freude und Lebenskraft

Suche den für dich passenden Finger aus- je nachdem, welche Bereiche Stärkung erfahren dürfen.

Manchmal ‚sagen‘ auch die Finger, wie sie gehalten und berührt werden möchten-

Eine Erklärung der 5 Finger und Anregungen zur praktischen Umsetzung im Alltag findest du zum Beispiel auf meinem YouTube-Kanal

*Eine entspannende Zeit für dich beim „Finger Halten“
Herzengruß*

Heike



Heike Heger

Yogalehrerin(YZN) seit 2006,
Gesundheitspraktikerin DGAM seit 2013
www.yoga-by-heike.de
www.lebenskunst-by-heike-heger.de
heike.heger@yoga-by-heike.de
YouTube-Kanal „yoga-by-heike“

Bild von lisa runnels auf Pixabay



Leidiges Rechtsthema: Pflichtmitgliedschaft in der BGW

Wer irgendwie etwas für Gesundheit anbietet, muss sich um die Pflichtversicherung in der BGW kümmern

Wenn die BGW – Berufsgenossenschaft für Gesundheit und Wohlfahrtspflege – meint, Du seiest im Gesundheitswesen tätig, musst Du Pflichtmitglied werden. **Unabhängig von Deinem Umsatz und Gewinn** und unabhängig ob Du freiberuflich oder mit Gewerbe arbeitest und unabhängig, ob Du anderweitig eine Berufs- oder eine allgemeine Unfallversicherung hast. Es gibt eine Pflicht sich zu melden. Zwar tut die BGW kaum etwas, um dies bekannt zu machen, trotzdem gilt: Mensch hätte es wissen müssen, wenn man aktiv wird.

Hintergrund: die BGW bezieht sich auf das Sozialgesetzbuch (§ 192 Abs. 1 SGB VII) Personen, die selbstständig oder unentgeltlich, insbesondere ehrenamtlich im **Gesundheitswesen** oder in der Wohlfahrtspflege tätig sind, sind pflichtversichert und sie müssen sich mit Beginn der unternehmerischen Tätigkeit melden.

Kosten: Die BGW hat einen Einstufungsschlüssel, der immer wieder angepasst wird. Zurzeit liegt der Beitrag für die meisten, eingestuft als alternative Heilmethoden (was rechtlich korrekt ist) bei 130,-/Jahr. Faktisch ist dieser Beitrag für eine Berufsunfallversicherung.

Rückwirkende Zahlungen: Wenn eine Gewerbeanmeldung seit vielen Jahren vorliegt kann eine Rückforderung von 5 Jahresbeiträgen anstehen.

AUSNAHME

Wenn die Tätigkeit der **allgemeinen Lebensführung (Life-style') und Persönlichkeitsentwicklung, der Spiritualität oder Selbsterfahrung dient**, ist nicht die BGW sondern die Verwaltungsberufsgenossenschaft (VBG) zuständig. Diese Genossenschaft erhebt keine Pflichtbeiträge.

Was der Lebensführung und was der Gesundheit dient, überwiegend oder sogar ausschließlich, ist ein Thema, das bereits verschiedene Gerichte beschäftigt hat. Leider ist die Sichtweise der Gerichte auch eher so, dass Gesundheit und Gesundheitswesen sehr weit und medizinisch gefasst wird.

Was zu tun ist, wenn noch keine Anmeldung vorliegt?

- Wenn Du meinst, in den Praxisbereich 'allgemeine Lebensführung' zu gehören, ist es ratsam, zunächst den VBG zu kontaktieren und um Mitgliedschaft zu ersuchen. Wenn das angenommen wird, ist das auch für den BGW geregelt.
- Wenn in der Gewerbeanmeldung oder der Webseite Worte wie Vorsorge, Gesunderhaltung, Selbstheilungsförderung oder Methoden, die deutlich hierfür dienen, erwähnt sind – dann macht es Sinn, sich direkt bei der BGW anzumelden.
- Wir raten an, in beiden Anmeldungen bei der Frage nach der Art der Tätigkeit klarzustellen:
- Mein Angebot wendet sich an alle, nicht nur an Kranke oder zur Vorbeugung;
- Mein Angebot besteht aus Methodenanwendungen (Gespräche, Übungen, manuelle Praktiken, Mentalarbeit) zur allgemeinen Lebensführung, Persönlichkeitsentwicklung und Selbsterfahrung.

Rat und ausführlichere Info gibt es selbstverständlich auch über unser Servicebüro: service@dgam.de

Ansonsten:

BGW: Servicenummer für Versicherungs- und Beitragsfragen: Telefon: (040) 202 07 - 11 90, Homepage: www.bgw.de und dort zu den Formularen durchklicken, per E-Mail: beitraege-versicherungen@bgw-online.de

Kontakt VBG: Service Kundendialog. 040 5146-2940 oder im Netz eingeben: VBG Mitglied werden

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

Weiterbildung zum/zur Gesundheitspraktiker/ in (BfG) für Selbstbewusstsein

mit Frank Hoffmeister und Stefan Holzke im schönen Harz
in einer Kompaktwoche vom 20. - 24.09.2021.

Ziel des Seminars ist, Menschen in ihrem Weg zu sich selbst und zu gesundem Selbstbewusstsein anregen und begleiten zu können - „Spurensuche zu SICH SELBST“ ist unser Arbeitsmotto. Unsere methodenintensive Weiterbildung haben wir mit verschiedenen Inhalten aus dem Bereich Selbsterkenntnis, Selbsterfahrung, Achtsamkeitstraining und Entspannungstechniken versehen.

Die Weiterbildung kann als **Zertifizierungskurs zur GesundheitspraktikerIn (BfG)** genutzt werden oder als Bereicherung der eigenen Praxis als Hp Psych, Hp oder aktive/r GesundheitspraktikerIn.

Anerkennung für Bildungsurlaub in fast allen Bundesländern

Weitere Infos und Anmeldungen bei:

(FH) Bildungsforum Gesundheit

Frank Hoffmeister & Partner

Tel. 0421 – 4788 065, Email: harz@dgam.de

Übersicht der Zertifizierungskurse zum/zur GesundheitspraktikerIn^{DGAM}

Zertifizierungskurs zur Mitgliedschaft in der DGAM Bildungsakademie mit Gerhard Tiemeyer

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

Köln:

Zertifizierung für Gesundheitspraxis^{DGAM} 2x2 Tage

11./ 12. September und 09./ 10. Oktober

mit Cornelia Promny

Nürnberg:

25.- 26. September 2021 mit Gerhard Tiemeyer

Freiburg:

01.-03. Oktober 2021 mit Ilona Steinert

ZERTIFIZIERUNGEN ONLINE

sind nach Absprache

in allen Regionalstellen möglich

ANZEIGE

amara

BILDUNGS-AKADEMIE

Ausbildungen zum/zur

Heilpraktiker/in

Heilpraktiker/in für Psychotherapie

Teilzeit-, Vollzeit- und Kompaktausbildungen, Fernlehrgänge

Förderung durch die Bundesagentur für Arbeit möglich.

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

Zertifiziert nach AZAV



amara

FERNLEHRAKADEMIE

**Heilpraktiker-
Fernstudium**

Info: Carina Dahmke

Tel.: 0511 388 66 78

www.fernlehrakademie.de



Besuchen Sie uns im Internet: www.amara.de

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

Neue Ausbildungen

mit DGAM Dozentin Gabriela Schmidt

Ausbildung zur feinstofflichen Energie- und Körperarbeit

Modul 1 - Diese Ausbildung vermittelt feinstoffliche und energetische Wege der Selbstheilung und schult zudem Intuition und Wahrnehmung.

Beginn: 10. Oktober 2021

Tonpunktur mit Stimmgabeln nach den 5 Elementen

Eine Ausbildung beginnt mit einem ersten Modul
am 30./31. Oktober

Die Ausbildung ist in fünf Module eingeteilt. Praxis und wichtiges Wissen werden gleichermaßen vermittelt. Es bedarf keiner Vorkenntnisse. Sie eignet sich für Menschen im Entspannungs- und Wellnessbereich, in Gesundheits-, Heil- und Pflegeberufen und ebenso für den privaten Bedarf sowie zur Selbstfürsorge.

Die fünf Module können einzeln und zeitlich unabhängig voneinander gebucht werden.

(Siehe Artikel Seite 12)

Nähere Infos: Centrum der Heilkunst

kontakt@centrum-der-heilkunst.de

www.centrum-der-heilkunst.de

BILDUNGSANGEBOTE DER REGIONALSTELLEN UND MITGLIEDER DER DGAM BILDUNGS-AKADEMIE

KOMPAKTAUSBILDUNG

Gesundheitspraxis^{DGAM} für Klangschalenerfahrung Mit Gundula Engels in 67269 Grünstadt

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 Selbsterfahrung. Solide praxisbezogene Ausbildung zu Klangschalen und ihrer Anwendung wird verbunden mit gesundheitspraktischer und gesundheitsfördernder Gesprächsführung. Diese Kombination dürfte zur Zeit einmalig in Deutschland sein.

Kombikurs Klang- und Gesundheitspraktiker (hier kann auch der jeweilige Einzelkurs gebucht werden)

20. – 24. September
(20./21. Klang und 22.-24. Gesundheitspraktiker)

08.- 12. November
(08./09. Klang und 10.-12. Gesundheitspraktiker)

NEU: Aus/Weiterbildung für gesundheits- praktische Trauerbegleitung^{DGAM}

Beginn, online: 9. Oktober

Weitere Termine: 6. November und 11. Dezember
Präsenztermine ab Januar 2022;

Die Kurse vermitteln das praxisrelevante Wissen über die Dynamik von Trauer und Trauerprozessen.

Wesentlich in der Weiterbildung sind das Umgehen mit eigenen Gefühlen im Begleiten von Trauernden und Kompetenz in der Gesprächsführung, die sich ganz auf die Individualität und die jeweils besondere Situation einlassen kann. Für das Begleiten von Familien und Gruppen werden eine Reihe von Einzelmethoden vermittelt.

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

REGIONALSTELLE MÜNCHEN

Neue Angebote in Vorbereitung

Info: Daniela Thomasberger
Tel.: 0162 1983961 oder muenchen@dgam.de

REGIONALSTELLE KÖLN

Mit Cornelia Promny

Sonderseminar - Ernährung und Spiritualität

Wie Ernährung und Nahrungsauswahl unsere Spiritualität beeinflusst und uns ein positives Lebensgefühl in allen Dimensionen vermittelt.

Termin: 25.09.2021 oder 7.11.2021 jew. 10.00 bis 18.00
wenn möglich als Präsenzseminar sonst als Onlineseminar.

Tagesworkshops:

- **28. August** - Der Start in die Selbstständigkeit.
Was brauche ich - Was ist sinnvoll Im Bereich der Werbung und Kundenbindung.
- **6. November** Gesundheitspraktischer Auftritt in sozialen Medien
- Jederzeit mit einem persönlichen Termin:
Cornelias Glücksküche: Seelen Nahrungs-Wandlungstag.
Entweder in Präsenz oder online Termin.

Neue Ausbildung

GesundheitspraktikerIn^{DGAM} für ganzheitliche Ernährungsberatung ab 25./26. September

Ernährung ist eine wichtige Säule in unserer Gesundheit. Mit einer guten Ernährung und Nahrungsauswahl sind wir glücklicher und zufriedener, unser Immunsystem arbeitet zuverlässiger, wir erleben unserem Alter und unserem Typus entsprechend einen qualitativen Zuwachs in Leistungsfähigkeit, Flexibilität und Vitalität.

Ziel der Ausbildung ist, Menschen so zu begleiten, dass diese selbstständig ihre Ernährungsgewohnheiten erfolgreich und nachhaltig verändern können.

Themenbeispiele sind:

- Orientierung im Dschungel der Empfehlungen / Produkte
- Wie entstehen Ernährungsgewohnheiten, Ernährungsmythen und Manipulation der Werbung
- Emotionale und energetische Dynamiken in der Ernährungsumstellung und bei verschiedenen Leiden (z.B. Allergien; Gewichtsprobleme; JoJo Effekte; Verdauungsstörungen; Süchte)
- Einzelthemen wie: Obst, Milch, Fleisch, Fisch; Vegane Ernährung; Zucker; Säure-Base-Haushalt u.v.a.m.

Bei allen Themen wird die Gesprächsführung in der Beratung ein zentraler Aspekt sein, denn Erfolg oder Misserfolg entsteht wesentlich über die Art der Gesprächsbeziehung. Die Ausbildung wendet sich an PraktikerInnen und Fachleute ebenso wie an interessierte Laien.

Umfang: 110 Unterrichtsstunden entweder in 4 Wochenenden oder 10 Einzeltage à 6 Stunden als online Unterricht und nach Möglichkeit in einem Präsenzwochenende

Die Ausbildung kann mit dem Prämiengutschein gefördert werden

Nähere Informationen direkt bei:

Cornelia Promny, koeln@dgam.de 017672405077

BILDUNGSANGEBOTE DER REGIONALSTELLEN UND MITGLIEDER DER DGAM BILDUNGS-AKADEMIE

ONLINE SEMINARE ZUR GESPRÄCHSFÜHRUNG

Mit Gerhard Tiemeyer

Humanistische, nichtdirektive Gesprächsführung

für Alltag und Praxis, 6 Termine, je 1,5 Std mit Kurzerläuterungen und vielen Beispielen

ab Mittwoch 22. September jeweils 18.30 bis 20.00

- Acht Richtungen im Gespräch lenken
- Drei Gesprächsstile im Angebot
- Anteile aus Verallgemeinerungen lösen
- Unbewusste ‚Logik‘ erkennen und deuten
- Gefühle und Pseudoge-fühle
- ‚Negativ‘-Positiv Wandlungen

Metaphern in Gesprächen nutzen

6 Termine, je 1,5 Std. in denen typische Metaphern zu einzelnen Erfahrungen in ihrer Bedeutung für die Praxis erläutert werden

ab Mittwoch 3. November jeweils 18.30-20.00

Metaphern

- Des Wohlbefindens
- Der Angst
- Von Krankheiten und Schmerz
- Von Konflikt und Kampf
- Der Liebe
- Spirituellen Erfahrungen

GESPRÄCHSTRAINING ONLINE

Kreativ, empathisch und sinnvoll reden üben

Das Training besteht aus Übungen, die schriftlich zuhause ausgearbeitet und durch Mail oder Skype/Zoom besprochen werden. Die Übungsthemen beziehen sich auf die Grundlagen der humanistische Gesprächsführung und auf die individuelle Praxissituation

Start jederzeit ab 13. September

Genauere Infos und Übungsbeispiele auf Anfrage

Anmeldung und nähere Infos:

tiemeyer@dgam.de oder telefonisch: 05139 278101

REGIONALSTELLE HANNOVER

Dialogisch Aktive Imagination (DAI)

mit Gerhard Tiemeyer

Wirkungsvolle Gespräche mit dem Unbewussten führen können

Die Dialogisch Aktive Imagination besteht aus einigen relativ einfachen Techniken, die aktive Selbstveränderung so anregen und gestalten, dass Sicherheitsgefühl und Wohlbefinden immer gegeben sind. Die einzelnen Formen der DAI können nach persönlichen Zielen und in Verbindung mit anderen Methoden individuell gestaltet werden.

Module der Weiterbildung sind:

- Impulsseminare – online – zu einzelnen Themen, in denen Theorie und Methodik vorgestellt werden
 - Selbsterfahrungsseminare in Präsenzform, in denen das Begleiten mit dialogisch aktiver Imagination praktisch erlebt wird
 - Praxiserfahrung in Kleingruppen und Training
- Beginn ist individuell jederzeit durch Einzelgespräche und persönliche Lernbegleitung möglich

Seminartermine in diesem Jahr:

- 18. - 19. September Grundlagenkurs **Online**
Samstag und Sonntag je 3x 1,5, Std
- 8. - 10. Okt. Selbsterfahrung Dialogisch Aktive Imagination erleben
Präsenzseminar in Hannover
- 28. Nov. - 2. Dez. Spirituelle Selbsterfahrung im Kloster Vinnenberg,
Warendorf-Milte
- Januar 2022 Selbstheilung und Psychosomatik

Nähere Infos mit Demomaterial und Literaturhinweisen auf Anfrage

tiemeyer@dgam.de oder telefonisch: 05139 278101

Veranstalter: VNB; DGAM; Amara

REGIONALSTELLE BERLIN

Vortrag mit Gerhard Tiemeyer

Die Odyssee – poetisches Handbuch für Psychologie

Eine Reise zu dem, was Männer und Frauen im Inneren bewegt.

Mythen sind poetisch formulierte Berichte aus dem Unbewussten der Kulturen. Im Vortrag wird eingeladen, mit der Odyssee das Wissen über unser unbewusstes innere Leben zu erweitern. Einige Themen werden sein: Die Droge des Vergessens; wie Mann beziehungsfähig wird; Frauen, die nicht lieben können; sich in der Unterwelt beraten lassen; notwendende Opfer; Ich Stärke in modernen Beziehungen; wie manches Vergangene uns einholt.

24. Oktober 2021 / 15 - 17.30 Uhr

Ort: KräuterRemise Gatow, Buchwaldzeile 45, 14089 Berlin-Gatow, Organisation: Katja Lüttgert, sentiberlin@web.de, Tel.: 03322 – 42 60 464

Neue Termine für Aus- und Weiterbildungen

Für gesundheitspraktisches Shiatsu
(Kooperation mit ESI Berlin)

Jahresgruppe Kräuterkunde
und andere in Planung

Näheres auf www.dgam.de und bei der Regionalstelle (Siehe nächste Seite)

BILDUNGSANGEBOTE DER REGIONALSTELLEN UND MITGLIEDER DER DGAM BILDUNGS-AKADEMIE

REGIONALSTELLE FREIBURG

Online-Tagesseminar

Für deine Webseite die richtigen Worte finden 9. Oktober, 10-18 Uhr

Wir werden uns mit folgenden Themen beschäftigen, um deine Texte frischer und lebendiger zu gestalten.

- 7 Wege wie du deine Leser in die Flucht schlägst.
- Erfolgreiche Webseiten beantworten 3 Fragen ihrer Leser.
- Die Aufgabe deiner Startseite.
- Die wichtige „Über mich“ Seite.
- Die wichtigsten Regeln für Texte, die fesseln.
- Das wird richtig anregend.

Teilnehmerzahl: 3-4 Personen pro Termin.

Supervisionstag für Gesundheitspraxis (DGAM) 16. Oktober 2021 von 10 - 17 Uhr

Supervision dient der emotionalen Entlastung und der beruflichen Professionalisierung. Sie ist die fruchtbare Voraussetzung dafür, den Beruf über viele Jahre mit wachsender Freude ausüben zu können. Die Supervisionstage sind Angebote im Rahmen des Qualitätsmanagements des BfG. Die Supervisionstage finden in kleinen Gruppen zu 4-8 Personen in der Regionalstelle der DGAM in Freiburg statt.

Gesunde Kommunikation in der Gesundheitspraxis - 13./14. November

Die gesundheitspraktische Kommunikation ist ein starkes Instrument, um die Beziehung zu deinen Klienten aufzubauen oder bestehende Kontakte zu verstärken. Um im Hier und Jetzt gemeinsam mit dem Klienten an ihrem Vertrauen und der Zuversicht in ihre Entwicklung positiv zu arbeiten.

Gesundheitspraktische Kommunikationstechniken sind nicht kompliziert, sondern leicht erlernbar und machen Freude

Ausbildung zur Gesundheitspraktiker/In für positive Lebensgestaltung 25./26.09., 16.-17.10. und 20./21.11.2021

Möchtest du für andere Menschen ein Wegweiser in die Zuversicht sein? Kraft und Vertrauen für stürmische Zeiten vermitteln?

- Gemeinsam mit den Klienten finden, was wirklich trägt.
- Stärken klarer wahrnehmen und Schwächen überwinden helfen.
- Mit Klienten gemeinsam einfache Lösungswege planen.

Als Gesundheitspraktiker/in DGAM für positive Lebensgestaltung entwickelst du mit deinem Klienten Gesundheit durch die Erhöhung der bisherigen Lebensqualität. Anstehende Probleme können mit dem passenden Handwerkszeug gelöst werden und Herausforderungen gemeistert.

Durch unsere Ausbildung lernst du die Aufmerksamkeit der Klienten mehr als bisher auf Entwicklung und Veränderung zu richten. Du begleitest deine Klienten darin, mehr Stimmigkeit in ihr Leben zu bringen und ungeahnte Ressourcen zu entfalten. Dazu vermitteln wir eine Zusammenstellung bewährter psychologischer Methoden und einen praxisnahen Methodenkoffer, um sich selbst und andere effektiv zu begleiten. **Die Ausbildung findet in 3 Modulen an 3 Wochenenden statt.**

Herbst/Winterakademie für die erfolgreiche Gesundheitspraxis

(siehe Artikel Seite 22) in Vorbereitung

- Übergang zur Anwendung und Sicherheitscheck
- Den Klienten Aufgaben geben.
- Erfahrungsgespräch und Übergang zum Alltag

Anmeldungen und weitere Informationen per eMail: Freiburg@dgam.de oder telefonisch: 0761 38436102

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: 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

Dipl.Oec.Troph. Cornelia Promny
Asterweg 3, 53819 Seelscheid
Tel: 02247 9223277 o. 0176 72405077
koeln@dgam.de

Regionalstelle München

Daniela Neele Thomasberger
Telefon: 0162-1983961
mail: muenchen@dgam.de

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^{DGAM}

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

Forum therapeutische Hypnose

Andrea Wernicke
Talstr. 9, 66919 Hettenshausen, 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
Gesundheitspraktikerin^{DGAM} 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

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
info@tao-touch.de, www.tao-touch.de
Markgrafenallee 44, D- 95448 Bayreuth
Tel.: 0921 8710600

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, Gesundheitspraktikerin^{DGAM} 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@humorcare.com
www.humorcare.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 Verdienstausschlag
- Spezialkrankenversicherung
- Rentenvorsorge
- Zusatzversicherung zur GKV

Ihr Partner der Naturheilkunde:

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

**Die
Continental**