

Verbandszeitschrift der
Deutschen Gesellschaft
für Alternative Medizin
und Kooperationspartner

Gesundheit
beginnt mit
Genießen
www.dgam.de

Ausgabe 34
August 2022

Unsere Themen unter anderem:

Liebevolle Gedanken zu einem ernsten Thema



Liebe und Krieg



Ist das Herz wirklich nur eine Pumpe?



Herzkohärenz mit Pferden



Inhalt:

Liebe und Krieg

Gerhard Tiemeyer _____ Seite 4

Das Fremde in uns

Esther H. Böhlcke _____ Seite 8

Am Anfang war Europa und das Wilde

Bernhard Schlage _____ Seite 10

Das geliebte Kind

Margrit Schafranek _____ Seite 14

Liebevolle Gedanken zu einem ernsten Thema.

Georg Klaus _____ Seite 15

Herzintelligenz und Mitgefühl

Eckhart Wunderle _____ Seite 17

Ist das Herz wirklich nur eine Pumpe?

Wolfram & Ricarda Geisler _____ Seite 19

Herzkohärenz mit Pferden erleben

Julia Suchner _____ Seite 20

Worte wirken wirklich

Gerhard Tiemeyer _____ Seite 22

selbstbestimmt - statt fremdbestimmt

Peter A. Frei _____ Seite 24

Gesundheitspraxis für Ernährungskultur

Cornelia Promny und Gerhard Tiemeyer _____ Seite 25

Sexualität und Selbstliebe

Ilona Tamas _____ Seite 27

Erfahrung aus Praxisberatung und Supervision

Ilona Steinert _____ Seite 28

Kräutergruß für den Sommer

Heidi Clemens _____ Seite 32

Das Leben mit allen Sinnen genießen

Katja Anna Lüttgert _____ Seite 33

Die Organuhr als Sprache des Körpers

Gabriela Heidenreich _____ Seite 35

Gesundheitsfördernde Gartenplanung

Team MEER VOM GARTEN _____ Seite 36

Gesundheitspraxis - Aus- und Weiterbildungen

_____ Seite 38

Regionalstellen / Kooperationspartner

_____ Seite 41



www.blauer-engel.de/uz195

GBD



Jörn Hingst
Servicebüro

Zentrales Servicebüro

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

Impressum

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

Licht in der Angst



Mit welchem Licht können wir in die dunklen Seiten unserer Welten gehen? Mit welchem Licht können wir den Verstand überreden, nicht ständig nur technisches und verblendendes Flutlicht anzumachen zu wollen, sondern sich mit einer anderen Fähigkeit zu verbinden? In der vorliegenden Ausgabe unserer Verbandszeitung und in der zeitgleich erscheinenden Sonderausgabe zur gesundheitspraktischen Sexualkultur hat das Licht den Arbeitstitel ‚Liebe‘. Licht wird Liebe wohl nur dann, wenn sie nicht als ‚Ding‘, das man besitzen oder als Ziel erreichen kann, sondern als Fähigkeit, die zu lernen ist, erkundet wird.

Liebe mag vom Himmel fallen, aber muss dann aufgefangen und gepflegt werden. Sie mag immer da sein, sie mag in der Luft und in jedem Herzen wie ein Gen angelegt sein und muss dann gespürt, erkannt und als Liebeskunst gelebt werden.

Heilkunst und Gesundheitspraxis, alternative Medizin wie wir sie verwirklichen wollen, ist im Wesenskern immer ein Nähren und Lernen von Herzintelligenz, von Mitgefühl und der sie verbindenden freien Achtsamkeit des meditativen Bewusstseins.

Wenn Katastrophen die Menschen in Not und Ängste geraten lassen, sind die MechanikerInnen zum Beispiel der evidenzbasierten Medizin und der Notstandsgesetze dominant, was für uns bedeutet, das kleine Licht umso aufmerksamer und engagierter zum Leuchten zu bringen.

Mit herzlichen Grüßen
Ihr und Euer DGAM Vorstand
Gerhard Tiemeyer und Georg Klaus



**WOCHE ZUR GESUNDEN
ENTWICKLUNG AUF LANGEBOOG
VOM 04.09. BIS 08.09. 2022**

WogE 2022

**Gesundes und gutes
Leben für Alle?!**

Noch sind einige Plätze kurzfristig frei

GesundheitsAkademie e.V.
Breite Straße 8, 33602 Bielefeld
Telefon: 0521 133562, Fax: 0521 176106
E-Mail: woge@gesundheits.de

Teilnahmebeitrag: 280,-, ermäßigt 180,-
Mitglieder der Veranstalter zahlen 20,- weniger.
Anreise, Unterkunft und Verpflegung bitte selbst organisieren und finanzieren.

Veranstalter:
GesundheitsAkademie e.V. in Kooperation mit
DGAM e.V. (Deutsche Gesellschaft für alternative
Medizin), VNB e.V. (Verein Niedersächsischer
Bildungsinitiativen)

Mehr Informationen unter:
<https://gesundheits.de/woge/woge-2022>
und im Servicebüro der DGAM

Was wollen wir auf Langeoog?

Das Bundesverfassungsgericht hat ein Recht auf Zukunft postuliert. Klimakosten dürfen z.B. nicht einfach auf die nächste Generation abgeschoben werden. Was bedeutet das für uns und unsere Gesundheit? Gibt es ein Recht auf eine gesunde Zukunft und damit eine Gesundheit für Alle?

Wir stehen immer wieder vor der Aufgabe, individuelle und kollektive Freiheits- und Schutzrechte miteinander abzuwägen. Deshalb wollen wir uns konkreter mit der Frage befassen: „Wie geht selbstbestimmte, solidarische und nachhaltige Gesundheit in Zukunft?“

Die letzten WogE-Veranstaltungen waren bereits geprägt von der Krisenhaftigkeit unseres Lebens u.a. mit der Klimakrise, der Corona-Krise und der Sinnkrise. Hinzu kommt der Krieg in der Ukraine. Wir brauchen eine neue Strategie zur Bewältigung von (inter)nationalen Krisen. Die WogE 2022 auf Langeoog will nachhaltige Lösungen und Wirkungen.



Liebe und Krieg

Der folgende Text ist nicht geeignet, wenn es um direkte emotionale Hilfe und konkretes Handeln geht. Ich versuche zu verstehen, was äußere Ereignisse wie Krieg und Selbstzerstörung über unser Inneres, über unsere psychische Dynamik erzählen. Psychologisches Besinnen versucht Hinweise zu bekommen, um nicht immer wieder in Wiederholungszwänge zu geraten, um Projektionen zurück zu nehmen oder sogar zu verhindern, indem wir bewusster leben.

Aphrodite und Ares

Aphrodite ist die griechische Göttin der erotischen Liebe und freien Frauen. Eine Geschichte besagt, dass Eros einer ihrer Söhne ist. Das ist jener Gott, der mit seinen Liebespfeilen unsterbliches Verlangen bewirkt.

Ares ist der griechische Kriegsgott, dargestellt als sehr schöner Mann. Verehrt wird er nicht in Tempeln, sondern in der Schlacht selbst. Er liebt das Schreien und Krachen der Waffen.

Aphrodite und Ares haben in den alten Geschichten eine heftige Liebschaft. Sie sind ein wunderschönes Paar. Ihre Kinder sind: Deimos, Gott des Grauens; Phobos, Gott der Furcht (Phobien) und Harmonia, die Göttin der Harmonie

Aphrodite und Ares sind aktuell in den Tempeln der Medien und Waren anwesend: Die Parfümwerbung neben der Werbung für Kampfmaschinenpielzeug. Aphrodite erscheint in den strahlenden Schönheiten auf rotem Teppich oder, etwas moderner, der tanzenden lachenden jungen Frauen und Männer auf TicToc und in den Musikspots. Ares erscheint in den Mensch-Maschinen, den Panzern und den Helden, die ‚bis zum letzten‘ kämpfen. Was die Mehrheit der Menschen tagtäglich an Schönheitsidealen; Lebensbildern und Kriegen konsumiert ist Götterdienst und alles andere als harmloses Vergnügen. Die mediale Präsenz der uralten Götter bezeugt etwas, was in uns ist und was zwanghaft unser Handeln erfasst.

Aphrodite und Ares gehören zu den ‚alten‘ Göttern. Das bedeutet, sie sind extrem launisch und affektgesteuert. Sie lassen keine anderen Götter neben sich existieren, sie achten auf ihr Alleinstellungsmerkmal. Fühlen sie sich missachtet, werden sie grauenvoll rachsüchtig. Darin zeigt sich aber auch die Schwäche dieser Mächte: Sie haben Angst, sie ahnen, dass sie von Menschlichkeit überholt werden können und sie sind auf ständige Zeichen der Verehrung, auf Opfergaben, angewiesen. Der Spiegel, zu dem die Königin in Schneewittchen ständig geht, um sich ihre Einzigartigkeit bestätigen zu lassen, besteht heutzutage aus den Klicks und Likes in den Medienportalen, aus ‚Followern‘, das heißt aus Gläubigen, die ihre Aufmerksamkeit opfern.

Es ist nicht so, dass die ‚böse Werbung‘ und mediale Kriegspräsenz uns verführt, sondern sie ist Ausdruck unseres Inneren.

Zwei Gedanken können vielleicht helfen, die Projektionen zurückzunehmen, die für tragische Liebe und für die Grausamkeiten des Krieges Quellen sind.

Die projizierte Seele

Als Bild der Seele finde ich die Geschichte vom inneren Gold sehr schön. Jedes menschliche Wesen wird mit ihm geboren. Das kleine Wesen kann sich dieses Schatzes noch nicht bewusst sein, auch das heranwachsende Kind, wenn es mit dem Schatz in Berührung kommt, erschrickt ob seiner Größe und Wunderbar-



keit. Wohin mit dem, was an Tiefe und an unendlichen Weiten gespürt wird? Der innere Schatz wird nach außen projiziert, in die Welt der Erwachsenen. Diese ist wie eine Bank, auf die Kinder ihr Gold bringen, um es später, wenn sie damit bewusst umgehen können, abzuheben.

Die Projektion des Goldes zeigt sich am offensichtlichsten in der Verliebtheit: Die Vielzahl romantischer Liebeslieder auf der ganzen Welt besingen das Gold: *Du mein Leben, Du meine Göttliche, Du mein Gott, Du meine Sonne, Du Stern, Du Gold, Du Schatz, Du mein Leben...*

Die Projektion des inneren Schatzes zeigt sich ebenso in dem, was Gott oder den großen HeldenInnen oder den KönigenInnen zugeschrieben wird. Sehr oft nie versiegende Kraft; unerschöpfliche Kreativität, Weisheit und so weiter. Diese ‚Großen‘ sind groß nicht aus sich heraus, sondern, weil Menschen ihr Gold, ihre eigene innere Größe abgeben.

Wenn dann Menschen versuchen, ihren Schatz von der Bank abzuheben, um ihre Wunderbarkeit nun selbstbewusst leben zu können, trifft dies auf einige Schwierigkeiten: Auf der Ebene der realen Beziehungen bedeutet es, die rosaroten Projektionsbrillen abzusetzen und einen wirklichen Menschen zu sehen. Aber in den Tragödien bringen sich die Liebenden um, wenn die gegenseitige Erfüllung der Projektion nicht gelingt. Lieber Sterben, als mit dem eigenen Schatz erst einmal ‚alleine‘ zu sein.

Auf gesellschaftlich kollektiver Ebene geht es um massenhaften Missbrauch: Religionen haben mit dem Gold der Gläubigen Paläste gebaut und ganze Industrien leben vom Glaubensgold der Menschen. **Statt Liebe werden Gesetze und Moral zurückgegeben.**

Alle Mächtigen dieser Welt wenden, wenn sie dem Volk nicht mehr zurückzahlen können, was sie sich eigentlich nur geliehen haben, die Technik an, die Schuld zu verlagern. Eltern geben ihren Kindern nicht Gold zurück, sondern ein Konto. Alle großen religiösen Institutionen geben den Gläubigen statt wirkliche spirituelle

Erfahrung Regeln, Gebote und Schuldgefühle zurück. Schulden fallen schnappen zu, wenn sich Menschen mit der Kreditkarte diese ‚Freiheit‘ gönnen. Die Schulden können immer auch verschoben werden auf die Fremden, auf das andere Land oder auch Naturkatastrophen. Hier entsteht eine Quelle der Kriegslust. Menschen, die blindlings alles zerstören, sind Menschen, die ihr inneres Glück, das sie ahnen und suchen, nicht bewusst erleben konnten, deren ‚Seelen‘ missbraucht wurden und diese Seelen rasen nun in die totale Zerstörung. Pervers bedeutet ‚in das Gegenteil gedreht‘: Statt freudiger Lustschreie, tödliche Lustschreie. Die Lust bleibt übergroß ‚göttlich‘.

Unsere ungewollte Begeisterung für Krieg und Gewalt ist Ausdruck des negativen Goldes, des geraubten Goldes und der unendlichen Leere, die durch Gewaltrausch gefüllt wird. Gier ist auch Freude – tödlich lustvoll.

Die projizierte Natur

Neben dem Seelenwissen, dem Gespür für das innere Gold, gibt es auch ein Wissen um die Naturgesetzlichkeit von Werden und Vergehen. Es ist ein Wissen, das schwer im Bewusstsein zu ertragen ist. Ich, Selbst, Seele wird geboren, um dem Leben zu dienen, indem es ins Leben hinein stirbt. Hier geht es um den Sinn des Goldes, um den Auftrag der Natur an den Menschen. Etwas in der Natur hat den Schatz angelegt. Metaphorisch sind wir die Bank, in die Natur ihre Schätze deponiert – damit wir durch unser Bewusstsein die Natur verschönern, zu ihrem Gold kommen lassen.

Das innere Wissen um diese Sinng Geheimnisse wurde über die alten Weisen in den Kulturen gepflegt und weitergegeben. Die alten Weisen, die oft jenseits von weiblich und männlich sind, die einen Blick für kollektive und persönliche Lebens-Sinne haben, die sogar den Sinn des Sterbens vermitteln können.

Wenn diese Weisheitserfahrung der Sinnhaftigkeit der Natur verloren geht, dann entsteht zwangsläufig Angst vor der Endlichkeit des Lebens.

Die Mythen und die wirkliche Geschichte sind voll von Menschen, die ewige Reiche, ewigen Ruhm und Unsterblichkeit erreichen wollten und nichts außer Krieg und Elend bewirkten. Die kriegerische, mörderische Gewalt, die Einheitsparteien genau wie große Reiche oder Konzerne erzeugen können, wird aus der Sucht nach ewigem Leben gespeist. Die Sucht entsteht, weil dieses Leben keinem Sinn dient, außer dem, ‚ewig‘ zu sein. Welchen Sinn hat es, wenn Menschen sich im WWW verewigen, in einer Welteinheit von Daten, die Daten produzieren. Diese Daten sind projizierte unbewusste Ahnung der Ewigkeit der Natur in uns. Die Ewigkeit der Natur nicht bewusst zu fühlen und stattdessen Bilder im Netz zu verewigen, muss in tödliche Zyklen führen von Rausch und Depression an den Börsen und von Zerstörungsrausch im Krieg mit anschließendem fleißigem aber blindem Wiederaufbau. Man kann ja mal darüber nachsinnen, worin der Unterschied zwischen marodierenden Soldaten und Hedgefondjägern besteht. Freilich erst einmal sind uns die Menschen nahe, die diese Form von Krieg und Liebe als sogenannte Krankheiten erleiden: Verschlingen und Auswürgen bei Bulimie und Liebe und Hass im Versuch sogenannter Borderliner auf der Suche nach dem, was stabil sein kann.

Selbst-Erfahrung in der Gesundheitspraxis: Frieden schaffen ohne Waffen – vor allem im Krieg mit sich selbst

Die psychologische Sichtweise der Projektion und die Dramatik der Themen, in die wir geraten werden, zeigt die politische

Dimension von Gesundheitspraxis. Mit der Perspektive auf Friedensfähigkeit sind meines Erachtens folgende Aspekte besonders wichtig:

Aufmerksamkeit für Herz- und Bauchintelligenz

Selbstverständlich ist die Fähigkeit, durch freie Aufmerksamkeit die menschliche „Herzintelligenz“ zu erleben und zu stärken, die wichtigste politische Aktivität in der Gesundheitspraxis. (Im Text von Eckhard Wunderle ist dies in dieser Ausgabe näher erläutert). Wenn Mitgefühl eine Intelligenz des Herzens ist, so ist dies eine Weiterentwicklung der sehr egozentrischen Aphrodite durch Psyche. Diese geht einen langen Leidens- und Lernweg, der sie zu einer Vermittlerin zwischen der alten Götterwelt und der neuen Menschlichkeit macht. Sie lernt mit männlicher Kraft umzugehen, mit Bewusstsein und mit den Dimensionen der Unterwelt und sie wird von Eros aus tödlicher Gefahr durch einen Kuss erlöst, der nicht aus Leidenschaft, sondern durch Mitgefühl getragen wird; denn auch Eros, der ‚typische Gottmann‘, hatte gelernt.

Achtsamkeit sollte sich auch dem ‚Bauch‘ und seinen Kräften zuwenden. Es wird zunehmend bekannter, dass der Darm direkt mit psychischen Prozessen verbunden ist (In dieser Ausgabe geht der Artikel von Cornelia Promny darauf ein).

Im Bauch dürfte Ares zuhause sein: die Lust am Zerkleinern, Zersetzen und Zerstören. Die Psyche des Bauches beherbergt sehr alte Wesen, Titanen und Riesen. Was wäre ein Menschlich-Werden dieser Wesen, für die Ares ein Symbol ist? Welche menschliche ‚Bauchintelligenz‘ ist in uns angelegt? Die Geschichten von Helden und Heldinnen erzählen von dieser Entwicklung. Sie müssen Drachen besiegen. Das ist die Projektion der inneren Erfahrung, dass wir ‚altes‘, mächtiges aber noch grausames zu besiegen haben, um menschlicher zu werden. Der Schatz ist die Fähigkeit für Mitgefühl und menschlicher Tatkraft. Ob der Drache getötet werden muss oder ob wir ihn auch zu reiten lernen können, ist eine spannende Frage. Der Drache, Ares und seine Lüste sind heute unsere ‚dummen‘ Gewohnheiten: immer wieder zu wenig von dem zu tun, was uns guttut und zu viel von dem, was uns schädigt. Diese latente Selbstzerstörung ist auch ‚Bauch‘, so wie die Leidenschaft der Liebe, die Pfeile des Eros, auch Herz ist. Beides will weiterentwickelt werden.

Vielleicht sind unter diesem Gesichtspunkt die Geschichten von Jesus und Buddha für das Umgehen mit der Bauchintelligenz und den Gefahren durch Ares hilfreiche Lehrbücher.

Das innere Gold finden: Den inneren Schatz als eigenen Schatz spüren, erkennen und zu verwirklichen, anstatt ihn über Projektionen durch andere verwirklichen zu wollen, diese Selbstwernerfahrung ist sicherlich eine weitere Wesensaufgabe der Gesundheitspraxis. Dies ist kein einmaliger Akt der Erkenntnis, sondern etwas, was gepflegt werden will, um zu wachsen. Das schlichte Predigen und der Vorsatz der Loslösung von äußeren Dingen kann sehr leicht in die Polarisierung von Ego und wahrem Ich, von Scheinwerten und echten Werten führen. Dann sind wir wieder im Krieg mit uns selbst. Konfliktfähigkeit zu lernen ist ein anderes Wort für bewusste Akzeptanz zum Beispiel der Abhängigkeit von sozialer Anerkennung und Erfolg.

Ich finde es wie ein Zeichen, wie sehr zurzeit das Thema der globalen Abhängigkeit in das Bewusstsein geradezu gezwungen wird. Abhängigkeiten von ‚Mächten‘, aber auch Abhängigkeit von der Natur. Könnte es sein, dass im Innen und Außen sich ähnliche Themen als wichtige Zeitthemen zeigen?

Naturerfahrung, als Spüren des Zyklischen und der Wellendynamik auf allen Ebenen scheint mir ein weiterer wichtiger Aspekt der Gesundheitspraxis zu sein. Wellenerleben ist die Grunderfahrung. Sie ist direkt verbunden mit dem Üben der Fähigkeit für freie Achtsamkeit und Konflikttoleranz.

Das Pendeln zwischen Assoziation, dem Verschmelzen mit einem Erleben und der Dissoziation, der Trennung in ein Allein-Sein ist die menschliche Fähigkeit, die Menschsein ausmachen kann.

Das bedeutet auch, die Trauer des Loslassens zuzulassen und die Unruhe vor dem Neuen auszuhalten. Naturerfahrung ist für Menschen intensives Mitfühlen sowohl mit der Schönheit der Geburten als auch mit dem Leid im Sterben.

Bei manchen Naturbeschwörungen wird mir etwas mulmig, wenn mehr Leistung durch Entspannung, mehr Erfolg durch Waldbaden, mehr Glück im Einklang mit der Natur versprochen wird. Ich bekomme Sorge, dass wieder einmal ‚die Natur‘ nur benutzt wird als Quelle für ewig jugendliche Energie. Die übliche Werbung für Bioprodukte ist meines Erachtens Ausdruck dieser Gefahr.

Würdigende, sinnerfüllende Kommunikation miteinander und mit sich selbst, wird meines Erachtens umso wichtiger, je lauter Talkshows werden. Demokratie ist im Kollektiv und in sich selbst das Gegenteil von Show und Werbung. Demokratie ist übrigens nicht gewaltfrei. Sie reguliert Gewalt, indem sie diese zeitlich und personell begrenzt und auf Schutz begrenzt.

Die größte Herausforderung in den Gesprächen mit sich selbst und mit anderen ist immer wieder das Erkennen von Projektionen: das, was ich im Außen als ‚Feind‘, ‚Störung‘ oder Angriff auf

mich sehe, ist immer auch Teil von mir selbst. In der Praxis ist es eine große Leistung, immer wieder das, was ich bei KundInnen als Widerstand, Krankheit oder Nichtwollen zu erkennen meine, als Hinweis auf meine relative Unfähigkeit zu beziehen, den gelingenden Weg der Gemeinsamkeiten zu finden.

Exkurs: Krieg und Liebe – andere Erzählungen.

Die Sichtweise der Projektion psychischer Konflikte ins Außen ist eine Erklärung dafür, warum wir immer wieder etwas tun, was wir ‚eigentlich‘ nicht tun wollen.

Es ist die Erklärung, die mir persönlich am sinnvollsten erscheint. Es gibt auch andere Erklärungen, die eine gewisse Attraktivität haben. Drei will ich erwähnen.

Das Böse und das Gute: Eine uralte und zurzeit geradezu hyperaktive Erzählung ist, dass es nun einmal das Böse und das Gute gibt. Diese Erzählung ist sicherlich die älteste Form mit Konflikten umzugehen. Sie macht den Alltag relativ überschaubar, wenn auch zum ewigen Kriegsschauplatz.

Das Böse können Dämonen sein oder auch die schlechte Laune eines Gottes, es kann Putin sein oder ‚mein Ego‘ oder das ‚Verhaftet-Sein am Materiellen‘ oder die Medien, das Kapital, das Patriarchat oder ‚die Frauen‘ usw.. Das Gute wird meistens mit Herz, Liebe, Freiheit und Wahrheit verbunden. In der Geschichte kann das Böse bekämpft werden oder man achtet darauf, nicht verführt zu werden oder man opfert Menschen oder Tiere als Gegenleistung oder man erklärt sich zum Opfer der dunklen Seite und hofft bei den anderen auf Mitgefühl. Diese Geschichten werden derart oft wiederholt und variiert, jeden Abend in einem der Krimis, die bei uns so beliebt sind, dass man versucht ist, sie für wahr zu halten.



Bild von Peter H auf Pixabay

Amerikanische Evolutionspsychologie: Eine eher materialistische Erklärung beruft sich auf eine Evolutionsgeschichte: Evolutionist Kampf. Dies ist die aktuell in der Wirtschaft gepredigte Grunderklärung dafür, etwas tun zu müssen, was man zugleich eigentlich nicht will. Die Idee des ‚Gleichgewichts des Schreckens‘ formuliert eine Koexistenz von Monstern.

Gewaltexzesse in den Armeen oder Subunternehmen der Konzerne werden als Ausrutscher erklärt. Propagiert wird der saubere Krieg, der zur Verteidigung der Freiheit geführt werden muss. Propagiert wird, dass es eine Hierarchie geben muss, in der die Besten ‚oben‘ sind und dass von dort oben immer genügend nach unten durchsickert, sodass letztlich alle gewinnen, wenn einige viel gewinnen. Das ist das Dogma der freien Marktwirtschaft.

Wissenschaftlich gibt es für diese Erzählung inzwischen nur Widerlegungen. Anpassungsfähigkeit ist das Geheimnis des Überlebens, nicht stärker werden. Die Führung eines Schwarms führt nicht, sondern ist Teil der Schwarmdynamik; die Besten, die oben sind, haben bisher in der Geschichte selten dem Wohl der Menschheit gedient. Wo es Waffen in Überfluss gibt, gibt es auch Krieg.

Der Glaube an den ewigen Kampf sitzt tief, er wurzelt in uns und wir haben ihn sehr ernst zu nehmen. Aber zum Beispiel unser Grundgesetz oder die UNO sind Zeichen der gewollten Menschlichkeit.

Die pragmatisch technischen Sichtweise. Liebe und Krieg werden praktisch gesehen: Zielformulierungen, auch was Liebe angeht, werden konkret und erreichbar formuliert – keine Ideen oder Utopien und Romantik bleibt in geordneten Bahnen. Die zentrale Frage ist, was man tun kann, um ein positives Ziel zu erreichen und das Schlimmste zu verhindern. Wenn man etwas tut, was nicht gut wirkt, ist das eine gute Lernerfahrung und man

ändert seine Strategie. Tools, Training und ganz viel Technik sind gefragt.

So, wie ich es erlebe, ist diese Mentalität in jüngeren Menschen sehr verbreitet. Liebe ist etwas, was zu managen ist, auch die romantische große Feier gehört dazu, aber ansonsten ist es ein Vertrag. Ein Krieg muss irgendwie gewonnen werden und dann wird man weitersehen; die Klimakatastrophe ist eine Herausforderung, löst geradezu kreative Begeisterung aus. Auch Selbstdisziplin, Beschränkung des Konsums, Lebensweisen zu ändern ist eine Frage der Machbarkeit: die entsprechende App ist bereits auf dem Markt, das Meditationscamp gebucht, ein Entschleunigungscoach engagiert.

Viele PraktikerInnen auf dem Gesundheitsmarkt, speziell für mentale Gesundheit, Glück und Zufriedenheit leben diese Sichtweise und sie tun zumindest so, als hätten sie Erfolg, zumindest ist das das häufigste Wort.

Krieg und Liebe sind aus dieser Sicht praktisch zu lösende Probleme. Insofern ein psychologisches Besinnen keine direkten Lösungen hervorbringt, ist es ohne Nutzen.



Gerhard Tiemeyer

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

Literaturhinweise

Texte von G. Tiemeyer die mit dem Thema verbunden sind:

- Anregungen für ein Zurücknehmen von Projektionen – am Beispiel männlicher Leiden unter Zuhilfenahme der Parzival Legende in: Gesundheit beginnt mit Genießen Nr 32, März 21
- Aphrodite, Eros und Psyche – Anregungen, um Männliches und Weibliches etwas besser zu verstehen in: Gesundheit beginnt mit Genießen Nr 33; August 21

Robert A. Johnson

Johnson, studierte am C.G. Jung Institut in Zürich, im Sri Aurobindo Ashram in Indien und einem Benediktinerkloster; er war Psychotherapeut und Leiter eines Besinnungszentrums in San Diego. In seinen Büchern interpretiert er vielfach Mythen in einer für den Alltag anregenden Weise und verbindet christliches, psychoanalytisches und budhistisches Denken. Er starb 2018 im Alter von 97 Jahren.

Seine Bücher sind leider überwiegend nur antiquarisch zu erhalten.

Einige weitere Titel sind:

Traumvorstellung Liebe; Irrtum des Abendlandes (ca. 1985)

Anhand des Mythos von Tristan und Isolde, der unglücklichen Liebe eines Ritters mit einer Zauberin.

Das Gold im Schatten – Impulse für seelische Ganzwerdung

Über die Projektion des inneren Goldes in andere Menschen und wie die Projektionen zurückzunehmen sind

Der Mann Die Frau – Auf dem Weg zu ihrem Selbst Anhand der Parzival Legende und anhand des Mythos von Psyche und Amor werden die männlichen und die weiblichen Wege zur Persönlichkeit und Individuation erläutert.

Ekstase – eine Psychologie der Lust

ist eine sehr aufregende Deutung des Dionysosmythos, in der unter anderem deutlich wird, wie Dionysos mit dem Jesusmythos verbunden ist.

Bilder der Seele – Traumarbeit und Aktive Imagination ist eine Demonstration und praktische Anleitung für Selbsterfahrung. Dies Buch ist für mich eines der Grundlagenbücher für die Dialogisch Aktive Imagination geworden.

James Hillmann

Geboren 1926, gestorben 2011. Er studierte u.a. in Zürich und leitete das C.G. Jung Institut, bevor er in den Dallas das Institute for Humanities and Culture gründete.

Wie Johnson ist auch Hillman ein Autor, der eher poetisch und emotional engagiert schreibt und weniger wissenschaftlich strukturiert. Die Sichtweisen sind bewusst provokativ, denn sie wollen kulturelle und wissenschaftliche Gewohnheiten umrütteln.

Einige Titel von Hillman sind:

Vom Sinn des langen Lebens – Wir werden was wir sind

Eine Art Rüttelbuch für Pro Aging.

Am Anfang war das Bild – unser Träume – Brücke der Seele zu den Mythen

Eine querdenkende Sichtweise, die Jungs Hinweis, im Deuten immer beim Bild selbst zu bleiben, konsequent umsetzt.

Die erschreckende Liebe zum Krieg

Ares und Aphrodite werden in der Kulturgeschichte als allgegenwärtig gedeutet (Der Artikel Liebe und Krieg ist u.a. durch dieses Buch inspiriert).

Hundert Jahre Psychotherapie – und der Welt geht's immer schlechter; zusammen mit dem Journalisten Michael Ventura

Ein Gesprächsprotokoll über Psychotherapie, Kultur und Politik aus dem Jahr 1993 – und so aktuell wie gestern geschrieben.

ANGST ESSEN SEELE AUF*

oder

DAS FREMDE IN UNS: ANGST UND FASZINATION

„Eine demokratische Gesellschaft benötigt emotionale Reife um zu funktionieren.“

Arno Gruen (Psychoanalytiker und Philosoph)

Dazu gehört das Einfühlungsvermögen, die Empathie in sich selbst und zum Anderen. Empathie bewährt sich im Umgehen mit Fremden. Im Grundgesetz ist verankert, dass wir Verfolgte aufnehmen. Aber wenn es um dauerhafte Beziehungen zu denen geht, die zu uns kommen, die Fremde sind, zeigen sich eine tiefe Unsicherheit und Angst vor dem Fremden. Aktuell kommen wieder viele Menschen zu uns, die vor Krieg fliehen. Grund genug, einige Reflektionen zum Thema Angst vor dem Fremden zu erläutern...

DAS FREMDE IN UNS

Angst ist eines der Grundgefühle wie Trauer, Freude, Zorn, Stolz. Wir FÜHLEN, um zu wissen, wie wir zu unserer Mitwelt stehen oder sie uns erscheint. Gefühle werden ganzheitlich erlebt: leiblich, seelisch und geistig.

Damit wir mit unserer Angst vor dem „Fremden“ zurechtkommen können, ist es wichtig, „das Fremde“ in uns selbst kennen zu lernen.

Wo wir uns fremd sind kann sich in konkreten Situationen zeigen, hier zwei Beispiele:

Eine Freundin von mir erzählte mir bei einem Gespräch über das Thema eine Begebenheit aus ihrer Kindheit, die sie bis heute behalten hat:

„Ich bin ca. 8 Jahre, eine Freundin gibt mir ihr Sahnebonbon, damals sehr kostbar, was ich halten soll, während sie sich den Schuh zubindet. Ich kann nicht anders, als es zu essen. Hinterher weiß ich genau, dass es falsch war, es aber tun musste. Ich bin mir unendlich fremd, die Freundin bestohlen und verraten zu haben.“

Die Verführung und die Faszination des Bonbons haben den Ehrenkodex kurzfristig außer Kraft gesetzt.

Ein zweites Beispiel von mir selbst:

„Ich bin 17, mit meiner Freundin in London. An einem Abend kommen wir an einem Pub vorbei und ein betrunkenen Mann vor der Tür bekommt meine Freundin zu fassen und will sie küssen. Ich schreie ihn an und als er nicht reagiert hole ich mein Taschenmesser aus der Tasche und sage 'wenn du sie nicht loslässt, steche ich dich ab.' Warum auch immer, lässt der Mann die Freundin los, und wir verschwinden schleunigst. Ich habe es todernst gemeint“

17 Jahre braves Mädchenverhalten sind in einem Moment verschwunden und noch lange hinterher hab ich mich immer wieder gefragt, woher diese Aggressivität gekommen ist. Ich war mir fremd.

Oft behandeln wir auch unsere Gefühle als etwas Fremdes, was sich schon in unserer Sprache verrät: Die Angst, Traurigkeit, Zorn „kommen“ plötzlich, brechen über uns herein, wie etwas Frem-

des von außen. Nicht „ich bin ängstlich, traurig, zornig“. Wir sind uns unvertraut – fremd – in diesen Gefühlszuständen.

Wir sind uns vielleicht fremd, wenn wir als Frau unbändig zornig sind, oder als Mann ängstlich. So zu fühlen scheint nicht zu unserem Selbst-Bild oder Selbstverständnis zu passen und zu dem wie wir glauben vor anderen erscheinen zu sollen. Der Inhalt unserer Fremdheitsgefühle ist also auch Produkt unserer Normen und Werte, unserer Kultur oder der Gemeinschaft, in der wir aufgewachsen sind.

Viele Märchen, Geschichten, Filme und unsere Träume handeln von der Begegnung mit Fremden. In diesen Geschichten bestehen wir Abenteuer, haben Liebesaffären, machen uns oft wohl oder übel vertraut mit den Fremden. Sie können uns auch in schwierigen Situationen helfen und zum Schluss gehen wir meist verändert aus diesen Erlebnissen hervor.

Das Fremde kann uns faszinieren und ängstigen.

Im Zustand des Fasziniert-Seins fühlen wir uns angezogen von einem Menschen, einer Sache, einer Idee, einer Phantasie. Es ist auch ein Gefühl des Unausweichlichen, des Besetzt-Seins, des Verzaubert-Seins und meist fühlen wir uns belebt und beschwingt. Die Faszination ist ein heftiges Gefühl, ein starker Antrieb. In der Faszination kommt uns das Unbekannte, Fremde unabweisbar entgegen und wir sind hiermit verbunden. Und wir begegnen letztlich uns selbst.

Wenn wir dem Fremden in der eigenen Seele nachspüren, wie es z.B. in der Tiefenpsychologie geschieht, können wir herausfinden, was es uns angeht. Und wie wir es uns – wie der kleine Prinz den Fuchs – vertraut machen können.

Das faszinierende Fremde kann Verdrängtes in uns sein, was wir nicht wahrhaben mögen. Und es kann auch um das gehen, was eigentlich jetzt in unserem Leben ansteht, - um neue Entwicklungsmöglichkeiten.

Wir reagieren aber auch ängstlich auf Fremdes.

3 Klientinnen haben mir erlaubt ihre Angsterlebnisse zu erzählen:

„In der Straßenbahn, ich sitze allein mit vielen Frauen mit Kopftuch. Auf einmal fühle ich mich allein unter Fremden und habe Angst die Außenseiterin und ausgeschlossen zu sein. Eine Phantasie durch das Fremde im Eigenen überrannt zu werden.“

„Ich sitze im Flugzeug. In der Nähe sitzt ein Mann mit Bart und weißer orientalischer Tracht. Den ganzen Flug über beobachte ich ihn und habe Angst, dass er eine Bombe dabei hat. Erst bei der Ankunft, als nichts geschehen ist, kann ich mich entspannen.“

„Ich bin in Frankfurt, gehe durch ein Stadtviertel, in dem ein kleiner Laden neben dem anderen mit fremdländischen Wa-

Anmerkung: *„Angst essen Seele auf“, ein Film (1974) von Rainer Werner Fassbinder über eine 60jährige Frau aus Bayern, die sich auf eine Beziehung mit einem 40jährigen Marokkaner einlässt.

ren, Lebensmitteln und vielen fremd aussehenden Menschen nebeneinander ist. Nach einer Weile verwandelt sich mein Interesse in Angst: dass ich verloren gehe.“

Bei der Besprechung dieser Angstsituationen kamen wir darauf, dass es um unterschiedliche individuelle Ängste geht:

Einmal die Angst meine einzigartige Individualität zu verlieren, mich der Mehrheit unterwerfen zu müssen.

Dann die verdrängte Angst vorm Fliegen, die Kontrolle abzugeben, und diese Angst wurde auf das momentan kollektive Bild des gefährlichen Terroristen übertragen.

Und zum Dritten, in der Fremdartigkeit ist das Unbekannte zu stark für die eigene Identität und dies wird fast als gewalttätig erlebt.

Ein letztes Beispiel, was mir erzählt wurde:

In Merseburg, einer Kleinstadt in Sachsen-Anhalt sind ca. 500 junge geflüchtete Männer untergebracht. *Eine alte Frau sagt, „jetzt kann ich nicht mehr auf die Straße gehen“.*

Meine Phantasie hierzu: diese Frau könnte noch den Weltkrieg miterlebt haben und trägt die Kollektivangst vor vergewaltigten Männern/Soldaten in sich.

Das Gefühl ANGST signalisiert erst einmal, dass Gefahr droht, ein Gefühlszustand, der uns beklemmt, bedrückt, eng macht. In der bedrohlichen Situation muss Abhilfe geschaffen werden.

Oder wir müssen die Angst abwehren:

Wir leisten Gegenwehr, laufen weg, Verdrängen die Angst, kämpfen oder verleugnen sie.

Wir können aber auch versuchen herauszufinden, was hinter unseren Ängsten steckt, damit sie uns nicht lähmen oder wir nur noch in unserer Stube Sicherheit finden.

C.G.Jung sagt:

„Der junge Persönlichkeitsanteil, der am Leben verhindert und zurückgehalten wird, erzeugt Angst und verwandelt sich in Angst.“

In unseren Angst- oder Alpträumen begegnen wir dem Anteil in uns, was uns im Wachbewusstsein beengt, was wir uns bisher nicht getraut haben zu leben.

Zwei Beispiele:

„Ich träume, dass mein Haus ganz baufällig ist, gehe von Stockwerk zu Stockwerk. Das Dach ist kaputt. Es regnet herein du Gegenstände und Möbel werden herausgeschwemmt. Hinter dem Haus finde ich einen Wintergarten mit vielen Pflanzen und einer Sitzcke, die mit orientalischen Kissen und Decken geschmückt ist.“

„Ich träume, dass ich durch dunkle Straßen irre, will eigentlich nach Hause, aber die Umgebung wird immer fremder. Plötzlich komme ich an einem Haus vorbei, aus dem laute Musik schallt. Dort findet anscheinend eine wilde Party statt. Es zieht mich hinein. Dort sind viele fremde Menschen, sie lachen, trinken und tanzen alle mit- und durcheinander. Ich tanze mit und fühle mich ganz lebendig.“

Diese Träume tauchen oft in Krisensituationen auf oder einschneidenden Lebensphasen.

Sie können uns herausfordern z.B. Beengendes auszuweiten, Aggressionen auch bei uns selbst zu entwickeln, um sich schützen zu können oder die Welt zu ergreifen und nicht zu „erleiden“. Damit setzen wir den Anfang dafür, das Gefährliche nicht nur im Gegenüber, dem Fremden, zu sehen, sondern in die eigene Verantwortung zu nehmen.

Also: Mut zur Angst.

Mit mehr Übung und Kompetenz kann man besser mit der Angst umgehen. Es ist oft schon eine große Leistung, wenn man

eingestehen kann, dass Mängel und unangenehme Eigenschaften zu einem selbst gehören und wir sie nicht mehr auf andere Menschen übertragen/projizieren müssen.

In der Faszination und in der Angst zeigt sich uns das Ersehnte, aber auch das Gefürchtete.

Ob wir uns damit beschäftigen hängt auch von einem hinreichend guten Identitäts- oder Selbst-Gefühl ab. Identität bedeutet: mit sich eins/einig sein, sich wiedererkennen. Aber es ist kein statischer Zustand, steht nicht ein für allemal fest, sondern verändert sich im Lauf des Lebens: Identität hat man nicht, man sucht sie; immer wieder in den verschiedensten Lebensphasen, die neue Erfahrungen für uns bereitstellen: Z.B. in der Auseinandersetzung mit unseren verschiedenen Altersphasen. Oder auch mit den mehr oder weniger einschneidenden Erlebnissen, die das Leben und unsere Mitmenschen uns „vor die Füße“ werfen. Wir brauchen eine hinreichend flexible Identität, um in Auseinandersetzungen mit unserer Mitwelt gleichzeitig wir selbst und der/die Andere werden zu können.

Zuviel Fremdheit vertragen wir nicht, wir brauchen Orientierungspunkte, mit denen wir uns vertraut fühlen in einer sich stets verändernden Welt. Ein Bild dafür aus der germanischen Mythologie, habe ich bei Verena Kast gefunden, das ich hier zitiere:

„Der mythische Mensch, der ein lebendiger Mensch in einem lebendigen Körper war, brauchte einen Weltenbaum, ein Baum, der die ganze Welt miteinander verbindet: mit Wurzeln in der Erde; die Krone des Baums ragt in den Himmel; auf den Ästen leben die Menschen, da wird gearbeitet, geliebt, gegessen usw. zwischen den einzelnen Etagen bewegt sich das Eichhörnchen Ratatöskr, das für eine nicht ganz ausgewogene Berichterstattung zwischen den Etagen sorgt und so den Zwist in die Welt bringt. Das mythische Bild des Weltenbaums ist ein Bild der Orientierung. In den Wurzeln befindet sich die Quelle, das Wasser des Lebens, das sich nicht erschöpft. Ich würde noch ein Feuer dazu sehen und einige Menschen, die einander wahrnehmen und erkennen und die man selber wahrnimmt und erkennt.“

Wir leben in einer Welt, in der wir zunehmend voneinander abhängig sind und werden. Wir fliegen rund um den Erdball. Ein Tsunami in Asien betrifft auch uns, die radioaktiven Wolken von Tschernobyl haben nicht vor Staatsgrenzen Halt gemacht. Wir schauen durchs Internet in jeden Winkel der Welt. Die Armut in afrikanischen Ländern kommt zu uns übers Mittelmeer. Die Kriege und Bomben im Nahen Osten und anderswo machen – bildlich gesprochen – nicht vor unseren Landesgrenzen halt.

Schon lange essen wir fremdländisches Essen und kochen es auch selbst. Viele Dinge des täglichen Lebens wurden in anderen Teilen der Welt hergestellt und wir tragen sie, benutzen sie. Es gilt die Ungewissheiten und Verunsicherungen, die durch das Fremde und die Fremden in uns ausgelöst werden, auszuhalten. Können wir unsere Ängste und die unserer Nachbarn vor den Veränderungen unserer Identität oder unseres Selbst-Verständnisses ertragen und lernen, freundlich und zugewandt damit umzugehen?



Esther H. Böhlcke

Jg. '49, Gestaltsoziotherapie, Bewegungspädagogik, analytische Therapie Arbeit in eigener Praxis, www.lebensberatung-esther-boehlcke.de

Am Anfang war Europa und das Wilde

Poetischer Bericht von Bernhard Schlage

Auszüge des Textes waren unter dem Titel ‚Schlangenkkräfte in der Ägäis‘ in der Ausgabe 15/2012 veröffentlicht

Es war sehr eng. Er hockte halb und seine Finger waren klamm. Sein Herz pochte und er erinnerte sich daran, dass die anderen über ihn gelacht hatten, als er draußen auf der Weide die Grube ausgehoben hatte. Heute Nacht wollte er sie endlich sehen. Schon als Kind hatte er, während die anderen in der Hütte am Feuer saßen, lieber allein draußen gesessen und in die weite Dunkelheit hinausgesehen. Dort waren sie. Diese Lichter. Punkte, die hell leuchteten. Manche waren schwächer, andere wieder leuchteten flackernd, und er erinnerte sich an seine Überraschung in jener Nacht, als er, nachdem das Feuer schon erloschen war, zum Wasser abschlagen vor die Hütte gegangen war: Es war eine mondlose Nacht gewesen und während er eine Weile an seinem Platz gesessen hatte, war ihm aufgefallen, dass er Lichter sah, die ihm sonst verborgen geblieben waren. Zunächst erschien es ihm nur wie ein weiteres Wunder, doch hatte er bei den nächsten Neumonden darauf geachtet, dass er immer zu diesen Zeiten mehr Himmelslichter sehen konnte. Daraus war in ihm die Idee entstanden, dass er mehr von ihnen sehen konnte, je geringer der Schein des Feuers und das Licht des Mondes war. Er war dieser Idee nachgegangen und hatte sich deshalb einmal einen Schlitz in seinen Winterumhang gerissen, um durch diesen, während er im Dunkel des Umhangs hockte, die Himmelslichter deutlicher erkennen zu können. Das hatte ihm einzig heftige Schelte seiner Mutter eingetragen, die das Loch in seinem Umhang wieder flicken musste. Für sie, wie für die anderen Erwachsenen seiner Sippe, waren es nichts als belanglose Lichter im weiten Dunkel der Nacht, während er Formen und Muster darin erkannte. Sein Geist wollte herausfinden, welche Botschaft dort oben zu finden war. Einzelne dieser Lichter schienen ihn wie magisch anzuziehen und er meinte ihre verändernde Wirkung auf seinen Geist unterscheiden zu können. So hatte der große Stern, der in der Mitte des Himmelszeltes stand, eine feierliche Stimmung in ihm hinterlassen, während jener, den er nur im Frühjahr fand und der später Aldebaran genannt werden würde, ihm ein Gefühl von Stärke und Selbstvertrauen vermittelte. *

Er hatte heimlich auf Rindenstückchen die Muster geritzt und verwahrte sie als Kleinod unter seinem Kopfkissen. Er staunte sehr, als er merkte, dass diese Lichter sich am Himmel zu bewegen schienen: Wenn er sein neuestes Rindenstück mit dem des Sommers verglich, konnte er sehen, dass manche seiner Lichter und Formen gewandert waren oder sich gedreht zu haben schienen. Aber was sollte das bedeuten? Am ärgerlichsten war für ihn gewesen, dass er nicht jeden Abend schauen konnte: Wenn schlechtes Wetter war, ging er lieber nach drinnen und spielte mit seinen Geschwistern, aber er wollte nicht immer auf den Dunkelmond warten, bis er genügend sehen konnte.

Auf die Geschichte mit dem Dunkelmond hatte ihn seine Tante gebracht. Sie war in der Sippe dafür verantwortlich, mögliche Wetterwechsel vorher zu sagen. Daher war sie die Einzige, die wie er, regelmäßig den Himmel beobachtete. Aber sie tat es nur tagsüber. Sie hatte einen einfachen Stab, in den sie Kerben ritzte, wenn wieder Vollmond war und hatte auf diese einfache Weise herausgefunden, dass der Mond in regelmäßigen Abständen nicht am Himmel zu sehen war. Sie wusste auch, dass in diesen Zeiten die Früchte schneller schlecht wurden und die Fische im

Fluss leichter zu fangen waren. Aber warum all das geschah, konnte sie ihm nicht erklären.

Deshalb war er auf die Idee mit dieser Erdgrube gekommen. ** So konnte er möglichst viel Licht ausschließen und oben hatte er ein breites Stück Holz über die Öffnung gelegt, in das er in den letzten Wochen mühsam mit glühenden Holzstückchen eine einigermaßen runde Öffnung hinein gebrannt hatte. Auf diese Weise stellte seine Sippe auch die einfachen Holzschalen zum Verteilen der Speisen her und brannte den Kern der Baumstämme für die Boote aus, die sie benutzten. Er hoffte nun endlich regelmäßig die Lichter am Himmel beobachten zu können.

Und dann sah er sie. Es war das erste Mal: Er konnte gleich die neue Form erkennen. Sie standen rechts am Rand des Himmelszeltes und sie waren wunderschön: Eine Sternengruppe, die leicht und zart erschien. Unmittelbar musste er an die Feengeschichten seiner Mutter denken. Und sie schwebte direkt über dem Gehörn des wilden Stiers. So nannte er diese Figur, die er im letzten Herbst am Himmel neu entdeckt hatte. Die Fee im Gehörn des Stiers. Tränen rannen ihm in seiner Grube über die Wangen.

Die Mutter rief nach ihm. Es war spät geworden. Er hatte eine kleine Schwester, die zwar wenig verstand, aber sehr neugierig war und als er sich in sein Schlaffell einrollte, erzählte er ihr von seiner spannenden Entdeckung.

Die Geschichte von der Fee im Stiergehör war immer wieder erzählt worden und als er ein alter Mann war, erzählte man die Geschichte eines wunderschönen weißen Stiers mit langen Wimpern und zärtlichem Gemüt, in den sie sich verliebt hatte und dann war die schöne Fee ihm ins Paradies gefolgt und sie lebten fortan glücklich beieinander. Der alte Mann hatte die Entwicklung seiner Geschichte mitfühlend beobachtet und schmunzelnd gedacht, dass da nichts Schlechtes draus erwachsen war.

Aus Liebe ging sie mit ihm baden - im doppelten Sinn des Wortes

Mehr als 5000 Jahre später wird erzählt, dass eine phönizische Königin sechs Kinder gebar. Eine davon war die schöne Europa und der stets nach Liebensabenteuern suchende griechische Göttervater Zeus hatte sich in sie verliebt. Um sie für sich zu gewinnen, beauftragte er Hermes, Agenors Vieh zur Küste bei Tyros zu treiben, wo sie und ihre Gefährtinnen zu lustwandeln pflegten. Er selbst verwandelte sich in einen Stier, von dessen Schönheit Europa überwältigt wurde. Sie legte ihm Blumen ins Maul und hängte Blütengirlanden in seine Hörner. Als sie schließlich Vertrauen zu ihm fasste, bestieg sie seine Schultern und zu ihrem Entsetzen sprang Zeus mit ihr ins Meer und entführte sie so von ihren heimatlichen Gestaden. Schließlich vergewaltigte er sie an Kretas Küste unter einem Baum. *** In dieser Version der Geschichte unseres jungen Mannes schlagen sich die Erfahrungen der Überfälle und des Frauenraubes nieder, von denen die frühen agrarischen Kulturen der Ägäis durch die Reitervölker des nord-östlichen Europas betroffen waren.

Die Geschichte unseres Grubenhockers findet sich auch in einer indischen Version wieder: Dort reitet der Gott Shiva auf einem Stier, genannt Nandi. Nachfolgend ein Bild von ihm: *4



In dieser Erzählung ist der Stier der weibliche Aspekt der Schöpfung und er repräsentiert auch die triebhaften Aspekte des physischen Körpers. Shiva, auf ihm sitzend wird in den sogenannten tantrischen Lehren als der männliche Aspekt verstanden, der diese Triebe und Impulse durch Bewusstheit zu lenken bemüht ist. So dass die beiden als das notwendige Bemühen des Menschen verstanden werden, seine weiblich-empfangenden-

triebhaften und seinen männlich-bestimmenden-bewussten Fähigkeiten ins Gleichgewicht zu bringen.

Diese Metapher trägt uns weiter zu jenem legendären Stiermenschen, dem Minotaurus der griechischen Sage: Er lebt in einem Irrgarten, dem Symbol für die verwirrenden Erscheinungen der Welt. Einmal im Jahr mussten ihm wunderschöne junge Männer oder Frauen geopfert werden, bis Ariadne die Idee mit dem roten Faden hatte. Manche Autoren meinen ^{*5}, dass darin die ersten Vorzeichen der Bedeutung des bewussten Geistes, wie er in der französischen Revolution sich später als gesellschaftliche Macht ausdrückte, zu finden seien. Doch wir greifen unserer Geschichte voraus...

Kehren wir noch einmal zurück nach Kreta. Wieder eine Wiese. Wieder ein Mann, der sich ein Loch gegraben hat. Es war ein Hochplateau an der nördlichen Küste Kretas. Bereits ein Jahr zuvor hatte ein griechischer Kollege von ihm sich vergeblich um eine Ausgrabungserlaubnis bemüht. Etwas auf dieser Wiese musste Ansteckungscharakter gehabt haben. Ein paar lose Steine, herumliegende Säulenreste, zwischen denen die kretischen Hirten ihre Schafe weiden ließen. Der Mann grub ein Loch und schaufelte sich durch Steine hindurch, die er achtlos auf einen Haufen neben seinem Loch schichtete. Es muss ihm sehr heiß gewesen sein und er wird von dem frischen Quellwasser getrunken haben, das in der Nähe hervorsprudelte. Und er wurde sofort fündig: Nein, er fand nicht die geritzten Rindenstücke des jungen Grubenhockers. Er fand sich wieder in unterirdischen Gängen, die labyrinthisch verschachtelt waren und er fand Scherben. Tonscherben. Farblich lasiert noch dazu und plötzlich schien alles zusammen zu passen: Alles? Wir schreiben den Anfang des 20. Jahrhunderts. Eine Zeit in der es in der Heimat dieses Grabenden zum guten gesellschaftlichen Ton gehörte, die Epen des alten griechischen Dichters Homer gelesen zu haben. Und die Funde auf Kreta erscheinen zu diesem Zeitpunkt als der Ort der Handlungen dieser Werke. Wie im Fieber muss er mit seinen Männern damals gegraben haben und in ihrer Begeisterung haben sie mitten in einer archäologischen Fundstätte aus Beton einen Teil ihrer Phantasie des gewaltigen Eingangsportals des Palastes von Knossos aufgebaut. Ein heutzutage unvorstellbarer Eingriff in ein kulturgeschichtliches Monument. ^{*5}

Bei der Datierung der Tonscherben stellte sich heraus, dass die Insel bereits in der Steinzeit besiedelt war. Zu einer Zeit, wo in Nordeuropa noch umherziehende Jäger- und Sammlerkulturen überwogen, die sich ihre Winterquartiere in Höhlen suchten, wenn diese ihnen nicht von Bären oder Säbelzahn Tigern streitig gemacht wurden ^{*6}, gab es hier auf der Insel eine Kultur mit stadähnlicher Siedlungsstruktur und entwickelten handwerkli-

chen Berufen. Manche Autoren sprechen von der ersten Hochkultur auf europäischem Boden. ^{*7} Und dann finden sie ein fast vollständig erhaltenes Fresko im Palast von Knossos. Die Altersbestimmung ergibt: 1500 Jahre vor unserer Zeitrechnung!

Wie sähe eine Ikea-Kachel nach 1500 Jahren aus?

Ich lasse hier die drängende Frage beiseite mit welchem Material diese sog. primitiven Kulturen gezeichnet haben müssen? Man stelle sich zum Vergleich einmal das Aussehen einer klassischen Ikea-Kachel unseres sog. modernen, wissenschaftlichen Zeitalters bei einer Ausgrabung im Jahre 3572 vor!?

Ich bleibe lediglich bei der Darstellung: (Farbe wie im Original Fundzustand) ^{*8}:



Den geneigten LeserInnen wird das Zentrum meines Anliegens schnell deutlich werden: Junge Frauen (beachten sie die dargestellten Formen der Oberkörper, was ich hier betone, weil es immer noch Autoren gibt, die in diesen Personen ausschließlich Männer erkennen). also: Junge Frauen fassen den Stier an den Hörnern und scheinen über seinem Rücken Kunststücke zu vollbringen. Heutzutage würde man das vielleicht 'Bullen-voltigieren' nennen. Erkennen sie die Verbindung zur Geschichte von dem jungen Mann aus dem Erdloch!? Er sieht in einer astronomischen Tatsache ein Bild, das sich durch die Zeiten und Welten weiterträgt und in der minoischen Kultur (ca. 3000 bis 1000 vor unserer Zeitrechnung) machen die Menschen daraus eine kultische Handlung: schöne, junge Frauen, die lebensgefährliche akrobatische Kunststücke mit einem wilden Stier üben. Es sollen Initiationsriten zum Umgang mit den wilden Kräften des Lebens gewesen sein. ^{*9}

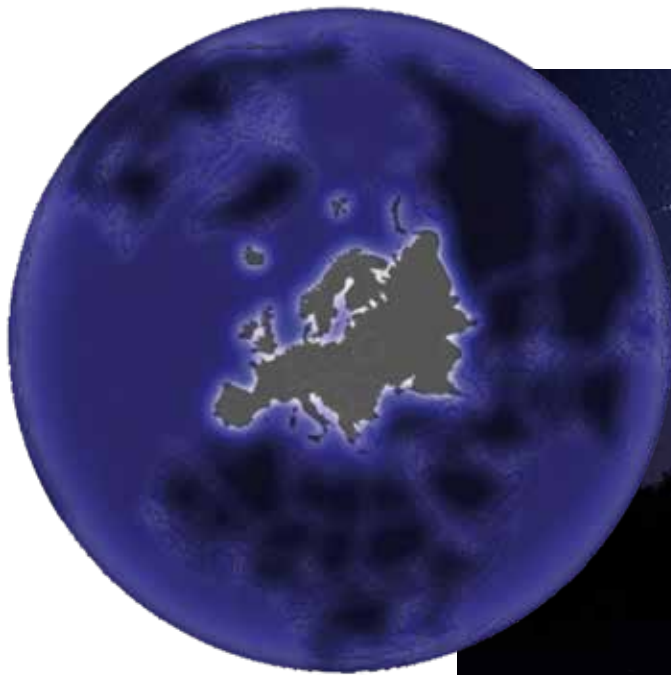
Doch nicht nur im antiken Griechenland finden sich die jungen Frauen mit dem Stier.



Das Zwerchfell des europäischen Stiers entspricht dem 'eisernen Vorhang'; entspricht dann der Donaudurchbruch 'eisernes Tor' dem Magen-Pförtner-Muskel?

Was trägt diese Geschichte durch die Zeiten und Welten der europäischen Kultur? Peter Dawkins erzählt uns die Geschichte aus geomantischer Sicht: Er schlägt die unvoreingenommene Betrachtung einer europäischen Landkarte vor: Dann wäre Großbritannien die Göttin im Gehörn des spanischen Stierkopfes (der Stier hält also seinen Kopf gesenkt) und sein Zwerchfell wäre graphisch genau dort, wo lange Zeit die politisch-militärische Trennungslinie durch Europa verlief. Schließlich würden die Bergketten von Rumänien und Bulgarien den mächtigen Beckenschaukeln des Stieres entsprechen. Und wie im astronomischen Kontext würde der Stier eben aus dem Wasser steigen: Hier dem Schwarzen Meer. ^{*11}

Weil aber alle guten Dinge drei sind, möchte ich noch einmal gemeinsam mit den LeserInnen in eine Grube steigen: Doch diesmal ist es mehr ein Loch: Dieses Loch allerdings entsteht vor unseren Augen im Raum: Während an der Peripherie unseres Sehfeldes die allgemein verbindliche Wirklichkeit bestehen bleibt, beginnt in der Mitte sich zunächst die Farbe aufzulösen. In der verbleibenden Fläche bilden sich Risse, die sich schnell vertiefen und schließlich aufreißen. So als wäre die Wirklichkeit von einem papiernen Gemälde überdeckt gewesen. Dahinter erscheint eine lichtvolle Realität, die uns augenblicklich stark anzuziehen beginnt. Während wir noch auf unserer Sitzgelegenheit verweilen, dehnt sich unser Geist in diese zweite Realität hinein aus. Da unsere Seele einer ungewissen Sehnsucht folgt, verformt sich unser Körperbild in eine immer grösser werdende nasenartige Ausstülpung. Dieses ziehen wird mehr und mehr körperlich als Zug und Dehnung spürbar, bis wir schlagartig, wie von einem Gummi gezogen, in diese parallele Wirklichkeit hinein schnellen.



Ich höre die bange Frage danach, wo bin ich? förmlich durch das Papier auf dem ich schreibe tönen, aber ich würde gerne noch eine Weile diese Spannung aufrechterhalten. In dieser anderen Wirklichkeit ist es so hell und lichtvoll, dass wir uns an das Durchdringende dieses Lichtes erst gewöhnen müssen - aber es ist nicht nur sehr hell ausgeleuchtet, sondern wir sind auch in seelischem Sinne erhellt und müssen mit unseren kulturell geprägten Befürchtungen umgehen, dass man jetzt all unsere Gedanken und Impulse deutlich wahrnehmen kann. Alle? Ja, jene, die wir für vorteilhaft an uns halten und gerne hervorstellen, jene die wir beständig beiseitedrängen und an uns selbst nicht gern für wahr halten und jene Impulse, die wir bereits vergessen, oder noch nie bei bewusstem Geist wahrgenommen haben. Viele Menschen reagieren auf diese Vorstellung mit Angst und Abwehr. Wir selbst sind uns häufig die strengsten RichterInnen. Aber das Göttlich-Seelische hat mehr Mitgefühl mit uns, als wir oft denken und manche unserer verborgenen Gelüste haben einfach für das Weltganze weniger Bedeutung, als wir befürchten. Sagen wir also, dass wir diesen Zustand erhöhten, lichtvollen durchflutet-Seins hinnehmen können. Und auch den Duft dieser parallelen Wirklichkeit erfassen können: Die obere, die Kopfnote dieses Duftes entspannt den Geist und lässt ihn weit werden, während der Grundton an den von frisch gemähtem Gras erinnert. Die

Klänge dieser parallelen Wirklichkeit erreichen uns nur indirekt, wie durch eine Glasglocke hindurch und schützen unser Hören ebenso, wie sie ihm erlauben in neue, feine Weiten hineinzuhören.

Und dann sehen wir ihn plötzlich. Den Geschichtenerzähler.

Auch die jungen Menschen im Internet suchen ihn gelegentlich und fragen sich, in welchem Raum sie sich wohl befinden und welche Regeln dort bestehen!? Wie in der modernen Fassung des Minotaurus-Mythos als chat-room-discussion, des russischen Erfolgsautors Viktor Pelewin. ^{*12}

Dort ist ein alter Baum und unter diesem sitzt ein Mann; d. h. wir vermuten, dass es einer wäre. Neben ihm steht ein schwarzer Kaffee. Er trägt ein Gewand aus sandfarbenem Tuch und seine buschigen Augenbrauen lassen uns an das Männliche in unserer Erinnerung denken. Seine Haut aber erscheint zweifelsfrei

zweifelhaft: Jung würden wir sagen, weil wir ihre Faltenfreiheit vergleichen; alt würden wir sagen, weil sie der Haut eines Menschen ähnelt, der sich viel an Sonne und frischer Luft bewegt hat. Sinnlich erscheinen uns die Lippen und die Stirn wirkt heiter. Er erzählt eine Geschichte. Er ist ein ‚Weltbildpräger‘. Er erzählt und erschafft Geschichten und Bilder, die Grundthemen unserer Seele ansprechen. Der Mann, die Frau. Der Stier, die Königintochter. Das Biest und die Schöne. Solche Geschichten erzählt er und er erzählt sie gut. Glaubhaft. Wir sehen sie förmlich vor uns.

Aus der Wiege des babylonischen Sprachgewirrs stammt auch unsere älteste Literatur.

Die Geschichte ist sehr alt. Vermutlich die älteste, schriftlich überlieferte Geschichte. Die Tontafelscherben, auf denen sie aufgeschrieben war, werden mit 4000 Jahren rund 20 mal älter als die ältesten Textteile der Bibel datiert. Es ist der Gilgamesch-Epos der Babylonier. Ein Zeugnis des hohen Standes der altorientalischen Literatur und der babylonischen Dichtkunst. Mesopotamische Literatur, in der auch ihre Einflüsse auf die biblische Welt deutlich werden. ^{*13}

Und wieder hören wir von der wunderschönen Königin Ishtar und dem Himmelsstier. Sie wollte ihn mit auf die Erde nehmen, um dort ihren weltlichen Widersacher zu vernichten. Wir hören also in der ältesten Version der Geschichte von kraftvollen Frauen.

Es sind also gar nicht die Menschen, die die Geschichten des Mannes in der Grube immer weitererzählen: Es ist die Seele des Menschen, die dem Geschichtenerzähler hinter der Wirklichkeit lauscht und darin das immer gleiche, alte Thema der Menschen erschaut und neu belebt. Und darin Vertrauen findet, zu sich findet und darin auch zum anderen. Zur Liebe schließlich. Es ist das Narrative unseres Lebens, das unser Leben sinnvoll werden lässt. Als die Menschen zu babylonischer Zeit zu den Sternen emporblickten, sahen sie riesige Stiere, Drachen und mystische Helden. ^{*14} Wenn wir heute darin schwarze Löcher, Quasare und ‚Andromeda-Nebel‘ sehen, sind das neue, modernere Geschichten. Und sie sind nicht minder glaubhaft deswegen. Wir kehren von unserer Reise in andere Welten wieder hierher zurück und wenden uns unserem Leben zu. Und wir erinnern jene Zeiten, in denen wir uns von einer Ur-kraft ‚auf die Hörner genommen‘ fühlten. Sei es, weil wir uns verliebt hatten, oder weil eine Folge von Schicksalsschlägen unser verstandesmäßiges Begreifen niedergeschlagen hat oder weil wir im Rausch eines Schaffenswerkes sind, oder uns verwoben in Geschichten-anderer-Menschen, wie Kunst, Theater oder Literatur fühlen... Immer wieder erleben wir, was der jungen Frau im Stiergehörn zu widerfahren scheint.

Und wenn wir grösser denken, erkennen wir, wie in Europa immer wieder die Stierische Ur-kraft uns alle ‚auf die Hörner genommen hat‘: Ob im ersten großen römischen Reich deutscher Nation, im napoleonischen Traum der Großmacht bis nach Russland, ob im österreich-ungarischen Europa-Traum oder zuletzt im groß-serbischen Traum eines Milosevic & Co: Wie oft wurde den EuropäerInnen schon von ihren Tyrannen ‚eine Grube gegraben...‘.

Und dass wir das Vieh am Ende auch noch jagen-töten-essen können, es also noch zu unserm Überleben beiträgt, tut sicher sein Übriges dazu, dass wir auch in Zukunft weiter ‚den Stier bei den Hörnern packen‘ und unser Glück auf seinem Rücken versuchen werden. Leicht, wie die junge Frau in seinem Gehörn. Und stark zugleich, so dass es uns gelingt zu reiten und jene wilden Kräfte in uns mit jenen unseres Geistes dauerhaft zu balancieren.



Bernhard Schlage
Körperpsychotherapie, Schriftstellerei
Gemeinschaftspraxis Kugel e.V.,
In der Steinriede 7, Hofgebäude
30161 Hannover, Tel.: 0511/16 14 211
e-mail: post@bernhardschlage.de
www.bernhardschlage.de

Bild ‚Sternenhimmel‘ von James Wheeler auf Pixabay
Illustration ‚Europa‘ Sonja Tiemeyer

Literaturliste

- * Francia, L. (2001). Berühre Wega, Kehr! Zur Erde Zurück: Trancen, Meditationen und Rituale Mit Sternen. Verl. Frauenoffensive, München. S. 42ff
- ** Audouze, J., & Lüst Rhea. (1990). Der große Jro-Atlas der Astronomie. JRO, Kartograph. Verl.-Ges. S. 410ff
- *** Graves, R. (1995). Griechische Mythologie. Reinbeck. S. 173f
- *4 Bauer, H. (1980). Lexikon der Symbole. Wiesbaden. S. 70
- *5 Albertz, R., & Klengel. (2003). Frühe Hochkulturen: Ägypter, Sumerer, Assyrer, Babylonier, Hethiter, Minoer, Phöniker, Perser. Wiss. Buch.-Ges., Stuttgart. S. 228ff
- *6 Lewis, R. (1995). Edward Roman aus dem pPeistozän. Unionsverl., Zürich.
- *7 Barraclough, G., Helbich, W. J., & Parker, G. (1996). Knaurs Neuer Historischer Weltatlas. Weltbild-Verl., München. S. 66
- *8 Schwartz, H., & Nittinger Jürgen. (1995). Kreta: Reise-Handbuch. DuMont Buchverlag, Köln. S. 96f
- *9 Eisler, R. (1989). Von der Herrschaft zur Partnerschaft Weibliches und männliches Prinzip in der Geschichte. Bertelsmann, München. S. 83
- *11 Dawkins, P. (1996). Zoence Die Wiederentdeckung der Tempelwissenschaft. Droemer Knaur, München. S. 174ff
- *12 Pelevin, V. (2005). Der Schreckenshelm der Mythos von Theseus und dem Minotaurus. Dt. Taschenbuch-Verl., Berlin.
- *13 Maul, S. M. (2007). Gilgamesch. Beck, München. S. 59ff
- *14 Pratchett, T. (2006). Die Gelehrten der Scheibenwelt. Piper, München. S. 11



Erlesenes

Die Rubrik
zu guten
Leseerfahrungen



Sylke Richter

Eure Liebe

Haltung, Methoden und Interventionen für die Paartherapie

Es soll ja vorkommen, dass auch Gesundheits- oder HeilpraktikerInnen eigene ‚Paarthemen‘ näher kennen lernen möchten, für sich, aber auch, um daraus für ihre Praxis zu lernen. Mit dem Buch von Sylke Richter kann dies

sicherlich gelingen. Es ist zwar ein Buch für angehende PaartherapeutenInnen, aber der Stil ist so, dass die systemische Gesprächsführung sogar ohne Paarbezug spannend und lehrreich zu erfahren ist. Die Autorin erläutert. „Das Buch ist aufgebaut wie eine Therapiestunde. Es gibt einen Anfang, da geht es um das Vorab und den ersten Kontakt, um die therapeutische Haltung und alles, was wichtig ist, um gut starten zu können. Der mittlere Teil des Buches beschreibt die Vertiefungsphase, die es auch in jeder Therapiestunde gibt. Themen werden detaillierter behandelt, auseinandergenommen, analysiert oder neu betrachtet. Die Sehnsüchte hinter den Vorwürfen werden herausgefiltert. Im mittleren Teil gibt es typische Themen, mit denen Paare sich herum- schlagen, viele Fallbeispiele und mögliche Interventionen. Im dritten Teil, dem Abschluss, reden wir darüber, wie wir Therapiestunden gut beenden, und auch darüber, was es zu beachten gibt, wenn das Damoklesschwert einer Trennung über dem Paar schwebt.“

Erste Auflage, 2021

ISBN 978-3-8497-0374-5 (Printausgabe)

ISBN 978-3-8497-8262-7 (ePUB)

© 2021 Carl-Auer-Systeme Verlag

Das geliebte Kind

von Margrit Schafranek

Endlich ist es soweit. Der Augenblick der Geburt ist gekommen. Das erste Kind ist da. Der Stolz der Eltern. Es ist eine Tochter. Schade. Aber auf eine Tochter kann man auch stolz sein. Stolz ist der Vater, stolz ist die Mutter. Schon der erste Anblick **i h r e s** Kindes zeigt ihre Freude: „Nein, das ist ja ganz der Großvater. Und die Augen hat es vom Vater. Die kleinen Hände, ja ganz die Mutter!“ Das neugeborene Töchterchen – es ist erfasst und begriffen! Natürlich – es ist ganz Teil der Familie! Alle lieben es!

Sagte da etwa ein Nachbar „Aber der Zug um den Mund, der ist so gar nicht familienähnlich!“ Sollte der etwa etwas Eigensinniges haben – dieser Zug? Aber nein! Keine Angst! Der ist doch von Tante Hedwig mütterlicherseits. Da diese wenig bekannt ist, ist der Zug um den Mund dem Nachbarn wohl so fremd erschienen.

Tja, nun muss das Kind ja einen Namen haben. Ach, die Großmutter hätte es noch so gerne im Arm gehabt. Leider lebt sie nicht mehr. Doch ihren Namen lassen wir durch dieses neugeborene Kind weiter leben. Aber dann fühlt sich die andere Verwandtschaft zurückgesetzt. Gut, die Großtante väterlicherseits gibt den zweiten Namen dazu. „Ich habe dich bei Deinem Namen gerufen!“ Ein altes Bibelwort. Wir rufen dich heute auch bei deinem Namen. Du – unsere Tochter!

Das Kind wächst heran. Es entpuppt sich immer mehr, dass es schwer ist, alles wiederzuerkennen von schon Dagewesenem. Aber es klappt!

Die Art sich zu bewegen, - kennen wir ja von Tante Susi.
Die Art zu sprechen, - ganz der Vater.
Die etwas aufmüpfige Art, - kam schon einmal bei Onkel Peter vor, den die Familie besser nicht mehr kennt.
Aber das bekommen wir auch noch hin.
Klug ist sie. Wir können stolz auf uns sein!
Schön ist sie. Das haben wir gut gemacht!
Ein angenehmes Wesen hat sie. Unsere Schule!

Man steht herum und feiert das Geburtstagskind.
Unsere Tochter – unser Reichtum – unser Leben – unsere Kraft!
Halt! Wo steckt sie denn?
Alle blicken sich verwirrt um.
Hat denn keiner sie gesehen? Vorhin war sie doch noch da.

Große Verwirrung.

Da! Jemand schleppt einen großen Spiegel herein.
Ein Zettel hängt daran. „Ich bin gegangen.
Euch habe ich das gelassen, was ich für Euch war“.

Alle blicken verdutzt in den Spiegel –
und
sehen sich selbst.



Bild von Wolfgang Eckert auf Pixabay



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



Liebevolle Gedanken zu einem ernsten Thema.

Von Georg Klaus

Bild von Ralf Kunze auf Pixabay

**„Liebe ist ein offenes Herz zu haben,
sich berühren zu lassen und von diesem
Zustand erfüllt zu sein. In Liebe sein bedeutet,
keinen Mangel zu leiden.**

In Liebe sein heißt, vom Glück erfüllt zu sein. Im Gegensatz dazu bedeutet Verliebtsein den Zustand, von einem anderen Menschen das zu erwarten, was man sich selbst nicht geben kann“. Buddhisten würden auch Liebe und Anhaftungen nicht als gemeinsame Seinsgewissheit begreifen, deshalb schließen sich auch Liebe und Eifersucht aus.

Verliebtsein, mit Schmetterlingen im Bauch und Dauergrinsen unterscheidet sich von der Liebe auch durch ihre körperliche Grundlage, ihre Intensität und Kurzlebigkeit. Jene ist dennoch mit Träumen, Wünschen, Hoffnungen, Begehren, Ekstase, Harmonie und Finden, aber auch mit Ungewissheit, Unwohlsein, Enttäuschung, Zweifel, Qual und Suche verflochten. Verliebtsein gebraucht den anderen, Liebe ist ein Aufleuchten des Herzens. Liebe ist wie ein uns einhüllender Feenstaub. Allerdings wusste schon Platon (ca. 420 v.Chr.):

„Liebe ist eine schwere Krankheit“.

Moderner gefasst, ähnelt insbesondere die Erfahrung der Verliebtheit in der Tat den Symptomen einer Krankheit, die von einem Durcheinander hormoneller physiologischer Vorgänge initiiert wird. So sinkt der Serotoninwert im Gehirn um 40 Prozent, mit der Folge eingeschränkter Wahrnehmung, einem insgesamt erhöhten Erregungsniveau und vermindertem Interesse an Nahrungsaufnahme, regenerativem Schlaf oder sonstigen basalen Dingen. Begleitet werden diese Vorgänge durch eine Überaktivität zentraler Hirnregionen, deren Beteiligung bei Zwangs- oder Suchterkrankten nachgewiesen werden können. Der andere Mensch und die Beziehung stehen im Focus, wir haben uns vollkommen auf das Objekt der Begierde eingeschossen und denken fast an nichts anderes.

*Liebe hat viele Dimensionen.
So können wir die menschliche Liebe
zu sich selbst, zu biologischen Verwandten,
die Liebe von Menschen zueinander
(Wahlverwandtschaften),
die Liebe zur Natur, die Liebe zum Leben,
zur Existenz oder zu Gott meinen.
Die Liebe auf den ersten Blick haben
viele von uns sicherlich schon erlebt.
Statistisch basieren etwa die Hälfte
aller Beziehungen darauf,
allerdings gehen die meisten nach
kurzer Zeit wieder in die Brüche.*

Entgegen den Leidenserfahrungen seelisch erkrankter Menschen, sind wir dennoch glücklich, weil das Belohnungszentrum im Gehirn gleichzeitig auf Hochtouren arbeitet, indem das Glückshormon Dopamin und die Hormone Vasopressin und Oxytocin aktiv werden. Besonders das Oxytocin ist als Bindungshormon für die Initialisierung einer gelingenden Mutter-Kind-Beziehung bekannt. Neben weiteren Botenstoffen zählt es als sogenanntes „Kuschelhormon“ zu den Glückshormonen indem es ein positives, sicheres geborgenes Empfinden auslöst und begleitet. Man ist gleichsam verliebt, weiß allerdings noch nicht so recht, in wen. Gerade diese zwischen Mutter und Kind geprägte sehr enge und innige Verbindung wird später bei Verliebten vermehrt reaktualisiert. Probanden wurden Bilder einer geliebten Person und Müttern Fotos von ihren Kindern gezeigt, in beiden Fällen waren die gleichen Hirnareale aktiv.

Beim Anblick eines geliebten Menschen ist das Belohnungssystem besonders aktiv. Eventuell ist für Männer interessant, dass nach dem Geburtsvorgang Oxytocin auch für den Milcheinschuss und somit für die zeitnahe Bereitstellung eines kostenfreien gastronomischen Angebots zuständig ist. (Mütter werden dies eventuell noch bei ihren Söhnen als intuitiven Gang an den Kühlschrank erkennen können.)

Areale, die für Angst oder kritische Bewertungen zuständig sind, werden nicht gebraucht und weisen dagegen eine verminderte Aktivität auf. Hingegen ist der Organismus in seinem vegetativen Nervensystem sympathikoton angeregt und leistungsbereit. Durch die Hormone Adrenalin und Cortisol klopft das Herz beim Anblick des/r Auserwählten schneller, weshalb wir wohl auch

etwas zerstreut sind, wenn wir verliebt sind. Hier ähnelt der Zustand eher einem ADHS Syndrom (Aufmerksamkeitsdefizit und Hyperaktivitätssyndrom) mit nachlassender Konzentration und Aktivität, allerdings bezogen auf die geliebte Person.

Durch seine Bedeutung beim Gebären, Stillen und der Paarbildung scheint Oxytocin evolutionsbiologisch dafür verantwortlich zu sein, die eigene Gruppe (die eigenen Erbanlagen) abzusichern und zu schützen. Das macht das Aggressionsverhalten von Muttertieren und auch Vätern verständlich, wenn die Nachkommen angegriffen werden. Allerdings führt dies nicht zur aggressiven Ablehnung von Fremden, im Gegenteil wird das Interesse an Unbekanntem und der neugierige Kontakt zu neuen Erfahrungen verstärkt.

In den letzten Jahren wurde festgestellt, dass unser Gehirn auch engen Kontakt zu Zellen auf der Riechschleimhaut hat und durch spezielle Duftstoffe, den Pheromonen (z.B. das Geruchsmolekül Hedion) beeinflusst wird. Diese scheinen eine wichtige Funktion bei der Partnerwahl zu haben. Zumindest lassen sich Einflüsse auf das limbische System nachweisen, das unsere Triebe und den Hypothalamus, der vor allem für die Hormonregulierung zuständig ist, steuert. Diese Regionen werden durch Pheromone bei Frauen viel stärker aktiviert, als bei Männern.

Wenn wir einem anderen Menschen begegnen, reichen die ersten paar Sekunden, um unbewusst eine Entscheidung für oder gegen das Gegenüber zu treffen, wobei hier weder Geld, Status, Religion oder sonstige Statusfaktoren eine Rolle spielen.

Sich auf den ersten Blick zu verlieben hängt allein von der äußeren Attraktivität ab, wobei zuerst das Gesicht, insbesondere bei direktem Blickkontakt zum Gegenüber und dann die Stimme und dann erst andere Kriterien wahrgenommen werden. Heute kommt es nicht selten zu einer Verwirrung durch den permanenten Einfluss äußerer Vorgaben, die zwar fremdbestimmte Faszination und vegetative Aufregung, aber nur wenig innere

Anteilnahme und authentische Resonanzen erzeugen können. Der positive Eindruck, den ein hochglanzgeglättetes Gegenüber hinterlässt, kann dazu führen, die betreffende Person zu idealisieren, d. h., man schreibt ihr mehr positive Eigenschaften zu als realistischerweise bekannt sein können.

Erst wenn die Gefühle Bestand haben, nachdem der erste Eindruck einem realistischeren Bild vom anderen gewichen ist, kann man wohl von Liebe sprechen.

Dann bedeutet Liebe mehr, sie steckt voller Geheimnisse. Liebe ist vielschichtig: Sie ist ein evolutionäres Belohnungssystem, damit wir uns fortpflanzen. Ein biochemischer Zustand, in dem die Hormone verrückt spielen. Ein Geisteszustand, der von gesellschaftlichen Normen geprägt ist. Wir können Liebe messen, beschreiben und deuten. Aber eigentlich können wir mit diesem Wissen nur einen Teil des Ganzen erklären: Nämlich, warum wir Menschen so viel Wirbel um dieses Gefühl machen.

Liebe ist eine uns einhüllende Botschaft des Lebens. Sie ist Glück und Schmerz zugleich. Sie prägt uns als Menschen und wir erleben sie individuell und einzigartig.

Wir können weiterhin feststellen:

Das Geheimnis der Liebe ist nicht gelüftet.

Der mystische Zauber, der uns das größte Glück der Welt empfinden lässt, erfüllt wie Feenstaub unsere Köpfe und Seelen ...



Dr. phil Georg Klaus

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



Illustration von Elisabeth Möller
www.lilaluder.de

Herzintelligenz und Mitgefühl

Von Eckhart Wunderle

Auszüge aus dem Buch: Bewusstseinswandel für die neue Zeit (Seite 181 folgende) (Fortsetzung der Auszüge in GbmG Nr 33)

Das Herz hat ein Gehirn

„Natürlich hat die Weisheit des Menschen schon immer gewusst, dass unser Herz eine tief greifende Wirkung und Bedeutung in unserem Leben hat. Wir sprechen von einem schweren Herzen oder einem leichten Herzen, wir sagen, dass jemand ein gutes Herz hat oder herzlos ist. Wir mögen von einem verletzten oder einem gebrochenem Herzen sprechen oder von einem gütigen Herzen, und nie mein wir dabei den Herzmuskel, und jeder weiß sofort, was damit gemeint ist. Und wenn wir von einem guten oder gütigen Herzen sprechen, empfinden wir dabei etwas. Und wir vermögen dieses „Etwas“ nur deshalb zu spüren, weil auch in uns ein gütiges Herz ist.

So können wir uns bewusst dem Herzen und der Herzintelligenz zuwenden und müssen nicht warten, bis es von selbst geschieht. Die Aussage der Forscher ist klar:

„wir haben heute nicht mehr genug Zeit, um uns zu intelligenteren und fürsorglicheren Menschen zu entwickeln. Unsere momentanen und künftigen Herausforderungen machen es notwendig, dass wir neue Ressourcen in unserem Inneren entdecken und uns schneller verändern können“.

Das bedeutet, die Herzintelligenz ist wesentlich, wenn es darum geht, eine neue Kultur und Gesellschaft und auch ein neues Bildungssystem zu kreieren, das unsere inneren Potenziale wahrnimmt und unterstützt und das allen dient.

„Heutzutage zeigen neue Entdeckungen, dass jedem und jeder von uns eine organisierende zentrale Intelligenz innewohnt, die uns selbst inmitten von Chaos über unsere Probleme erheben kann und uns Erfüllung neu erleben lässt. Diese Intelligenz ist eine äußerst schnelle intuitive Quelle der Weisheit und der Wahrnehmung, eine Intelligenz, die sowohl die mentale als auch die emotionale Intelligenz umfasst und erhöht. Wir nennen sie Herz Intelligenz... Mit diesem Ansatz lernen wir, unser Bewusstsein zu erweitern und neue Kohärenz in unser Leben zu bringen. Kurz gesagt: wir können über das Gehirn hinausgehen.“

(Alle Zitate sind aus: Childre, Doc und Martin, Howard: Die Herzintelligenz-Methode, VAK 2000; Anm. der Red.)

Herzintelligenz bewirkt, dass Kopf und Herz zusammenkommen und in Harmonie, d.h. im Kohärenz sind. Forscher nennen Kohärenz einen „Zusammenhang, eine innere Ordnung oder Harmonie zwischen den Teilen eines Systems.“ Hier also eine Harmonie von Verstand und Gefühl. Jedes Herzgefühl kreiert einen Erfahrungsraum von Kohärenz. Sie ist eine Form der Herzfunktion, in der Rhythmus und elektrische Signale des Herzens stark geord-

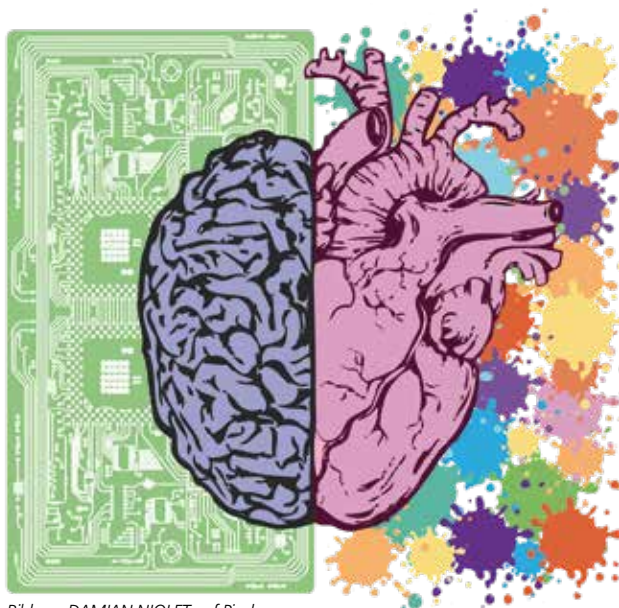


Bild von DAMIAN NIOLET auf Pixabay

net sind. In dieser inneren Harmonie sind wir mit der Intelligenz des Herzens verbunden. Sie besteht darin, „dass das Herz ein intelligentes System ist, dass sowohl die Emotionen als auch das Denken ins Gleichgewicht und in Kohärenz zu bringen vermag.“

Das sind sehr gute Nachrichten aus der Wissenschaft, weil nun erwiesen ist, dass es eine Intelligenz gibt, die über das rein logische Denken hinausgeht und direkt mit dem Herzen und seinen Gefühlen verbunden ist. Diese große Bedeutung des Herzens wurde durch überraschende Forschungsergebnisse belegt. „In den vergangenen Jahren haben die Neurowissenschaftler etwas Aufregendes entdeckt. Sie

stellten fest, dass das Herz sein eigenes unabhängiges Nervensystem hat – ein komplexes System, das als das „Hirn im Herzen bezeichnet wird.“ Die Signale des Herzens wirken auf die Amygdala, den Thalamus und das Großhirn. In der Amygdala (Mandelkern) werden Gefühle verarbeitet. Man hat herausgefunden, dass das Herz nicht automatisch gehorcht, wenn das Gehirn ihm Befehle schickt. Stattdessen folgt das Herz einer eigenen unverkennbaren Logik.

Auch wurde noch etwas Faszinierendes entdeckt: das Herz scheint Botschaften an das Gehirn zurückzusenden, die das Gehirn versteht und denen es auch gehorcht. Und es geht noch weiter. Die Herzschläge, das pulsierende Herzens, sind eine intelligente Sprache. Die Schlagmuster beeinflussen die Art und Weise, wie wir die Welt wahrnehmen. Sie liefern kognitive und emotionale Informationen an das Großhirn. Die Kommunikation zwischen Hirn und Herz ist also wesentlich komplexer und vielschichtiger, als man bisher angenommen hat. Es zeigt sich, dass unser Herz bei allen Handlungen und Entscheidungen, ja in unserer gesamten Lebensweise, eine wesentliche Rolle einnimmt, die bisher nicht erkannt wurde.

Die Herzintelligenz ist immer auch mit Achtsamkeit verbunden. Wir haben die Möglichkeit, die innere Aufmerksamkeit und damit die Energie bewusst vom Kopf zum Herzen zu verlagern, vom „Betriebssystem“ Verstand zum „Betriebssystem Herz – Modus“. Wir können uns selbst und die Welt vom Kopf oder vom Herzen aus wahrnehmen. Je nachdem sind wir mit uns selbst, den anderen und der Welt verbunden oder eher getrennt. Es bedeutet einen grundsätzlichen Wechsel von der Ideologie der Trennung und Konkurrenz, des Wettbewerbs und Konflikts hin zur Erkenntnis über die tiefere Natur des Menschen, die zeigt, dass der Mensch seinem Wesen nach friedlich, mitfühlend und kooperativ ist. Dieser Wechsel bewirkt eine Transformation unseres Bewusstseins und führt zu einem wahrhaft intelligenten Handeln.

Der erste Schritt dabei ist, dass wir unsere Aufmerksamkeit auf das Herzen lenken, damit werden beide neuronalen Netzwerke zusammengebracht. Wenn wir dabei auch den Atem zum Herzen bringen, "durch das Herz atmen", verstärken wir die Wirkung. Dann denken wir an ein positives Gefühl und wenden uns ihm zu, etwa eines jener Grundgefühle, z.B. die Wertschätzung für jemanden oder irgendetwas, Dankbarkeit, Fürsorge oder Mitgefühl. So entsteht ganz natürlich Kohärenz, und wir sind tiefer bei uns selbst. Wir sind in Harmonie, im Frieden. Das kann man direkt erfahren.

Die Bedeutung des Mitgefühls

Wenn wir Mitgefühl empfinden, denken oder fühlen wir etwas, ja vielleicht denken und fühlen wir etwas, das uns Anteil haben lässt am Leiden, sei es an unserem eigenen Leiden oder am Leiden eines anderen Lebewesens. Es kann ein Mensch sein, ein Tier, eine Pflanze. Wir fühlen uns verbunden, und es tut uns leid, dass der andere Mensch oder das andere Wesen leidet. Indem wir sein Leiden verstehen und mitempfinden, sind wir ihm nahe, wir sind ihm verbunden. Diese Verbundenheit ist so wesentlich, dass ohne sie kein Mensch oder Tier nach seiner Geburt überleben könnte.

Mitgefühl ist die andere Seite der Liebe. In der Liebe verbinden wir uns mit der Schönheit und Einmaligkeit des anderen. Im Mitgefühl verbinden wir uns mit einem existenziellen Leid. Wir erkennen dieses Leid, weil wir es auch selber erfahren haben. Im Grunde ist Mitgefühl eine archaische Kraft, die uns ermöglicht, auch über die Grenze der reinen Selbsterhaltung hinauszugehen. Darin steht es der Liebe nicht nach. An einem bestimmten Punkt Erfahrung fließen beide ineinander.

Es wird einfacher, Mitgefühl für uns selbst zu empfinden, wenn es uns gelingt, uns selbst einmal von außen, aus einer gewissen Distanz heraus zu betrachten, etwa so, wie wir einen anderen Menschen wahrnehmen, dem wir freundlich gesinnt sind. Dann sehen wir uns einfach als Menschen und können erkennen, dass wir bemüht sind, alles in unserem Leben so gut wie möglich zu meistern. Wenn wir uns für einen Moment in diese Perspektive versetzen und uns vergegenwärtigen, wie wir als Baby auf dieser Welt ankamen und dann die ganzen Stationen und Hürden des Wachstums in der Kindheit durchlebten. Wie wir damit begannen, aufrecht stehen zu können und dann gehen zu lernen. Und wenn wir diesem Kind einmal von außen zuschauen, aus

dieser gewissen Entfernung, und es beobachten, dann werden wir unschwer erkennen, dass es immer bemüht war, alles möglichst gut zu machen, den Erwartungen und Anforderungen der Eltern und anderer Menschen zu genügen. Und wir sehen uns selbst dann auf dem langen Weg durch die Schulen, Ausbildungen und zum Beruf. Wir schauen uns einmal zu, wie wir immer weiter ins Leben hineingingen, mit diesen vielen Entscheidungen und Abenteuern, auf den Wegen die wir wählten. Auch als wir rebellisch wurden, die Dinge in Frage stellten und den Spagat irgendwie meisterten zwischen dem Dazugehören einerseits und dem Uns selbst-treu-sein andererseits.

Was empfinden wir, wenn wir uns selbst einmal von außen wahrnehmen? Können wir uns dann mit Verständnis, Wohlwollen und Mitgefühl betrachten? Wenn uns dies gelingt, erkennen wir, dass Mitgefühl mit uns selbst eine wertvolle Gabe ist. Im Selbstmitgefühl geht es immer wieder darum, zu sich selbst zu stehen und sich selbst zu unterstützen, so gut man es vermag. Das ist der Kern des Selbstwertgefühls. Ob wir Fehler machen oder andere unfair behandelt haben, immer geht es darum, uns selbst anzunehmen, wie wir sind, und aus allem zu lernen, ohne uns selbst für Fehler oder ein Versagen anzuklagen. Freundlich mit uns selbst zu sprechen, die Schwächen zu erkennen, anzunehmen und damit umzugehen – nicht zu bewerten – ist unsere mitfühlende Sicht auch von selbst.

Wir tun immer das Bestmögliche, doch wenn wir zurückschauen, meinen wir manchmal, dass wir anders hätten handeln können. Doch das ist eine Täuschung, ein Missverständnis unseres Verstandes. In Wahrheit stimmt es nicht, dass wir zu jenem Zeitpunkt anders hätten handeln können, denn wir hatten damals das Bewusstsein nicht zur Verfügung, das wir benötigt hätten. Wir können immer nur aus dem Bewusstsein handeln, dass wir im Moment der Erfahrung haben.



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



Bild von Dimitris Vetsikas auf Pixabay

Ist das Herz wirklich nur eine Pumpe?

Wir befassen uns heute mit dem Wunderwerk Herz, dem Organ im Zentrum unseres Brustkorbes. Das Herz ist laut chinesischer Medizin nicht nur die Mitte unserer Gefühlswelt, es steht auch für Aufrichtigkeit, wahre Worte und Wahrnehmung. Und es ist vor allem unser Herz, das in den letzten zwei Jahren unter den unsäglichen Maßnahmen in unserem Land gelitten hat. Das Miteinander blieb oft genug auf der Strecke. Und vom Lachen, dem ureigensten Ausdruck unseres Herzens, ganz zu schweigen. In unserem Brief – frei erfunden – wollen wir ein Schmunzeln auf Eure Lippen zaubern und dann noch ein paar interessante Informationen zu dem roten Schwerstarbeiter in unserer Brust geben.



Bild von Photo Mix auf Pixabay

Liebe FreundInnen,

Bayreuth, April 2022

kürzlich erläuterte mir ein sehr erfahrener Mediziner, dass das Herz eine Pumpe sei. Klar, dachte ich bei mir, dann kann man ja die beiden Worte Herz und Pumpe locker austauschen. Denn eines ist so gut wie das andere. Und zack! Schon hat man ein Wort gespart, ganz im Sinne der Sprachökonomie! Oder im Sinne des Chinesischen: Ein Wort kann mehrere Bedeutungen haben. Ich fasse mir also eine Pumpe und schreibe Euch diesen Brief: Von jeher war es ein lang gehegter Pumpenwunsch von Ricarda und mir, mal einen Teil des Winters im Süden zu verbringen. Nur, wenn ich schon daran denke, geht mir die Pumpe über und lacht mir im Leibe. Wir dachten bei uns: Pumpenwünsche muss man ernstnehmen, und so machten wir uns im Januar auf nach Südspanien.

An der Grenze zu Frankreich kam es zu Komplikationen. Dort wurden wir angehalten und nach Impfbefreiungen gefragt. Sofort rutschte mir die Pumpe in die Hose, denn wir hatten keines. In gebrochenem Französisch erklärte ich den Grenzbeamten, dass uns die Pumpe bräche, wenn man uns die Weiterfahrt verweigerte. Die Beamten sahen uns sprachlos an. Anscheinend hatten sie nur ‚Bahnhof‘ verstanden, bzw. ‚Pompe‘.

Zu unserem Glück tragen wir unsere Pumpe stets auf der Zunge, und so verstand man unsere Angelegenheit dann doch irgendwann und ließ uns großmütig passieren.

Im schönen Süden angekommen, ging uns die Pumpe über: Überall um uns herum grüne Zweige, die Mandelblüte bereitete sich vor. Ich hatte das Land sofort in meine Pumpe geschlossen. Ich sagte zu Ricarda – denn wir waren schon immer eine Pumpe und eine Seele – „Lass uns unsrer Pumpe einen Stoß geben, und gehen wir ein Stück durch die lichtdurchfluteten Haine.“ Sie sah mich lange und traurig an. Schließlich sagte sie: „Ich werde immer trauriger. Wenn du nicht langsam mit diesem Pumpenquatsch aufhörst, kannst du allein gehen!“

Ich merkte, dass wir uns vergaloppiert hatten. Ökonomie hin, Ökonomie her, es musste sein. Ich musste das gesparte Wort wieder dazunehmen. „Ich antwortete also: „Wir können nicht weiter, liebe Ricarda, das Benzinherz unseres Autos ist kaputt gegangen.“ Daraufhin brachen wir in schallendes Gelächter aus.

Pumpliche Grüße

Euer Wolfram, Eure Ricarda

Daten zu unserem Wunderwerk „Herz“

- Der Dauer-Arbeiter
Bei einem Puls von 70 Schlägen pro Minute bewegt das Herz über 7000 Liter Blut pro Tag durch unseren Körper. Das sind dann etwa 100.000 Schläge. Und das Tag für Tag.
- Druck, Dehnung & Lösung
Das Herz ist ein Rückstau-Organ. Durch die komplex geregelte Klappentätigkeit und das punktgenaue Öffnen und Schließen der Klappen entsteht Druck in den Herzkammern, der über die Dehnung der Herzmuskulatur, den Herzmuskel zum Auswurf des Blutes zwingt.

- Impulsgeber & Steuerungsorgan
Das Herz muss vier Kreisläufe bedienen. Zunächst einmal das Gehirn, das am meisten Sauerstoff-Bedarf hat. Dann den Lungenkreislauf, damit der Gasaustausch stattfinden kann. Zum dritten den Körperkreislauf, damit das Blut in alle Winkel des Körpers gelangen kann. Und viertens die Koronararterien, damit sich das Herz selbst versorgen kann. Diese vier Kreisläufe müssen genauestens aufeinander abgestimmt sein, damit Körper und Herz bei allen unterschiedlichen Gefühls- und Belastungssituationen immer optimal versorgt sind.
- Warum das Herz keine Pumpe sein kann
Würden wir alle Gefäße – auch die kleinsten Kapillaren – aneinandersetzen, kämen wir auf eine Strecke von circa 200.000 km! Das ist unvorstellbar! Und niemals könnte ein ‚Pumpenherz‘ es schaffen, das Blut gleichzeitig in dieses riesige Gefäßsystem hineinzupumpen. Wenn das so ist, was passiert dann eigentlich? Zunächst einmal müssen wir wissen, dass die Wände der linken Herzkammer so aufgebaut sind, dass sie das Blut in Spiralbewegungen in die Aorta entlassen. Dadurch hat unser Blut eine wesentlich bessere Dynamik. Die Weiterbewegung des Blutes ist umso leichter, je elastischer die Arterien sind. Flexible Arterien bremsen das Tempo und bewegen das Blut rhythmisch weiter aufgrund ihres Dehnens und Zusammenziehens. Zudem entsteht bei jeder Herzbewegung zeitgleich eine Sogwirkung im Kapillarnetz, die das Blut in die Peripherie hineinsaugt.
- Fazit
Das Herz gibt Impulse, verteilt aufgrund von Bedarf, arbeitet mit den bestehenden Druckverhältnissen, und nutzt diese: Es ist also ein hochsensibles und intelligentes Weiterleitungsorgan.
- Und noch etwas
Das Herz hat noch weitere Eigenschaften! Es produziert Hormone, um den Flüssigkeitspegel im Körper zu regulieren. Es hat sogar Riechzellen, die denen in unserer Nase sehr ähneln. Und wahrscheinlich hat es noch wesentlich weitergefasste Aufgaben: Nicht umsonst ist das Herz der Herrscher / die Herrscherin über unser emotionales Zentrum.

Gehen wir also gut mit unseren Herzen um!



**TAO Touch Akademie
Wolfram & Ricarda Geisler**
info@tao-touch.de
D- 95448 Bayreuth
Tel.: 0921 8710600
www.tao-touch.de



Herzkohärenz mit Pferden erleben: *Wenn Herz, Verstand und Gefühle optimal zusammenarbeiten*

Von Julia Suchner

Das Zusammensein mit Pferden wirkt sich positiv auf unsere körperliche und seelische Befindlichkeit aus, das wissen pferdegestützt arbeitende Therapeuten und Pädagogen schon seit langem. Sobald wir die Stalltüre öffnen und den typischen Pferdegeruch riechen, das weiche Fell fühlen oder uns eine weiche Pferdenase sanft berührt, verändert sich etwas in uns. Pferde nehmen unsere Emotionen und unsere Gedanken auf und reagieren intuitiv und unvoreingenommen darauf. Diese meist ganz unbewusst wahrgenommenen Wirkkräfte zwischen Mensch und Pferd beschäftigen zunehmend auch die Wissenschaft. Es gibt inzwischen einige Studien, die sich mit der heilsamen und entspannenden Wirkung der Pferde auf uns Menschen beschäftigen.

Studien belegen: Mensch und Pferd können den Herzschlag einander angleichen

In Italien haben Forscher festgestellt, dass zwischen Pferden und Menschen nicht nur Emotionen übertragen werden, sondern dass in bestimmten Situationen beide Spezies in der Lage sind, ihren Herzschlag zu synchronisieren – eine Freiwilligkeit des Pferdes vorausgesetzt.

Es wurden an der Universität Pisa unter der Studienleitung von Paolo Baragli unterschiedliche Szenarien mit Mensch und Pferd abgebildet, die mit Hilfe von High-Tech-Forschung, durch portable Überwachungssysteme und mit komplexen Algorithmen ausgewertet wurden. Interessant ist, dass Mensch und Pferd ihre Herzfrequenzvariabilität einander angleichen, sofern das Pferd sich innerhalb des Tests frei bewegen konnte und selbst entscheiden durfte, ob es sich dem Menschen nähern und mit ihm Kontakt aufnehmen möchte. Bei Tests, in welchen den Pferden der Kontakt mit dem Menschen aufgezwungen wurden, blieben messbare Verbindungen zwischen Mensch und Pferd aus.

Auch für unser Team der HorseSpirit Akademie, das überwie-

gend in der pferdegestützten psychologischen Begleitung und der Reittherapie arbeitet, ist es bei allen Klient*innen aufs Neue spannend, wieviel Heilsames zwischen Pferd und Mensch geschehen kann. Da wir das positive Feedback unserer Klient*innen sowie unsere Eindrücke gerne durch gezielte Messungen untermauern wollten, suchten wir nach Möglichkeiten, besagte Effekte abbilden zu können.

Zudem stellten wir uns die Frage: Gibt es einen messbaren Zusammenhang zwischen der heilsamen, entspannenden Wirkung von Pferden und unserem Herzschlag? Und gibt es im nächsten Schritt einen Zusammenhang zwischen dem Herzschlag des Pferdes und dem der Klienten?

Bei unserer Suche nach Antworten sind wir zunächst auf die Studien der Universität Pisa und im Anschluss bei der Suche nach geeignetem Messgerät auf das HeartMath® Institute in Boulder Creek, Kalifornien gestoßen.

Laut Forschern des HeartMath® Instituts hat unser Herz ein elektromagnetisches Feld, das von 2,4 Metern bis 3 Metern um den menschlichen Körper strahlt und somit seine Umwelt beeinflusst. Das elektromagnetische Feld, das vom Herzen eines Pferdes ausstrahlt, ist sogar fünfmal so groß wie das des Menschen. So wird klar, wie stark Pferde auf uns wirken können. Zudem ist wahrscheinlich, dass Pferde das haben, was die Wissenschaft ein kohärentes Herzfrequenzmuster bezeichnet. Dieser Begriff erläutert, warum derart viele positive Wirkkräfte auftreten, wenn wir den Pferden nahe sind.

Was bedeutet ein kohärentes Herzfrequenzmuster? Hierzu hat das HeartMath® Institut eine eigene Definition entwickelt: Kohärenz ist der Zustand, in dem das Herz, der Verstand und die Gefühle energetisch verbunden optimal zusammenarbeiten.

Studien haben festgestellt, dass ein kohärentes Herz eine nachhaltige Wohlfühlmaßnahme ist und mit emotionalen Zuständen der Ruhe und Freude einhergeht. Es kennzeichnet ein System,

das sich effizient an schwierige Situationen anpassen kann. Oft müssen wir nur in der Gegenwart von Pferden sein, um ein Gefühl von Wohlbefinden und Frieden zu spüren.

Es werden also offensichtlich die vegetativen Vorgänge im Körper beeinflusst, welche nicht unserem Willen unterliegen. So kommen viele Organe wie Magen, Darm oder Herz, welche vom vegetativen Nervensystem gesteuert werden, wieder in Balance. Eine hier ebenso relevante Eigenschaft von Pferden ist zudem, die im Vergleich zum Menschen, deutlich niedrigere Atem- und Herzfrequenz. Beim Großpferd liegt die Atemfrequenz bei 8-15 Atemzüge pro Minute, beim Menschen bei 12-18 Atemzügen (Ruheatmung).

Da sich unser vegetatives System automatisch in Kontakt mit dem Pferd anfangt „abzustimmen“, reduziert sich unsere Atemfrequenz und wir entspannen uns (Gehrke 2016).

Nun liegt die Herzfrequenz des Pferdes im Bereich von 30-40 Schlägen pro Minute, bei Anstrengung sogar bei bis zu 250 Schlägen pro Minute. Wir Menschen haben einen Ruheherzschlag von 50 – 100 Schläge pro Minute, bei großer Anstrengung maximal 200 Schläge pro Minute. Wie wir bereits festgestellt haben, reagieren Pferde auf unsere Emotionen direkt mit einer Veränderung ihrer Herzfrequenz. Je enger die Bindung zum Menschen, desto eher synchronisieren sie ihre Herzfrequenz mit der entsprechenden Person.

Untersuchungen haben gezeigt, dass sich Pferde in angstauslösenden Situationen an der Herzfrequenz ihrer Führungsperson orientieren und ihre Handlungen dementsprechend anpassen, in diesen Situationen sogar ihren Fluchtimpuls unterdrücken konnten. Die Wissenschaft schlussfolgert, dass die Menschen viele körperlichen Vorteile haben, wenn sie mit Pferden interagieren: Blutdrucksenkung und Senkung der Herzfrequenz, ein erhöhter Beta-Endorphin-Spiegel (das sind Neurotransmitter, die als Schmerzunterdrücker wirken), das Stresslevel nimmt ab, negative Gefühle wie Wut und Angst nehmen ab, Gefühle für Vertrauen, Geduld und Selbstwirksamkeit werden stärker.

Als Herzfrequenzvariabilität wird die natürliche Variation der Zeit zwischen zwei aufeinanderfolgenden Herzschlägen bezeichnet. Bei gesunden erwachsenen Menschen beträgt diese Variation im Ruhezustand in etwa eine Zehntelsekunde. Unsere Emotionen haben einen großen Einfluss auf unser Autonomes Nervensystem. Bereits wenige Minuten Wut, Stress oder Ärger führen dazu, dass unser Körper eine erhöhte Menge des Stresshormons Cortisol ausschüttet. Dies bleibt für viele Stunden im Körper aktiv, was zu einem Ungleichgewicht unserer Hormone und unseres Autonomen Nervensystems führen kann. Die Folge können Schlafstörungen, depressive Verstimmungen, Blutdruckprobleme sowie körperliche Verspannungen sein.

Um gesund zu bleiben oder zu werden, ist es folglich nötig, einen Zustand körperlicher und seelischer Balance, Entspannung und Ruhe zu erreichen.

Um das, was wir in unserem Alltag mit den Pferden schon lange beobachtet haben, abbilden zu können, nutzen wir eine vom HeartMath®Institut entwickelte Technik. Mittels eines Sensors am Ohrfläppchen wird durch den Pulsschlag die Herzfrequenz ermittelt. Durch die Geräte emWave (von uns genutzt) oder Inner Balance wird durch Biofeedback die Herzfrequenzvariabilität ermittelt. Es bildet sich auf diese Weise ein Muster ab, welches zeigt, wie sich der Herzrhythmus der Person am oder auf dem Pferd verändert. Je nach Gedanken bzw. Emotionen zeigt sich eine unregelmäßige Kurve (Ärger, Zorn, Stress, Wut...). Wünschenswert ist immer, ein gleichmäßiges Auf und Ab der ermittelten Kurve abzubilden und damit ein kohärentes Herz aufzuzeigen, welches wie bereits beschrieben verdeutlicht, dass

Herz, Verstand und Gefühle energetisch verbunden optimal zusammenarbeiten. Natürlich stellt sich die Frage, wie wir diesen Zustand bewusst steuern und herbeiführen können.

Das HeartMath® Institut hat dafür folgende Idee: Der Mensch kommt mit Hilfe von Atem- und Fokussierungsübungen in einen kohärenten Zustand. Technisch erzeugte Signale der Geräte helfen dabei, den Fokus ganz auf den Atem und auf den Moment zu richten. Nun besitzen Pferde ein relativ kohärentes Herzmuster mit welchem sich der Mensch offensichtlich synchronisieren kann. Zusätzliche (bewusste) Entspannungs- oder Atemübungen am oder auf dem Pferd können einen verstärkenden Effekt haben.

Wir nutzen das Messgerät ausschließlich zur Messung, Visualisierung und Auswertung der Herzaktivität unserer Klienten während der Begegnung mit dem Pferd, nicht zur Entspannung oder zum emotionalen Ausgleich. Dies übernehmen voll und ganz die Pferde. Es ist für unsere Klient*Innen schön, die erlebte Beruhigung der Herzaktivität nicht nur zu fühlen, sondern auch visuell dargestellt zu bekommen. So lassen sich zudem erwünschte emotionale Zustände trainieren. Das Messgerät zeigt an, sobald wir im herzkohärenten Zustand sind. Dieser Zustand lässt sich im Körpergedächtnis abspeichern und mit etwas Übung im Alltag bewusst leichter herbeiführen. Es geht uns nicht nur darum, dass unsere Klient*Innen bei uns am Pferd eine heilsame Zeit erleben, wir möchten ihnen vor allem den Transfer in den Alltag erleichtern. Für uns ist interessant, wie schnell wir in der Nähe der Pferde in diesen gesunden Herzzustand kommen und wie lange wir darin verweilen können.

Spannend ist, dass diese Mechanismen offensichtlich auch umgekehrt positiv auf das Pferd wirken: Befindet sich das Tier in Kontakt mit einer herzkohärenten Person, verlangsamt sich auch dessen Herzschlag, typische Entspannungszeichen setzen ein. Das können wir auch bei unserer Arbeit beobachten. Verbessert sich der Herzschlag der Klienten, hat dies offensichtlich einen entspannenden, ausgleichenden Effekt auf das eingesetzte Pferd.

Weitere Infos zum HeartMath®Institut unter

www.heartmathdeutschland.de



Mehr zum Thema, zur HorseSpirit Akademie und der Ausbildung „Reittherapie, psychologische Begleitung und Achtsamkeitstraining mit Pferden“ gibt es unter

www.horsespirit.eu

Julia Suchner ist zertifizierte Reittherapeutin, psychologischer Coach, Dipl. Betriebswirtin, Vorsitzende des gemeinnützigen Vereins „Kraft durch Pferde e.V.“, Ausbilderin für Reittherapeut*Innen und Eigentümerin der HorseSpirit Akademie und der HorseSpirit Ranch in Eurasburg (südlich von München). Auf ihrem Hof leben 9 Pferde, 2 Hunde und 3 Ziegen.

Foto: Fabienne Heidorn



METAPHERN IN HELFENDEN BEZIEHUNGEN

Metaphern erzählen etwas darüber, wie unbewusste Muster Wirklichkeiten herstellen. Sie vermitteln zwischen der aktuellen Situation, den Bedürfnissen, die auf Zukunft ausgerichtet sind und den angesammelten Erfahrungen. Das folgende ist eine lockere Sammlung von Metaphern, wie sie im Kontext der Praxis und im Alltag oft auftauchen. Sie können von Dir gesagt oder gedacht sein oder von den KundenInnen.

Ich gebe zu den Metaphern kleine Hinweise, welche teilweise unbewussten psychischen Wirkungen sie transportieren können und hier und da biete ich alternative Formulierungen an. Es geht dabei nicht um richtiges oder falsches Sprechen, sondern um bewusstes Wählen.

Wegmetaphern: Du möchtest jemanden ‚auf den Weg bringen‘, ‚Ziele erreichen‘; ‚über den Berg helfen‘, ‚durch das Tal führen‘, ‚auf den Boden der Tatsachen bringen‘, ‚auf den Punkt kommen‘;

Diese Bilder haben als Beziehungsaspekt die Frage der Rollenverteilung: Führen-Geführt werden; Begleiten in Freundschaft, wie Geschwister oder wie PartnerInnen? Nimmst Du die Rolle der/des Wegkundige/n (Scout), der/des FährtenleserInnen?

Eine andere Frage ist, welche Gründe für die Reise es gibt, zum Beispiel Flucht, Not, Gefahr oder eine Vision?

Die Metaphern fordern alle dazu auf, genauer zu erkunden, wohin der Weg gehen soll oder was sein wird, wenn man auf den Punkt gekommen ist usw..

Zustands-Metaphern: Du möchtest: ‚Blockaden lösen‘, ‚Verhärtetes aufweichen‘, etwas ‚in Fluss‘ bringen; ‚Gefangenes befreien‘, ‚In Einklang kommen‘; von Schmerzen befreien; Spannung abbauen; ins Licht bringen; Klarheit herstellen;

Diese Bilder erfassen und konstruieren das Erleben als Zustände. Im Gespräch neigen solche ‚Stände‘ dazu, Standpunkte oder zu einer Art Besitz zu werden: Ich habe Blockadefreiheit, keine Schmerzen, bin in Harmonie usw..

Wenn KundenInnen diese Metaphern erwähnen, sind es gute Einladungen zum Konkretisieren: Wie spürt sich die Blockade – und ihre Auflösung im Körper genau an? Welche Farben, welche Bilder, welche Düfte, welche Körperwahrnehmungen usw.. Dann entsteht Bewegung in den Zuständen. Eine weitere kreative Möglichkeit ist, die Bilder als Bilder eher spielerisch wörtlich zu nehmen: Aus was besteht die Blockade? Welche Gefangenen sind wo in was durch wen gefangen – usw..

Gewichtsmetaphern: Du möchtest zum Beispiel ‚entlasten‘, ‚unterstützen‘; ‚schwere Themen‘ angehen; KundenInnen wollen etwas nicht mehr ertragen; sich erleichtern, Last von den Schultern fallen; Druck wegnehmen lassen

Gewichtsmetaphern sind auch Beziehungsbilder: Es muss etwas geben, das trägt und etwas, was auflädt oder aufgeladen wird. Eine kreative Frage an KundenInnen ist oftmals, aus was das Gewicht besteht, was das Gewichtige ist, wodurch etwas gewichtig wird und ob diese Sichtweise veränderbar ist.

Auch ist es bei Gewichtsmetaphern naheliegend, einmal kon-

kret sinnlich zu fantasieren, was wäre, wenn ein Gewicht nicht mehr da wäre. Oder von Menschen zu erzählen, die diese Gewichte nicht spüren – wie machen die das, wie leben die?

Raum-, Behälter- und Gebietsmetaphern: Zum Beispiel: ‚sich öffnen oder dichtmachen und sich verschließen‘, ‚Ein-brüche‘ und ‚Aus-brüche‘; ‚Grenzen ziehen, bewachen, überschreiten‘; zu jemanden vordringen; ‚In‘ oder ‚Out‘ sein; eingeschlossen oder ausgeschlossen werden; Nähe suchen oder Distanz halten usw.

Diese Art von Bildern gehört zu den häufigsten Ausdrucksformen von Erleben in der Praxis. Das Kernthema ist Grenzveränderung. Behälter- und Grenzmetaphern sind in der Praxis sehr oft mit Ängsten und Konflikten verbunden. Es geht auch wirklich um Existenzfragen. Wenn sich zwei Zellen vereinigen, so sterben sie beide und bilden eine neue Zelle oder sogar neue Zellen, die sie ausstoßen. Ausgestoßen zu werden ist nur möglich, wenn sofort eine eigene stabile Grenze möglich ist, mitsamt einer geregelten Beziehung zum Außen.

Die wichtigste Frage ist allerdings selten die existentielle Frage nach dem Sterben und Geboren Werden, sondern nach der Regulierung von dem was hineinkommt und dem, was hinausgeht. Die wichtigsten Fragen des Alltags betreffen Grenzregulierungen. Wo sind die Türen, die Fenster, die Schlösser und wie lässt sich Nähe und Distanz regulieren? Wenn ich out bin, wo bin ich dann? Und bin ich ‚ganz‘ out oder mit einigen Teilen noch ‚in‘.

Der Wunsch nach eigener Grenze konkurriert immer mit dem Wunsch nach ‚Beziehung‘ und Grenzerweiterung und ebenso wechseln Ängste des Alleinseins mit solchen, durch andere aufgesogen, aufgelöst zu werden. Diese Konflikte können Formen aggressiver Projektionen annehmen.

Ich habe, unter anderem aus aktuellem politischem Anlass, einige Beispiele für Territorialthemen in der Alltagssprache zusammengestellt:

Die Herzen erobern

Ist wohl ein Wunsch nach Liebe in Gestalt einer Eroberungsfantasie. Erobern ist sicherer, als zu zeigen, dass ich mich nach Liebe sehne. Erobern ist aktiv und Aktivität schützt vor den Risiken der Demut.

*Zu jemandem **durchdringen** wollen; die Schutzmauern oder Blockaden der Emotionen auflösen wollen; Widerstand überwinden, um zum wahren Kern zu gelangen ...*

In all diesen aggressiven Formulierungen scheint eine Witterung für einen Schatz aktiv zu sein. Im Anderen wird etwas wertvolles, Liebe, Freiheit, Wahrheit geahnt. Eine alte Gewohnheit will diesen Schatz im anderen Land finden, anstatt in sich selbst. Die ewigen Abenteuergeschichten erzählen von diesen Themen. Ohne Eroberung, ohne Brechen des Widerstandes, der den Schatz schützt, kein Fortschritt. Wir können heute auch anders. Statt den Drachen zu töten, können wir ihn reiten lernen; statt den Schatz im anderen Menschen haben zu wollen, können wir ihn auch in uns selber finden.

In der Praxis können alte Sprachbilder und gewaltfreie Haltung miteinander verwoben werden, wenn es gelingt, immer wieder in kleinen Schritten und mit ständiger Rückbesinnung miteinander zu tanzen. Das ist freilich ein noch ungewohnter Kommunikationsstil, wie er in gewaltfreier, gesundheitspraktischer Kommunikation und in vielen modernen Richtungen der Therapie ausgebildet wird.

Zum Beispiel: *Ich spüre oder ich ahne in Dir etwas Schönes, vielleicht Liebe oder etwas noch namenlose Gefühle – und ich meine zugleich etwas wie eine Mauer, wie etwas, das etwas schützen will, zu spüren. So erlebe ich Dich, ist das mit dem, was Du erlebst, ähnlich oder erlebst Du Dich anders? Wenn Du auch eine Mauer spürst, möchte ich gerne mit Dir zusammen ihre Bauart, ihre Geschichte und vielleicht auch die Möglichkeiten des Umbaus erforschen. Gerne erzähle ich Dir auch, was ich oder andere hinter den Mauern erlebt haben, hast Du Interesse?*

Von Fremdeinflüssen **reinigen**; Fremdbesetzungen austreiben; Das falsche Selbst entlarven; Entgiften; ‚Durchgreifen‘ und Schmarotzer vernichten; Überfluss beseitigen; Müll entsorgen; ein Übel mit der Wurzel austreiben

Diese Formulierungen sind nicht nur in Kriegspropaganda aktiv, sondern besonders im Bereich der Gesundheitswirtschaft und auch der spirituellen Bewegungen sehr beliebt. Das alte Weltbild der ‚Reinheit‘ oder ‚Ursprünglichkeit‘, die bedroht, beschmutzt, vergiftet oder vergewaltigt wird, kann als Reflex auf die kindliche Erfahrung mit den Übermächtigen verstanden werden oder als Projektion eigener Schatten in das, was Gift ist, was Gewalt ausübt.

Die Konflikte, die in diesen aggressiven Bildern enthalten sind, könnten auch direkt als Konflikte angesprochen werden: *Ich erlebe etwas als bedrohlich, ich brauche zunächst Sicherheit oder Distanz, um einen Weg zu finden, das, was mir jetzt als Gift erscheint, vielleicht zu integrieren oder es getrennt von mir existieren zu lassen.*

Die aggressiv ‚liebevolle‘ Absicht, den anderen zu seinem wahren Selbst zu führen ist im Wesentlichen wohl das eigene Bedürfnis nach dem eigenen Selbst, das nur über andere befriedigt werden kann. Wer auch nur annähernd mit sich in Frieden lebt, ist neugierig auf verschiedene Wahrheiten.

Die aggressive Dynamik von Narzissmus: Wenn Personen oder Wirtschaftsunternehmen oder Staaten sich ‚übernehmen‘, wenn sie ein Bild mit Wirklichkeit verwechseln, dann ist der Kampf nach Außen oder gegen Viren und andere Gefahren ein leider sehr gefährlicher Schutz vor der bitteren Erkenntnis eigener Wirklichkeit.

Die Metapher des Befehlens: *Nutze Deine Schöpferkraft; Sorge Dich nicht, sondern lebe! Spüre was gut für Dich ist; raus aus der Angst, rein in die Freiheit; finde Dein Krafttier; raus aus dem Stress – Gesundheit durch Entspannung; Erinnere Dich, wer Du wirklich bist; Geh Deinen eigenen Weg.*

Solche werbenden Sätze sind sicherlich gut gemeint. Sie enthalten schließlich positive Botschaften. Da ist Schöpferkraft, Zufriedenheit, Freiheiten, Erfolge und vieles mehr.

Zugleich enthalten diese Formeln die Bildkraft einer autoritären Beziehung. Befehle schaffen eine Distanz, indem Sie dem anderen unterstellen, das, worum es geht, selber nicht zu erkennen oder zu können. Die Alternativen zu Befehlen sind etwas kompliziert und klingen oft ungewöhnlich:

Eine Formel ist das Einladen:

Ich lade Dich ein, Deine Schöpferkraft mit mir zusammen zu entdecken

Ich lade Dich ein, Freiheiten zu entdecken und zu nutzen

Ich kann Dich begleiten, Deine Wege, Dein Art des freudevollen Lebens zu finden

Ich lade Dich ein, Entspannung und Gesundheit zu genießen

Eine andere Formel ist, eigene Erfahrungen zum Kennenlernen anzubieten:

Ich habe kennengelernt, auch mit Sorgen frei und zufrieden zu leben; ich habe einen Weg gefunden, den ich Dir zeigen kann ...

Ich bin überzeugt, dass es in uns eine Seelenwahrheit gibt, die uns immer stützend und stärkend begleitet ...; Gerne teile ich diese Erfahrungen mit Dir, sodass Du Deine innere Wahrheit findest ...

Möglichkeiten zu erzählen und eine Wahlmöglichkeit darzustellen ist eine Form, Befehlsbeziehungen zu umgehen.

Zum Beispiel:

„Lass einfach mal los“

Könnte es sein, dass in ihnen etwas festgehalten wird? Vielleicht ist das gut so. Wie wäre es, wenn Sie ausprobieren würden, eine Einladung zum Loslassen zu machen, was wird dann anders

Entspann dich

Ich nehme an, Sie können die Spannungen spüren und durch welchen Impuls entsteht am ehesten Entspannung? Durch Loslassen oder Wärme oder Atmen oder ...

Spüre in dein Herz hinein

Eine Richtung, in der Du aufmerksam spüren kannst, ist zum Beispiel das Herz. Du kannst die Aufmerksamkeit wie ein staunendes Kind auch zum Beispiel in die Luft oder Deinen Po lenken, wenn Du sie auf die Region des Herzens lenkst, so ist das vielleicht heute etwas besonderes, vielleicht herzliches ...

Spontane Sprachgewohnheiten zu erkennen, ihre positiven Möglichkeiten zu erkennen und sie konkret in der Praxis zu verändern ist Bestandteil des online Grundkurses zur humanistischen Gesprächsführung.

Das Arbeiten mit Bildern in der Imagination ist zentrales Thema der Weiterbildung in Dialogisch Aktiver Imagination.



selbstbestimmt - statt fremdbestimmt - raus aus dem Wahnsinn!

Von Peter Arno Frei

Ich selbst habe in meinem Leben mit vielen Befürchtungen und scheinbaren Hindernissen, auch mit finanziellen Sorgen und körperlichen Beeinträchtigungen gelebt. Viele Jahre in meinem Leben war ich durch einen Unfall „schwerbehindert“ und nahm starke Medikamente. Bis ich den Mut hatte mich für ein selbstbestimmtes Leben zu entscheiden. Ich ließ meine Medikamente weg, stellte mich mit vielen Rückschlägen meiner Furcht und meinen Existenzängsten und gab nicht auf. Und ich erlebte, das Leben gibt mich nicht auf. Es ist ein Wunder. Jeden Tag!

Aus meinen Erfahrungen ist im Lauf der Jahre das Spiel „Frei Leben“ entstanden. Es ermöglicht, die ersten Schritte in ein selbstbestimmtes - statt fremdbestimmtes Leben zu gehen. Es sind die einfachen, häufig ganz kleinen Veränderungen im Alltag, die uns glücklich machen und Mut geben. Also packen wir es an!

Das Spiel „Frei Leben“ – für alle die sich trauen - sich zu trauen

Wie leben in einer Welt des Scheins: Werbung, Manipulation, maximale Gewinnerzielung... auf Kosten von menschlichen und irdischen Ressourcen. „Geiz ist geil“

Das, was wir wollen wird viel zu häufig zu einem „das, was wir sollen“. Subtil und gezielt werden wir durch die riesige Medienlandschaft manipuliert und „erzogen“. Schein statt Sein. Der Druck nimmt zu. Nie zuvor gab es in der Geschichte der Bundesrepublik so viele psychische Störungen und Erkrankungen. Wir fühlen uns einer Dauerbelastung ausgesetzt, deren Sinn wir schon lange in Frage stellen. „Das ist doch Wahnsinn!“, das ist ein Satz den ich in der letzten Zeit häufig höre.

Doch wie entziehe ich mich diesem Wahn - Sinn? Wie kann ich im reinen Sinne des Wortes Selbst - bestimmt leben? Selbstbestimmt - statt fremdbestimmt. Lebenszusammenhänge, die ich durchschaue, die mir klar werden, sind weniger beängstigend, wandeln sich zu einer Herausforderung. Ich werde aktiv. Ich kann mich entscheiden. Ich kann handeln. Es entsteht eine ganz natürliche Ordnung, aus der ich ganz natürlich, ganz vom Selbst, aktiv bin. Solange wir uns „hypnotisieren“, uns also als „Gefangene“ von inneren Mustern, gesellschaftlichen und kulturellen Zwängen erleben, solange fühlen wir uns unzufrieden, erschöpft und auf eine subtile oder aber ganz reale Art unfrei.

Wir machen uns Sorgen, wir befürchten etwas. Wir trauen uns nicht mehr so recht und hören gern darauf, was andere für uns entscheiden. Jeder von uns hat seine ganz eigenen Befürchtungen und seine daraus resultierenden „Überlebensstrategien (Muster)“. Überlebensstrategien scheinen auf die eine Art und Weise zu funktionieren, doch sie sind nur ÜBER - Lebenshilfen. Nicht IN das Leben - Hilfen. In das Leben... mittendrin und doch bei sich, aus sich stimmig handelnd.

Dafür bedarf es erst einmal Mut, den Mut „Ja!“ zu sich zu sagen, auch zu seinen angenommen „Überlebenshilfen“ und es bedarf einer Unterstützung. Denn unsere ausgeklügelten Strategien sind ziemlich kraftvoll, erfinderisch und wirken gerne aus dem für uns Verborgenen.

Jeder hat seine ganz persönlichen Herausforderungen, ganz reale praktische Lebensaufgaben.



Foto Neubeginn: shutterstock

Sie stellen sich häufig ganz einfach: Soll ich die Ausbildung beginnen oder nicht? Kann ich das? Wie sieht es mit den Finanzen aus? Kann ich mir mal eine Auszeit leisten? Was ist, wenn ich krank werde? Kann ich etwas tun, um gesund zu leben? Wie sieht das konkret aus? Ist das bezahlbar? Gibt es Netzwerke, Gleichgesinnte...? Brauche ich Absicherungen in meinem Leben oder fühle ich mich auch ohne bestens? Egal wie die konkreten Herausforderungen aussehen, letztendlich ist es die eine uns bewegende Frage:

Was brauche ich wirklich um glücklich zu sein, und wenn ich es weiß, erlaube ich es mir? ??

Diese Frage ist für unsere Leben fundamental. Um wirklich frei und selbstbestimmt zu leben, werden wir uns diese Frage nicht nur stellen sondern sie auch ehrlich beantworten.

Diese Frage können wir uns nicht in unserem Kopf beantworten. Ehrlich gestellt, setzt sie lebendiges waches Leben in Gang. Wir trauen uns. Und mit jedem selbstbestimmten kleinen Schritt in unserem alltäglichen Leben fühlen wir uns lebendiger, wacher, glücklicher.

Frei - Leben- Jetzt!



Peter Arno Frei arbeitet seit über 30 Jahren Deutschlandweit als erfolgreicher Coach mit vielen Menschen, die den Mut haben selbstbestimmt und glücklich zu leben. Termine für Seminare und Beratung unter:

PETER FREI	FreiLeben - Das Spiel für persönliche Einsicht Peter Frei Finanzcoach & Wegbegleiter	
	Schillings Grund 8 31787 Hameln www.peter-frei-leben.de mit@peter-frei-leben.de	Tel: 05151 107 775 Fax: 05151 107 776 Mobil: 0179 5326 839 USt-ID: DE 814236878

Gesundheitspraxis für Ernährungskultur

Von Cornelia Promny und Gerhard Tiemeyer

Liebe geht durch den Magen und ein voller Bauch studiert nicht gerne und Magenverstimmungen machen sehr reizbar und wer gut fastet erlebt sich oftmals auch geistig leicht und ausgeglichen. Bestseller wie ‚Darm mit Charme‘ oder ausführlich: die Darm-Hirn-Connection verweisen auf die Aktualität dieser Zusammenhänge.

Wir können in der Gesundheitspraxis durch unsere Methoden Wohlbefinden, Kraft und Lebensfreude fördern – allerdings kann es sein, dass dies ohne eine Ernährungsumstellung nur kurzfristige Wirkungen sind. Deshalb werden wir über die Zusammenhänge ausführlichere Informationen sammeln und vor allem Wege erfolgreicher Ernährungsberatung in einer eigenen **Webseite ‚Praxisfeld Ernährungskultur‘** austauschen. (Start im Juli; Moderatorin der Webseite Ernährungskultur: Cornelia Promny, Anregungen und Fragen bitte direkt koeln@dgam.de)

Der Zusammenhang zwischen Ernährung und Depression

Am Leiden mit Depressionen ist nachweislich ein unstimmiger Botenstoffhaushalt im Gehirn beteiligt, speziell ein Mangel an Dopamin. Dopamin gehört zu den wichtigsten Neurotransmittern im zentralen Nervensystem und ist zusammen mit Serotonin als Glückshormon bekannt. Der Botenstoff ist maßgeblich für Wohlbefinden und für Glücksgefühle verantwortlich. Außerdem wird das Belohnungszentrum im Gehirn von Dopamin angeregt und ermöglicht das Erleben von Freude, Lust und Begeisterung. Gibt es an diesem Botenstoffsystem Mangel, so ist für eine gewisse Zeit alles an inneren Kräften (Wille, Wissen, Muskelkraft, Stärke, Mut usw.) vorhanden, aber sie kommen nicht in Gang. Vor allem stellt sich dann, wenn Schönes geschieht, kein gutes Gefühl, keine Freude ein. Da Dopamin auch für die Regelung von Bewegungen und für die Motivation, Antriebskraft und Kognition eine Rolle spielt, führt ein Mangel zu weiteren Prozessen, wo alles immer ‚lahmer‘ wird.

Wer einen Dopamin-Mangel hat, fühlt sich oft antriebslos, hat Konzentrationsschwierigkeiten und leidet unter fehlender Motivation, kognitiven Leistungsdefiziten und depressiven Verstimmungen.

Bei einem extremen Dopamin Mangel können Restless-Legs-Syndrom, Parkinson und Depressionen entstehen. Auch die Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) wird mit einem Mangel in Verbindung gebracht.

Zucker als Glücksbringer

Zucker hilft kurzfristig zur Stimmungsaufhellung. Man spürt es unmittelbar nach Zuckergenuss am eigenen Leib: Ein Gefühl von Leichtigkeit und Wohlbehagen nimmt von einem Besitz, die Konzentrationsfähigkeit steigt und die etwaige Nervosität schwindet. Da über den Insulinhaushalt auch ein Stoff gefördert wird, der im Gehirn Serotonin und Dopamin zusammenbastelt, können für eine Zeit heitere Gelassenheit und sogar euphorische Anwandlungen herbeigezaubert werden, solange der Vorrat reicht. Kakao enthält übrigens einen weiteren, dem Serotonin ähnlichen Stoff. Dieser soll gar Verliebtheitsgefühle auslösen. Deshalb ist Schokolade als Kombinationsprodukt von Zucker und Kakao ein wirklicher Glücksbringer.

Manchmal rät man Menschen, die in lahmener Stimmung sind, sich mit etwas Süßem zu beleben. Zucker ist allerdings ein Stimmungsaufheller der suchtproduzierenden Art.

Zucker ist eine Droge.

Dass Menschen nur deshalb so viel Zucker essen, weil sie depressiv sind, konnte in Studien klar ausgeschlossen werden. Der Zusammenhang bezog sich eindeutig auf den umgekehrten Fall,



Bild von Ulfke Leone auf Pixabay

also, dass erst der zu hohe Zuckerkonsum vorhanden ist und sich erst dann die Depression entwickelt.

Britische Forscher stellten fest, dass Menschen, die täglich mehr als 67 Gramm Zucker in Form von Süßigkeiten oder gesüßten Getränken zu sich nehmen, das ist eine kleine Flasche Cola, im Laufe von fünf Jahren sehr viel eher psychische Störungen entwickeln als Menschen, die einen deutlich geringeren Zuckerkonsum haben (unter 40 Gramm). Zu den beobachteten psychischen Störungen gehörten beispielsweise Angstzustände und Depressionen.

Zucker produziert Dopaminmangel indem er Vitaminmangel verursacht. Der Insulinhaushalt, der ‚Zuckerspiegel‘ und die Verarbeitung von Stress über den Botenstoff Cortisol gerät bei viel Zucker ‚genuss‘ aus der Balance und diverse Vitamine können nicht mehr ausreichend angeliefert werden. Das ist im Einzelnen ziemlich kompliziert und wird immer differenzierter erforscht. Dabei zeigt sich, dass psychotherapeutisch wirkende Methoden, auch Psychopharmaka, das gute Zusammenarbeiten von Dopamin und Serotonin im Gehirn fördern, dass allerdings bei einer nachhaltigen Fehlernährung diese Arbeit langfristig eher nach hinten losgeht wie beim JoJo effekt: Durch die Therapie wird das Dopamin-Serotonin-System angetrieben, aber dann fehlt der Nachschub.

Es ist eindeutig, wenn wir uns mit viel Zucker und zuckerhaltigen Fast Food und Fertigprodukten (auch der Spinat mit dem Blubb oder Fischstäbchen) ernähren und dabei noch chronisch Stress haben, steigt die Wahrscheinlichkeit für Depressionen gewaltig. Depressionen sind ihrerseits die Fahrkarte in die klassischen Erkrankungen, wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus Typ II, und Übergewicht. Dies ist der Zusammenhang, weshalb in den reichen Nationen Depression eine der häufigsten Todesursachen ist. Die Bemühungen der WHO Zucker als Droge zu behan-

deln, wirken aus wohl verständlichen wirtschaftlichen Gründen, bisher kaum.

Mehr Dopamin aus dem Bauch - ohne Zucker

Es gibt einige eigentlich einfache Hilfen für unser Verdauungssystem: Je mehr Folat/ Folsäure (Gemüse, Hülsenfrüchte) und Omega-3-Fettsäuren, einfach ungesättigte Fettsäuren, Obst, Gemüse, Nüsse und Hülsenfrüchte verzehrt werden, ebenso Vitamin B3, Vitamin B6, Vitamin B12, Vitamin C und die Stoffe Tyrosin, Phenylalanin, umso geringer ist das Depressionsrisiko. Wo diese guten Stimmungshelfer drin sind, zeigt untenstehende Übersicht.



Bild von Gino Crescol auf Pixabay



Grafik: <https://www.ahead-nutrition.com/blogs/stimmung/dopamin-glueckshormon>

Omega-3-Fettsäuren gegen Depressionen

Menschen, die überwiegend qualitativ minderwertige Fette verzehren, weisen eine höhere Anfälligkeit für Depressionen auf als Personen, die ausreichend hochwertige Fette zu sich nehmen.

Zu den empfehlenswerten Fetten zählen besonders jene, die reich an langkettigen Omega-3-Fettsäuren sind (Algenöl, Fisch). Langkettige Omega-3-Fettsäuren - EPA (Eicosapentaensäure) und DHA (Docosahexaensäure) - sind außerordentlich wichtig für die Entwicklung und Funktion der Nervenzellen im Gehirn, ja, sie sind sogar mit den wichtigsten Bestandteilen des Gehirngewebes verwandt.

Ein Mangel dieser Fettsäuren wird daher mit einer Reihe von mentalen Gesundheitsproblemen in Verbindung gebracht. EPA reduziert den Spiegel jener Entzündungsbotenstoffe im Gehirn, die die Serotonin- und Dopamin- Ausschüttung hemmen. DHA wiederum macht die Nervenzellen sensibler für Serotonin und Dopamin. Auf diese Weise werden nicht nur größere Mengen an Serotonin und Dopamin gebildet, sondern das Hormon kann seine Wirkung gleichzeitig auch noch besser entfalten.

Omega-3-Fettsäuren können gezielt in Form von Algenölkapseln eingenommen werden. Es ist gut, auf die Dosierung zu schauen, es sollte 800mg DHA zu 300mg EPA sein.

Gesundheit geht immer durch den Bauch

Es wurde festgestellt, dass die Kombination der beiden langkettigen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA mit Vitamin D der Entstehung von Depressionen und anderen neuropsychiatrischen Erkrankungen vorbeugen oder diese, falls sie bereits bestehen, therapieren kann.

In Depressionskliniken, wo die PatientenInnen eine Ernährungsberatung und- umstellung erhalten haben, waren die Erfolge um ein vielfaches schneller als mit ausschließlicher medikamentöser und z.B. gesprächstherapeutischer Behandlung erreicht. Einige TherapeutenInnen verlangen mittlerweile, dass ihre depressiven PatientenInnen erst die Ernährung umstellen und insbesondere den Zuckerkonsum besonders von zuckerhaltigen Softdrinks reduzieren, bevor sie mit einer Therapie beginnen.

Aus gesundheitspraktischer Sicht sind diese Erfahrungen ebenfalls bedeutsam: Wir können mit unseren Methoden sehr viel Motivation, Lebensfreude und innere Selbstheilungskraft bewirken. Sie sollte immer auch dafür genutzt werden, eine ausgewogene und zuckerreduzierte Ernährung aktiv zu leben, sonst fördern wir ungewollt die Dynamik von kurzfristiger Lebensfreude und Enttäuschung, weil etwas im Inneren erlahmt oder bremst. Diese Bremse entsteht unter anderem durch Zucker.

Quellen:

Sanhueza C, Ryan L, Foxcroft DR. „Diet and the risk of unipolar depression in adults: systematic review of cohort studies.“ *J Hum Nutr Diet.* 2013 Feb;26(1):56-70. doi: 10.1111/j.1365-277X.2012.01283.x. Epub 2012 Oct 18

Jacka FN et al., „Association of Western and traditional diets with depression and anxiety in women.“ *Am J Psychiatry.* 2010 Mar;167(3):305-11. doi: 10.1176/appi.ajp.2009.09060881. Epub 2010 Jan 4.

Akbaraly TN et al., „Dietary pattern and depressive symptoms in middle age.“ *Br J Psychiatry.* 2009 Nov;195(5):408-13. doi: 10.1192/bjp.bp.108.058925.

Literaturanregung:

Die Darm Hirn Connection von Gregor Hasler, Ein Fachbuch mit vielen soliden Forschungsdaten.

Sexualität und Selbstliebe

Wenn Du Sexualität mit einer großen Portion Selbstliebe zusammenbringst, verschönert das auch Dein Liebesleben



Zelebrierst Du das Liebesglück mit Dir selbst? Oder ist Dein Solo-Sex eher routiniert, zack und fertig? Wie wäre es, wenn Du Sexualität mit einer großen Portion Selbstliebe zusammenbringst? Denn Solosex mit Selbstliebe kann Dir viele positive Erfahrungen schenken: Du kannst Deinen Körper erkunden und Deine Lust erforschen. Im Zusammensein nur mit Dir selbst, kannst Du Erotik und Sinnlichkeit in Deinem eigenen Tempo erleben und mit Deiner Aufmerksamkeit bei Deinen Empfindungen und dem Spüren Deines Körpers bleiben. Du kannst Deinen Garten der Lust hegen und pflegen, ganz wie es Dir gefällt – und Deine Bedürfnisse im Blick behalten.

Hier habe ich 3 Tipps für Dich, wie Du Dich selbst-bewusst und liebevoll mit Berührung verwöhnen kannst. Ein Orgasmus kann sein – muss aber nicht. Erlaube es Dir, Dir Zeit zu schenken und zart und sanft mit Dir zu sein. Kultiviere Deine sexuelle Selbstliebe und zelebriere das Liebesglück mit Dir selbst..

Tipp 1:

Erlebe Sexualität und Selbstliebe mit Deinen fünf Sinnen

Deine 5 Sinne sind das Tor zu körperlichem Genuss und zur Lust: Du kannst tasten, sehen, hören, riechen, schmecken. Wie ein Garten, lädt Dein Körper Dich ein, ihn zu erforschen: Deine sinnlichen Körperregionen zu entdecken, zu genießen, zu berühren, zu verweilen, um dann gemächlich andere Orte Deines sinnlichen Körper-Gartens zu besuchen. Achtsamkeit, freudvolles und kreatives ausprobieren mögen Dich dabei leiten.

So kannst Du Deine 5 Sinne einladen und anregen:

1. Mit Bewegungslust kannst Du Deine Sinne mit Tanzen oder Atmen oder Yoga einladen.
2. Vielleicht ist Dir eher nach Entspannung: Wie wäre es mit meditieren, Musik hören, einem warmen Bad oder sinnliche Texte oder Gedichte lesen?
3. Auch Gaumen und Nase freuen sich über Obst oder feine Genüsse.

Tipp 2:

Beschenke Dich reich mit Berührung

Wenn Du Sexualität und Selbstliebe erleben willst, dann beschenke Dich reichlich mit Berührung. Wenn Du Dich selbst erfreust, bist Du gleichzeitig die Person, die berührt und die Person, die spürt, wie es sich anfühlt. Du wechselst zwischen Geben und Empfangen. Wenn Gedanken erscheinen, kannst Du sie sein lassen, indem Du der Haut und den Muskeln Aufmerksamkeit gibst und sie berührst und erfüllst.

Gönne Dir Berührung mit Muße und Zeit

Dein Körper, Deine Haut, Deine Sinne sind wie eigenständige Wesen, mit denen Du Sexualität erlebst. Du kannst mit ihnen tanzen, ihre Wünsche und ihre Lüste erforschen – langsam und absichtslos kannst Du erspüren wie es Deinem Körper gefällt, wenn Du Dich berührst und liebkost. Wenn Du mal abschweifst in Gedanken, dann komme immer wieder zurück zum Spüren – komme zurück zu Deinen Händen – empfangsbereit für Deine Empfindungen. Was machen meine Hände gerade? Und wie fühlt es sich an? Mit Hilfe Deiner 5 Sinne gelingt es Dir leichter aufmerksam zu bleiben für Deine Körperempfindungen und das was Dir gefällt oder Lust macht.

Tipp 3:

Lasse Kopf und Körper gemeinsam tanzen

Mein 3. Tipp für Sexualität mit Selbstliebe lädt Deine Vorstellungskraft und Fantasie ein: Während Du Dich selbst erfreust, kannst Du Dir mit Deinem inneren Auge folgen, wie Dein Körper darauf reagiert. Oder Du kannst Dir vorstellen, was Du gleich erleben magst: Zum Beispiel, wie Deine Vagina feucht wird oder Dein Glied sich erhebt oder wie Dein Becken beginnt, sich lustvoll zu bewegen. Und während Du Dir das noch vorstellst, geschieht es vielleicht bereits, ganz von selbst. Du kannst in Fantasien schwelgen und wahrnehmen, wie Dein Körper darauf reagiert. Mal zwischen Deiner Vorstellungskraft und Deinem Tun pendeln. Und Dir dabei zuschauen, wie Körper und Kopf einvernehmlich und mit Muße kreieren, was Dir Genuss bringt und Freude macht.

Ich wünsche Dir allzeit viel Liebe zu Dir selbst und eine lustvolle Erotik.
Ilona Tamas



Ilona Tamas

Dozentin für weibliche Sexualkultur
www.ilona-tamas.de

Deine Zukunft braucht Deine Erlaubnis

Im Sessel, mir gegenüber, saß eine liebenswerte Frau. Angenehme Stimme, kluge Augen und viele Lachfältchen. Warum war sie bei mir? Weil sie für ihr Leben einfach keine andere Idee hatte, als genau so weiter zu machen, wie bisher.

Sie hat mich gefragt, was man tun könne, wenn man nicht wirklich konkret weiß, was man wirklich will. Wenn die inneren Bilder dazu fehlen ...

Diese Befürchtung, keine wirkliche Vision im Leben zu haben, ist nach meiner Erfahrung ziemlich weit verbreitet. Die Erlaubnis sich aufzumachen, sich Träume nicht zu verbieten, über die Grenzen zu denken, fehlt einfach. Warum, fragst du?

Für manche erzeugt die Vorstellung von einem liebevolleren, lebendigerem Leben Druck. Und wenn wir unter Druck stehen, sind wir nicht mehr offen für das Mögliche.

Wir funktionieren auf Autopilot

Druck ist also so ziemlich das Letzte, was wir brauchen können, wenn wir uns Veränderung und Wachstum wünschen.

Ich glaube, dass es zuerst darum geht, Raum zu schaffen. Raum für neue Ideen, Raum für neues Denken. Und damit auch Raum für neues Tun. Diesen Raum finden wir oft im Alltag nicht. Wir müssen ihn bewusst schaffen. Was auch hilft, ist uns aus unseren Routinen zu reißen. Bewusst etwas Neues zu tun und es anders zu tun. Und wenn es zuerst nur darum geht, einen anderen Weg zur Arbeit zu nehmen, oder die Abendroutine zu verändern.

Alles, was uns aus den gewohnten Mustern reißt

Denn Inspirationen lassen sich weder zwingen noch planen. Sie kommen zu den unmöglichsten Zeiten. Aus Angst vor dem Unbekannten wollte meine Klientin ihr Leben, ihre Zukunft gerne kontrollieren. Kontrolle ist aber keine Gestaltung, keine Schöpfung. So musste das, was in ihr war, eher diffus bleiben.

Stell dir mal kurz vor, du bist ihr Lebenssinn. Mal ehrlich, würdest du dich zeigen, wenn du Gefahr laufen würdest, gleich gefesselt und geknebelt zu werden? Was es braucht, wenn bei dir nicht alles gleich so klar ist ... das ist Vertrauen.

Vertrauen ...

- dass sich die Dinge zeigen werden, wenn der richtige Moment gekommen ist.
- dass du erkennen wirst, was es ist, wenn es soweit ist.
- dass du an dieses innere Wissen herankommst, wenn du dich dem Prozess hingibst.
- dass du bereit bist, Zwischenschritte zu tun. Auch wenn du spürst, das ist es noch nicht ganz.

Ursprünglich haben wir eine Vielzahl von Optionen in uns angelegt, die wir leben können. Stell es dir wie ein schönes Kaleidoskop vor. So viele Möglichkeiten, ein neues Bild zu erzeugen.

Der Anfang ist nicht schwer:

Dein erster Schritt: Nimm dir Raum.

Dein zweiter Schritt: Komm aus deiner Routine.

Die Pflicht ruft, darf man da schwerhörig sein?

Es gibt Tage, da weiß ich nicht, was ich zuerst tun soll ... in meinem Kopf gibt es eine „Ich muss ... Liste“, die mir schier endlos

vorkommt: Den neuen Text für meine Webseite, das Buch beenden, neue Blogs schreiben oder an den Impulsen weiterarbeiten ... alles brennt. Und dazu glaube ich noch, die Zeit läuft mir davon. Ich sehe sie vor mir, die Zeit, wie ihr die Socken qualmen ... Erst dann frage ich mich endlich ernsthaft, ob ich mir zu viel zumute.

Kennst du das auch? Du wirst morgens wach und hast so viel zu tun, dass du gar nicht weißt, womit du zuerst anfangen sollst. Du fühlst dich unter Druck oder dazu gibt es noch Dinge, die dir unangenehm sind. Du hast den Eindruck, an dir ziehen, wie an einer Marionette, viele Menschen – und sogar in verschiedene Richtungen?



Bild von ElisaRiva auf Pixabay

Am liebsten würdest du die Fäden kappen, aber du hast Angst vor den Konsequenzen oder weißt nicht, wie du dich aus dem Druck lösen kannst? Wie sollst du nur alle diese Pflichten erfüllen? Du wagst dir gar nicht auszumalen, was passieren würde, wenn du es nicht hinbekommst. Du weißt nicht, womit du zuerst anfangen sollst. Vielleicht springst du von einer Aufgabe zur nächsten? Vielleicht fühlst du dich als Opfer der Umstände. Oder du bist richtig sauer auf andere, dass die nicht bemerken, wie überfordert du bist.

Aber Mist, das bringt dich doch alles nicht weiter...

Hier kommen kleine Tipps zur Entlastung:

Manchmal hilft eine Prioritätenliste. Beginne immer mit der ersten und wichtigsten Aufgabe. So gehst du sicher, dass du immer das Wichtigste bereits erledigt hast. Das beruhigt dein Gewissen. Es ist ein fieser Trick, die Liste nach Lust und Laune abzuarbeiten. Denn so bleibt doch ein komisches Gefühl zurück, weil du das Unangenehme zuletzt erledigen wirst.

Eine tolle Variante ist auch Folgendes:

Schreib dir neben die einzelnen Pflichten deiner Prioritätenliste, wie viel Zeit du für ihre Erledigung benötigst. Manches wirst du wahrscheinlich in sehr kurzer Zeit erledigen können. Wenn du dir das bewusst machst, nimmt der Druck ab.

Und hier kommt mein Lieblingstipp, dem ich immer öfter folge: Überprüfe, ob du oder der andere in Lebensgefahr sind.

What? Ja du hast richtig gelesen: **Lebensgefahr!**

Nur dann, wenn du oder andere tatsächlich bedroht sind, hast du eine Verpflichtung, eine bestimmte Aufgabe zu erledigen. Ansonsten hast du das Recht, es aufzuschieben oder abzulehnen. Ehrlich, so ist es in Wirklichkeit. Das hört sich erstmal hart an und vielleicht geht ein Aufschrei durch die Reihen: ... „das geht

ja gar nicht!“ Aber stimmt es nicht, dass wir jede Menge Kleinkram für andere erledigen, die nur mal eine Frage an uns haben? „Ilona, wie hieß noch mal das Buch, über das wir vor vier Wochen gesprochen haben?“ „Grummel ... weiß ich nicht, da muss ich in den Unterlagen nachsehen“ ... aua, meine Zeit. Wenn du dich immer wieder unter Druck fühlst, dann ist es wichtig, dir die Ursachen für den Druck genauer anzusehen. Trenne dabei zwischen dem Druck, der von außen kommt, und dem, den du dir selbst machst. Eine chronisch kranke Mutter oder ein chaotischer Chef gehören zu den äußeren Bedingungen, dein Streben nach Perfektion zu den inneren Ursachen.

Bei den äußeren Bedingungen könntest du dich fragen, wie du dich entlasten kannst.
Glaub mir: Das ist völlig legitim.

Wenn jetzt deine berühmten Ausreden kommen, hast du dich so richtig erwischt. Das ist schon mal gut.
Jetzt überlege dir, weshalb du das tust. Ausreden erfinden... Welche Ängste stecken dahinter? Die Angst vor Ablehnung vielleicht? Jetzt nur nicht bei der Erkenntnis stehen bleiben. Es steht doch an, deine Ängste zu überwinden und dein Selbstvertrauen zu stärken.

Oder?

Mal ganz ehrlich?



Bilder von ElisaRiva auf Pixabay



Du denkst ans Aufgeben? Diese 6 Fragen solltest du dir stellen, bevor du aufgibst ...

Du hattest den Traum von einer gutgehenden Gesundheitspraxis? Das wichtige Ziel deinen ungeliebten Brotjob aufgeben zu können? Etwas, wofür du schon viel getan hast?

Aber: Dein Ziel hast du bis jetzt nicht erreicht. Du hast einiges gegeben und nichts dafür bekommen. Am liebsten würdest du manchmal einfach aufgeben. Einfach hinschmeißen. Ein anderes Mal bist du dir sicher: „Kein Preis ist zu hoch, um das Ziel doch noch zu erreichen.“ Du hast viel Zeit und Kraft investiert. Du willst nicht, dass alles umsonst war. Aber so weitermachen, kannst du dir auch nicht vorstellen.

Du sitzt in der Falle. Was tun?

Aufgeben oder Dranbleiben?

Diese 7 Fragen helfen dir, eine gute Entscheidung zu treffen. Nimm dir für jede Frage etwas Zeit. Mach dir Notizen. Dann hast du mehr davon. Und vor allem: Sei ehrlich. Denn Rumeiern bringt dich nicht weiter.

FRAGE 1: „Stimmt mein Ziel noch?“

Frag dich, ob dein Ziel, die gutgehende Gesundheitspraxis oder den ungeliebten Brotjob aufzugeben, wirklich noch wichtig für dich ist. Wichtig ist: Halte ab und zu inne. Überprüfe dein Ziel. Denn Ziele können sich verändern.

Hat dein Ziel an Bedeutung verloren? Oder ist etwas anderes bereits viel wichtiger?

Beispiele:

- Durch die Geburt eines Kindes ist Gesundheitspraxis weniger wichtig geworden. Mehr Zeit für die Familie wird zum vorrangigen Ziel.
- Ein lukratives und interessantes Angebot für eine Festanstellung liegt auf dem Tisch. Ist das Ziel „erfolgreiche Selbstständigkeit“ wirklich noch deines?

Zielen nachzujagen, die womöglich längst überholt sind, führt zu Frust. Was machst du, wenn du sehr, sehr viel investierst, dein Ziel dann sogar erreichst und am Ziel angekommen feststellst: „So 100%ig toll ist es nicht“?

Deswegen lohnt es sich zu fragen:

„Stimmt mein Ziel noch?“

FRAGE 2: „Lohnt sich der Preis?“

Das richtige Ziel zu verfolgen, ist ungemein wichtig. Einen angemessenen Preis dafür zu bezahlen, ist mindestens ebenso wichtig. Angemessen ist ein Preis, wenn dir das Ziel den Preis wert ist. Gerade für eine Selbstständigkeit ist es vollkommen in Ordnung, dass ein Ziel Geld, Zeit und Energie kostet. Denn die Selbstständigkeit kannst du bis über das Rentenalter ausleben.

Der Preis kann aber auch subjektiv zu hoch werden. Zum Beispiel, wenn die Beziehung so unter deinen Ambitionen leidet, dass der Partner oder die Partnerin mit Trennung droht.

Wie ist es bei dir und deinem Vorhaben?

Welchen Preis zahlst du dafür, wenn du dein Ziel weiterverfolgst?

Was musst du an Geld, Zeit und Energie dafür aufbringen?

Was kostet dich dein Dranbleiben in folgenden Bereichen?

- Finanzen
- Familie und Beziehungen
- Eigenes Wohlbefinden

Und dann frag dich ganz ehrlich und bewusst:

„Ist es mir das wert?“

Wer einen zu hohen Preis für sein Ziel zahlt, bereut später, nicht (früher) aufgegeben zu haben. Deswegen lohnt sich die Frage:

„Lohnt sich der Preis?“

FRAGE 3: „Habe ich alles versucht?“

Geh nochmal an den Anfang deiner Bemühungen. Weißt du noch, wie es war, als du den Vorsatz gefasst hast, dieses Ziel zu erreichen? Was hattest du dir vorgenommen zu tun? Und was hast du dafür wirklich getan? Sei ganz ehrlich zu dir selbst: Hast du alles gegeben? Hast du alles Notwendige getan? Dich wirklich angestrengt? Wenn du dir unsicher bist: Frag Freunde, Bekannte, Familie. Sind sie der Meinung, dass du alles getan hast? Das kann unangenehm werden.

Weil du vielleicht hörst: „Na ja, du hättest schon noch mehr davon oder hiervon tun können.“

Es kann aber auch unangenehm werden, weil dir deine beste Freundin oder dein bester Freund sagt: „Du hast mehr getan, als ich je für möglich gehalten hatte. Du hast wirklich alles gegeben.“ Wieso ist das unangenehm? Weil du dann vermutlich nicht noch mehr geben kannst. Das Ende der Fahnenstange ist erreicht. Aber auch das ist eine wichtige Erkenntnis.

Wer nicht alles versucht, bereut später, es nicht härter, intensiver und ausdauernder versucht zu haben.

Stell sicher, dass du deine Entscheidung nicht zu bereuen brauchst. Bevor du aufgibst, frag dich:

„Habe ich alles versucht?“

FRAGE 4: „Welche Fortschritte habe ich gemacht?“

Kurz vorm Aufgeben sind die meisten verzweifelt. Sie sind im Tunnel: „Das bringt doch alles nichts. Viel investiert, nichts ist dabei rausgekommen.“ Das ist die Sichtweise. Oft ist das nur die halbe Wahrheit. Vor lauter Enttäuschung, dass es nicht schnell genug ging oder wir noch nicht am Ziel sind, sehen sie nur, was schlecht gelaufen ist. Deswegen schau ganz genau hin:

Welche Fortschritte gab es vielleicht? Bist du deinem Ziel in irgendeiner Weise näher gekommen? Was hast du auf dem Weg gelernt? Welche kleinen Schritte bist du vorangekommen?

Wer die Fortschritte ausblendet, ist blind für die Möglichkeiten, die sich vielleicht doch noch bieten.

Deswegen lohnt sich die Frage:

„Welche Fortschritte habe ich gemacht?“

FRAGE 5: „Welche professionelle Unterstützung kann mir noch weiterhelfen?“

Viele Ziele werden nicht erreicht, weil man sich scheut, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Wie ist es bei dir? Welche Hilfsmöglichkeiten hast du in Anspruch genommen?

Wen könntest du noch fragen?

Hast du bereits nach professioneller Unterstützung gesucht? Supervision, ein Coaching zur Geschäftsentwicklung oder zu den möglichen Sabotageteilen, die dir auf diesem Weg begegnen? Aus meiner langjährigen Sicht kommt dieser Fehler am häufigsten vor. Eher wird eine neue Ausbildung in Angriff genommen, als sich professionelle Hilfe zum Geschäftsaufbau zu gönnen.

Bevor du aufgibst, stell sicher, dass du den wertvollen Schatz professioneller Unterstützung gehoben hast. Heute ist alles auch online möglich.

Bevor du aufgibst, stell dir die Frage:

„Welche professionelle Unterstützung kann mir weiterhelfen?“

FRAGE 6: „Welche Pläne B, C und D habe ich?“

Wenn wir keine Alternative sehen, halten wir an gefassten Plänen und Vorhaben fest. Denn: Wer nur einen Weg kennt, der hat oft große Angst, dass dieser Weg nicht funktionieren könnte. Völlig verständlich. Denn wer nur einen Weg kennt, hat keine Alternativen. Jenseits des Weges scheint nur der Abgrund zu drohen.



Bilder von ElsaRiva auf Pixabay

Schaff dir neue Wege, damit du nicht allein aus Angst an deinem Vorhaben festhältst. Welche Alternativen zu deinem Plan A fallen dir ein? Was könntest du stattdessen tun? Worin möchtest du deine Zeit, dein Geld, deine Energie investieren?

Wenn du keine Alternativpläne hast, solltest du sie unbedingt entwickeln. Aber sei dabei achtsam und mach dir selbst nichts vor. Ein Plan B ist es nicht, wenn du dem eigentlichen Problem ausweichst. Stell dir also ehrlich die Frage:

„Welche Pläne B, C und D habe ich?“

Triff eine Entscheidung: Aufgeben oder weitermachen?

Du hast Antworten auf einige oder sogar alle Fragen gefunden. Wie sieht es jetzt grad in dir aus?

Stell dir vor: Du stehst an einer Weggabelung. Du kannst nur einen Weg wählen. Welchen würdest du jetzt in diesem Moment wählen: Aufgeben oder Weitermachen?

Triff eine Entscheidung. Jetzt.

Bevor du nun einen Schreck bekommst ...

Diese Entscheidung soll nur für heute gelten.

Entscheide dich und leb mit dieser Entscheidung einen begrenzten Zeitraum: einen Tag, ein paar Tage, eine Woche.

Und frag dich während dieses Zeitraums immer wieder:

- „Wie fühlt es sich an?“
- „Wie wäre es genau jetzt, wenn ich diese Entscheidung wirklich durchziehen würde?“

So verbindest du deinen Alltag mit der Entscheidung für oder gegen das Aufgeben. Du bekommst ein Gefühl dafür, wie gut die Entscheidung wirklich für dich wäre.

Und falls du tatsächlich entscheidest, Aufgeben ist jetzt wirklich der bessere Weg, dann sei ruhig ein wenig stolz auf dich. Denn Aufgeben bedeutet nicht, dass du gescheitert bist. Es bedeutet nur, dass du wie ein guter Wissenschaftler einen Weg ausprobiert hast und erkannt hast, dass deine Hypothese über diesen Weg nicht funktioniert hat.

Aufgeben können ist sogar eine Stärke. Denn wer aufgibt, ist ehrlich zu sich selbst.

Wenn du aufgibst, bist du ein mutiger Mensch. Du hast den Mut, dich deiner Wahrheit zu stellen. Und das ist eine sehr wichtige Fähigkeit, wenn du dein Leben selbstbestimmt und erfüllt leben möchtest.

Ilona Steinert, www.dgam-freiburg.de

Zur Gesundheit gehören gute Beziehungen.

Nie wurde mehr über Gesundheit und Krankheit geredet, gehört, geschrieben und gelesen. Das liegt hauptsächlich an der Flut von Informationsquellen: Keine Zeitung, kein Social-Media-Kanal, kein Eingang einer öffentlichen Einrichtung lässt die Finger von diesem Thema. Es ist allgegenwärtig.

Wie die einseitige Informationsflut unweigerlich in unsere Köpfe eindringt, so möchte die Regierung bis in unsere Körper vordringen. Da stellt sich die Frage, wo die Freiheit der Macht aufhört und unsere eigene anfängt. Wer Krankheit mit Waffen, mit Gewalt und Zwang bekämpfen will, hat von Gesundheit nichts verstanden.

Denn Gesundheit setzt sich aus mehr als der Abwesenheit von Keimen zusammen. Zum Beispiel aus dem Gefühl «Ich werde akzeptiert, wie ich bin», aus dem herzhaften Lachen, das du mit deiner Familie teilst, aus der Gewissheit, gute Freunde zu haben, aus der Tatsache, gesund essen und sich bewegen zu können und Liebe auszutauschen.

Das sind Aspekte, die auf dem Vertrauen ins Leben und dem Vertrauen zwischen Menschen basieren. Wer Infektionsketten digital kontrollieren, alle Menschen einem Experiment unterziehen will und Verhaltenskonformität einfordert, hat die Grundsätze des gesellschaftlichen Zusammenlebens komplett aus den Augen verloren.

Der Austausch, die Pflege von Beziehungen und der Aufbau von Vertrauen haben unser Fortbestehen über Jahrtausende ausgemacht. Nun ist unsere Gesellschaft dem Klima der Angst und des Misstrauens verfallen. Das hat seine Gründe: Angst ist lukrativer zu bewirtschaften als Vertrauen!

Ein System, das das Zusammenkommen von Menschen, den Austausch untereinander, die Pflege der Beziehungen als gefährlich erachtet, ist schwer angeschlagen. Der Ruf nach etwas Neuem wird damit nur verstärkt.

Wie ich mitbekomme vernetzen und organisieren sich Menschen in der Schweiz bereits lokal und thematisch, sie orientieren sich dabei an den Bedürfnissen unseres Lebens.

Um nur ein paar Beispiele zu nennen: Einige sind am Aufbau neuer Strukturen für eine menschlichere Altenpflege und natürliche Gesundheitspflege beteiligt. Andere veranstalten kulturelle Angebote für freie Menschen. Es gibt Bildungsprojekte, die unseren Kindern eine gesunde Entwicklung ermöglichen sollen. Es entstehen Garten- und Landwirtschaftskonzepte für mehr Lebensmittelsicherheit.



Bild von ElisaRiva auf Pixabay

Menschen engagieren sich dafür, eine Basis für gesundes und menschenwürdiges Leben zu schaffen: durch Austausch von Wissen, Können und Freundschaft. Das Engagement jedes Einzelnen trägt zum Wachstum bei. Durch Dialog, Zugehörigkeitsgefühl und Menschlichkeit. Mit jedem neuen Pflänzchen wächst die Vielfalt und entstehen neue Möglichkeiten.

Das wäre auch ein wunderbarer Weg in deutschen Landen.

So kämpfen manche um ihren Platz im noch herrschenden System, andere engagieren sich am Aufbau von Neuem.

Ich meine: Es braucht beides! Doch die andauernden Restriktionen in unserem Leben dauern nun bald zwei Jahre an. Für ein Kinderleben ist das eine Ewigkeit – bald werden sie vergessen haben, was «normal» war. Es liegt an uns, ihnen zu zeigen, dass die Welt ein Ort der Zugehörigkeit ist, nicht der Spaltung.

*Herzlich,
Ilona Steinert*



DGAM Regionalstelle Freiburg
www.dgam-freiburg.de

Der Sommer, die Ferien - und Urlaubszeit

Liebe Kräuterfreunde,
dieser Sommer entfaltet sich mit großer Farbenkraft und Kräutervielfalt in der Natur! Die Blühstreifen an den Feldrändern, mit Mohn und Kornblumen sind Balsam für unsere Seele. Die Hitze und Trockenheit ist für alle Lebewesen eine Herausforderung und bedeutet besonderen achtsamen Umgang mit der Natur und seinen Elementen, besonders dem Wasser. Wildpflanzen sind Lebensraum für viele Wildtiere und bieten Nektar für Insekten wie Schmetterlingen, Hummeln und Bienen, davon profitieren wiederum die Vögel. Der große Kreislauf der Natur braucht unser bewusstes Denken und Handeln mit besseren Ideen.

Was habt ihr euch für den Sommer überlegt?

Bei mir sind es:

- Bewegung ist die beste Medizin für unser Herz, das Organ des Sommers
- das Tautreten, die Gartendusche am Morgen und das Schwimmen im See-Wasser als Sommerelement - immer genügend Wasser trinken
- **die Pfefferminze** begleitet mich als Tee oder frisch am Gurkensalat
- den Sommer genießen, sich mit Freuden treffen und so die Leichtigkeit des Sommers erleben

Kräuterkraft im Sommer

- Die hohe Zeit aller Kräuter zum Schneiden, Sammeln, Ernten, Trocknen und Aufbewahren: Schafgarbe, Johanniskraut, Ackerschachtelhalm, Frauenmantel, Königskerze, Wermut sowie Gartenküchenkräuter, Rosenblätter, Lavendel, Zitronenmelisse
- die Blüten enthalten Bitterstoffe und diese bringen den Stoffwechsel in Schwung
 - ein Öl aus der Schafgarbe ist besonders für empfindliche Haut ratsam

Wirkung und Einfluss des Mondes auf das Sammeln der Kräuter

- Kräuter sollten niemals nach Vollmondnächten gesammelt werden
- das Mondlicht nimmt den Pflanzen die Kraft
- Wildkräuter brauchen viel Sonne und weniger Nachtlicht
- bei kleiner Mondsichel ist die beste Erntezeit

Im August wirken in der Natur alle Kräfte zusammen. Es ist die Zeit des eigenen Seins, der Kommunikation, der Entspannung, der Freude und der Fülle in allen Bereichen. Schauen wir auf unseren inneren Kompass und gehen wir alle unseren einzigartigen Weg.

Segensspruch für den Sommer:

*Ich fühle mich dem Leben verbunden und lebe in perfekter Harmonie mit mir,
der Natur und allen Lebewesen.*

*Ich wünsche euch eine erholsame Sommerzeit!
Herzliche Grüße Eure Heidi*

Heidi Clemens

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



Fotos: Heidi Clemens





„Das Leben mit allen Sinnen genießen!“

Das ruft uns die wunderhübsche Blüte eines bis zu 25m hohen Baumes zu. Sie ist weiblich und wir kennen sie aus dem Haarschmuck der malaysischen Frauen, die sie als Brautschmuck in glänzend schwarzem Haar tragen. Das ÄÖL wird aus Bäumen in Kultur gewonnen, die Blüten der wilden Bäume duften nicht! Das ÄÖL ist derart flüchtig, dass die Destille in die Baumkultur gefahren werden muß, um sofort die geernteten Blüten ohne Verlust zu destillieren.

Ylang-Ylang bedeutet übersetzt ‚Blume der Blumen‘. Fürwahr, in keinem anderen ÄÖL ist die Duftnote ‚blumig‘ derart betörend gefächert, wie in diesem in 2 Prägungen erhältlichen Duft. Doch zunächst einmal dieses... Keine geringere als Coco Chanel hat in ihrem legendären No.5 diese Hauptduftichtung verarbeitet. Puuh..., das hält nicht jeder aus! Eine ausgeprägte Weiblichkeit. Man hat den Eindruck, diese Frau ist sich ihrer selbst vollkommen bewußt. Sie schöpft aus der Fülle, aus der Liebe und aus der bodenständigen Kraft der Verbindung. UND... sie hat Schlag bei den Männern.

Einst in einem Aromakurs, ließen wir die Teilnehmerinnen in anheimelndem Ambiente am Wasser, sich selbst eine Bauch-Massage mit YLANG-YLANG geben. Zwei der Damen entschieden sich für den Steg, auf dem sie nur hintereinander liegen konnten. Es war Sommer, warm und einfach nur herrlich!

Und es trug sich zu, dass an diesem idyllischen Orte, wo wir seit Jahren stets allein als Gruppe waren, just während die Damen auf dem Steg lagen und ihre Bäuche verwöhnten, zwei Angler in Wathosen vom Wasser her kamen. Nicht nur die Anwesenheit der Fischermänner war in hohem Maße ungewöhnlich, sondern auch, dass die direkt über dem Steg hängenden Baumzweige dem Angelhaken beim Auswerfen verhängliches boten und die Fischer daran mehr kläglich als männlich festgingen.

Den Anglern blieb nichts übrig, als sich den Damen zu nähern, um ihre Angeln zu erlösen. - Mein Kollege und ich folgten diesem einwandfreien Ylang-Schauspiel aus einiger Entfernung und waren einmal mehr höchst beeindruckt ob der Anziehungskraft der Ylang-Ylang auf das ‚starke Geschlecht‘. Eine andere Teilnehmerin nahm sich bewußt für die Heimfahrt mit dem Zug das Ylang als Gespielin mit. Zu Beginn des nächsten Teils erzählte sie uns, dass sie bei dieser Gelegenheit einen jüngeren Mann in ihrem Abteil kennengelernt hatte und er ihrer Einladung das Wochenende gemeinsam zu verbringen, gerne folgte.

Und tatsächlich, wer von den Damen auf Freiersfüßen unterwegs ist, hat mit dieser Duftspur gewissermaßen eine Garantie bei den Herren der Schöpfung zu landen. Ich empfehle es regelmäßig solchen Frauen, die mit der Aussprache ‚ich möchte mich mal wieder/endlich so richtig verlieben‘.

Das Ylang vermag in uns Frauen eine Seite zum Klingen zu bringen, die eine Kollegin aus unserer *Aroma-Gruppe mal wie folgt beschrieb: *„Ich war neugierig und offen alle Facetten und Schönheiten des Lebens und der Liebe zu erfahren. Ich tat, was ich für richtig und innerlich stimmig empfand (öffentlich und heimlich). Bis ca. 30 Jahre hatte ich meist 2 Beziehungen gleichzeitig, da mir ein Mann nicht genügte und meine Neugier und Lebenserkundung keine Grenzen kannte. Ich hatte meine eigene Moral. Diese bestand aus der Stimmigkeit des jeweiligen Moments. Mein Leben war sehr geprägt von der Energie des Ylang-Ylang.“*

In der Aromakunde sprechen wir von ‚erlöst‘ oder ‚im Gleichgewicht‘ bzw. ‚unerlöst‘ oder ‚im Ungleichgewicht‘. Beide Reaktionen können einen Bedarf anzeigen. Für uns Nord-/Westeuropäer ist das Thema FÜLLE, das Leben mit allen Sinnen genießen, bzw. die ‚Leichtigkeit des Seins‘ ausleben eher mentalitätsfern.

Rasch wird aus der FÜLLE ein ‚zuviel‘ des Guten, wallende Parfumwolken, das Gefühl ‚wie benebelt‘ zu sein, sich überfallen fühlen, auch ein ‚klein- klein‘-Denken bis hin zur Sparsamkeit und dem Geiz gehört zur ‚unerlösten‘ Variante des Wirkfächers.

Menschen, die diesen Duft lieben, benutzen diesen meist überschwenglich, solche denen er zu ‚wallig‘ ist, eher garnicht, oder reagieren sofort mit Kopfschmerzen als glasklaren Widerstand.

Einen Bedarf/positives Potential des Ylang-Ylang erkennt man:

- wenn die Emotionen/Gefühle wie gedeckelt erscheinen.
- bei Lust auf liebevolle Selbstumsorgung und Pflege
- bei Anspannung, Stress und ‚nicht-abschalten-können‘
- bei dem Wunsch nach Weichheit, Zartheit, Geborgenheit
- wenn man die Seele baumeln lassen möchte, sich Zeit nehmen
- daran, das Leben freudig, neugierig und offen zu genießen, bei übermäßiger Kleinlich- und Sparsamkeit
- an (göttlicher) Verschmelzung mit der geliebten Person (auch tantrische Begegnungen)
- Flirt- und Kontaktfreude in natürlicher Offenheit
- das Leben (endlich) facettenreich in seiner ganzen Tiefe leben möchte
- wenn es ein positives, lösungsorientiertes Denken braucht.
- wenn rationales mit intuitivem Denken verbunden werden soll.

Körperlich/aromatherapeutisch entspannt es Herz, Nieren, Nerven. Im Gesichtöl schafft es eine schöne Haut mit lebendiger lebensbejahender Ausstrahlung. Die Haut erfrischt sich und wird fein durchblutet. Bei Hormon- und Stimmungsschwankungen, Potenz- und sexuellen Problemen, Kopfschmerzen. Bei mangelnder Immunkraft und für kraftvoll fließende Körpersäfte (Lymphe).

Wir kennen zwei Varianten:

1) das Ylang-Ylang komplett. Es ist der volle Ylang-Duft nach 18-stündiger Wasserdampf-Destillation. In ihm sind alle Komponenten der Destillation enthalten.

2) das Ylang-Ylang EDEL/EXTRA. Hier werden nach der 1. Stunde vor allem die hochfeinen Äther und Ester abgeschöpft. Es enthält nur die flüchtigsten und leichtesten Komponenten des Dufts. Therapeuten arbeiten gerne mit diesem ÄÖL.

Kurzum ein Facettenreiches, lebensfreudiges und die Fülle des Lebens ansprechendes ÄÖL, welches Zeit und Raum mit Verwöhn-Aroma für UNS(ER) SELBST anbietet. Viel Freude damit!

**mit freundlicher Genehmigung der Berliner Aroma-Gruppe.*



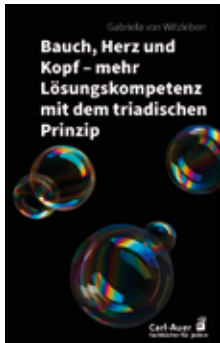
Katja Anna Lüttgert

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



Erlesenes

Die Rubrik
zu guten
Leseerfahrungen



Gabriela von Witzleben

Bauch, Herz und Kopf – mehr Lösungskompetenz mit dem triadischen Prinzip

Wer konkrete Anleitungen für kreative, strukturierte und vor allem freundliche Gespräche mit sich selbst sucht, wird sie in diesem Buch finden. Bauch, Herz und Kopf werden konsequent als autonome Anteile angesprochen, die mit ihren Erfahrungen Bedürfnissen dienen wollen. Die Autorin demonstriert anschaulich, Konflikte, wie sie alltäglich zwischen Kopf, Herz und Bauch entstehen, bewusst zu machen und praktische Kompromisse zu finden. Hierbei ist die psychische Ökologie der Bedürfnisse orientierend und nicht ein normativer oder krankheitsbezogener Blick. Viele bildliche Vergleiche bringend erfrischende Leichtigkeit in die eher nüchterne systemische Arbeitsweise.

114 Seiten, Kt, 2022
Verlag: Carl-Auer Verlag, 19,95 Euro
ISBN: 978-3-8497-0450-6



Wolfram Lutterer Eine kurze Geschichte des systemischen Denkens

Der Autor beschreibt einen roten Faden in der Geschichte des Denkens über das Denken und wie mit den Gedanken Wirklichkeiten entstehen. ‚Systemisch‘ meint die Sichtweise darauf, wie sich Teile zusammen (sys-) organisieren. Gibt es für das zusammen wirken einen ‚Masterplan‘, womöglich ein Gesetz, dem wir dann folgen können? Allerdings ist diese Fragestellung auch ein Teil von etwas: Unsere Denkweise ist Teil unseres Systems, dass ein System, z.B. ‚Ich‘ konstruiert. Das Buch ist eine spannende Lektüre, wenn man an den Kernfragen der Erkenntnis und des menschlichen Selbstbewusstseins interessiert ist. Nebenbei lernt man eine Vielzahl bekannter WissenschaftlerInnen aus allen Bereichen seit der Antike kennen, mit kleinen biografischen Hinweisen, die erahnen lassen, wie sie mit ihren Themen gerungen haben. Die aktuellen Entwicklungen in systemischen Therapien, Beratung und Pädagogik, denen ein umfangreiches Kapitel gewidmet ist, werden in ihrer gesellschaftspolitischen Bedeutung deutlich.

215 Seiten, Kt, 2021
Verlag: Carl-Auer Verlag, 29,95 Euro
ISBN: 978-3-8497-0409-4

Illustration von Elisabeth Möller

Geboren an der Weser, als die noch sauber war und es einen Strand gab. Aufgewachsen in Bremen und Hannover. Seit 1995 Landpflanze im schönen Heckenbeck bei Bad Gandersheim.

Die Künstlerin Elisabeth Möller hat während der Coronazeit ihr Projekt „Kunst auf Rädern“ entwickelt: eine kleine mobile Mini-Galerie, die Kunstwerke direkt zu den Menschen auf die Straße bringt. In diesem Fall handelt es sich um ihre Ausstellung „Schräge Vögel“. Die „drolligen“ ausdrucksstarken Geschöpfe, die in und außerhalb eines roten Wohnwagens zu bestaunen sind, erinnern durchaus an menschliche Charakterzüge und Eigenarten und machen Lust, selbst kreativ zu werden.

Unter dem Motto „Klecks dir DEINEN Vogel“ entstehen unter Mithilfe von Elisabeth Möller zahlreiche kleine Werke, deren Entwicklung mitverfolgt und -gestaltet werden kann. „Die Erfahrung, dass aus einem Klecks etwas unerwartet Schönes hervorzuzaubern ist, mag sich nachhaltig auswirken und klarstellen, dass Kunst auch für Laien machbar ist und eine Quelle von Freude darstellen kann“ (Bad Gandersheimer Kreisblatt vom 19.5.22)

Wer's genauer wissen will: www.lilaluder.de



Die Organuhr als Sprache des Körpers (1. Teil)

Von Gabriela Heidenreich

Alles hat seinen Rhythmus – auch unsere Organe. Woher weiß unser Organsystem wieviel Uhr es ist? Unser Körper lebt nach Rhythmen: individueller Lebensrhythmus, Jahreszeiten, Tages- und Nachtzeiten, Atem-, Herz-, Schlafrhythmus etc. Nach der Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) besitzt der Körper 12 Hauptmeridiane. Sie werden als feinstoffliche Energieleitbahnen bezeichnet und sind den Organen und den 5 Elementen zugeordnet. Jeder Meridian hat im täglichen Energiekreislauf eine aktive und eine passive Zeit. Während der aktiven Zeit ist die Energieversorgung (Qi) des jeweiligen Meridians am intensivsten. 12 Stunden später, in der passiven Phase, am geringsten. Schenken wir dem Körper unsere Aufmerksamkeit und hören, was er sich wünscht. So kann er uns bestmöglich mit Lebensenergie versorgen.

3 – 5 Uhr (Lungen-Meridian)

Das energetische System des Lungen-Meridians teilt uns mit: „Ich bin dem Metall-Element (Reife) zugeordnet und beginne den Tag morgens um 3.00 Uhr. Meine Aufgabe ist das Aufnehmen von Sauerstoff, das Abgeben von Kohlendioxid sowie auch das Verteilen von Körperflüssigkeiten. Zwischen 3.00 und 5.00 Uhr kannst du mich unterstützen, indem du das Fenster öffnest. Stehst du morgens früh auf, so freue ich mich über tiefe Atemzüge bei frischer Luft. Und ganz hervorragend finde ich es, wenn du in meiner Hochleistungsphase früh morgens joggen gehst. So kann ich mich sehr gut entfalten und meine rhythmischen Aufgaben kraftvoll erfüllen.“

5 – 7 Uhr (Dickdarm-Meridian)

„Ich, der Dickdarm-Meridian, gehöre ebenfalls zu dem Metall-Element. Meine Aufgaben sind das Annehmen und Loslassen. Meistens bringt man mich nur mit dem Ausscheiden in Verbindung, und das verrichte ich am besten morgens nach dem Aufstehen. So bleiben die Gifte nicht länger als notwendig im Körper. Bei dieser wichtigen Arbeit wünsche ich mir Ruhe und Gelassenheit. Eile bekommt mir nicht. Auch gerate ich leicht aus dem Gleichgewicht, wenn ich nicht in meinem gewohnten Umfeld bin. Du kannst mich gerne unterstützen, wenn du morgens ein Glas warmes Wasser zu dir nimmst.“

7 – 9 Uhr (Magen-Meridian)

„Ich gehöre zum Erd-Element (Mitte). Meine wichtigste Arbeitszeit beginnt um 7.00 Uhr. Nach dem Reinigungsprozess brauche ich Nährstoffe, denn jetzt habe ich die größte Aufnahmekapazität. Mit besonders großer Freude nehme ich gesunde ausgewogene Nahrungsmittel zu mir. Lächle dabei und genieße. Ich kann das Beste aus der Nahrung herausholen und die Vorbereitung für die Verdauung leisten, wenn du mir ausreichend Zeit für gutes Kauen schenkst. Bedenke: Ich nehme nicht nur Nahrung auf, sondern auch alles Mentale, das ich ebenfalls zu verdauen habe.“

9 – 11 Uhr (Milz-Meridian)

„Die meisten kennen meine Aufgaben nicht. Ich gehöre als Milz-Meridian auch zum Erd-Element und liebe warme Speisen. Nährstoffe in Energie umzuwandeln gehört zu meiner Lieblingsbeschäftigung. Diese brauche ich für meine Denk- und Konzentrationsaufgaben. Manchmal soll ich nach 21.00 Uhr meine Aktivität noch mal hochfahren. Das bekommt mir meistens nicht: Ich signalisiere Müdigkeit und mein Mensch kann sich vernebelt fühlen. Eine Weisheit sagt: „Iss morgens wie ein König, mittags wie



ein Edelmann und abends wie ein Bettler.“ Ich liebe die Harmonie in der Familie oder unter Freunden. Auch nette Worte oder ein Lob bringen meine Energie ins Fließen.“

11 – 13 Uhr (Herz-Meridian)

„Ich, der Herz-Meridian, bringe Freude und die bedingungslose Liebe. Ich gehöre zum Feuer-Element und Sorge für Ausgeglichenheit und innere Ruhe. Während meiner aktiven Zeit sollte der Energiehaushalt für den restlichen Tag aufgefüllt werden. Deshalb brauche ich in dieser Zeit gute freudvolle Gespräche, auch gerne während einer leichten Mahlzeit. Das mir zugeordnete Sinnesorgan ist die Zunge und ich steuere die Sprache. Zudem kann ich die fünf Geschmacksrichtungen unterscheiden: sauer, bitter, süß, scharf und salzig. Stress und körperliche Überanstrengungen zwischen 11.00 und 13.00 Uhr stören eventuell meinen Energiefluss.“

13 – 15 Uhr (Dünndarm-Meridian)

„Ich gehöre auch dem Feuer-Element an. Meine Energie ist Klarheit und Entscheidungskraft. In meiner aktiven Zeit benötige ich viel Energie für die Verdauung, denn ich trenne das Reine und Unreine voneinander. Außerdem schütze ich die Energie des Herzens und verarbeite die Eindrücke aus meinem Inneren wie auch im Außen. Vielleicht spürst du gerade ein Tagestief und deine Konzentration schwächelt etwas. Jetzt ist die beste Zeit für einen kleinen Mittagsschlaf, dann kann ich meine Aufgabe in Ruhe erledigen. Nach 14.00 Uhr nimmt meine Konzentration wieder zu. Es ist nun Zeit mich auf die Aktivitäten am Nachmittag vorzubereiten.“ - So, die ersten 12 Stunden sind geschafft. In der nächsten Ausgabe folgt der 2. Teil.



Gabriela Heidenreich

Gesundheitspraktikerin und DGAM-Ausbildungsdozentin, spezialisiert auf feinstoffliche Körper- und Energiearbeit mit Schwerpunkt auf Bewusstseinsweiterung und Entspannungsmethoden

In der Phonophoreseausbildung (Tonpunktur mit Stimmgabeln, Siehe Ausgabe 33 S.12) wird unter anderem die Arbeit mit der Organuhr

vermittelt. Weitere Ausbildungen in Feinstofflicher Körper- und Energiearbeit. Nähere Infos: www.centrum-der-heilkunst.de, kontakt@centrum-der-heilkunst.de, Tel. 06202 271266



Gesundheitsfördernde Gartenplanung

oder die Kunst, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und ihnen im Garten Ausdruck zu verleihen

Die Wirkung des eigenen Gartens als Rückzugsort und Quelle der Entspannung ist kein Geheimnis, einen Erholungsort für Seele und Geist wünschen sich die meisten Menschen, ob auf dem Balkon, im Haus- oder Schrebergarten.

Bei der Umsetzung gelingt es jedoch nicht jedem, diese Ziele zu erreichen, oftmals weil schon im ersten Schritt das eigene Bedürfnis gar nicht genau erforscht, weil es nicht bewusst ist und im weiteren Verlauf die Gestaltung oder Bepflanzung nicht zu einem Ergebnis führt, das der- oder diejenige sich eigentlich vorgestellt hat. Hinzu kommt oftmals der Wunsch, etwas individuell Gestaltetes zu präsentieren, um so die eigene Persönlichkeit zum Ausdruck zu bringen. Geht man davon aus, dass viele psychische Erkrankungen von einem Konflikt zwischen den eigenen Wünschen und den vermeintlichen Ansprüchen und Normen der Gesellschaft, Familie oder dem persönlichen Umfeld ausgehen, wird schnell deutlich, dass auch ein Garten Ausdruck eines solchen Konfliktes werden und somit als Misserfolg gewertet werden kann.

Bei der Erkenntnisgewinnung über die eigenen Bedürfnisse sind wir angewiesen auf das innere Bewertungssystem der eigenen Wahrnehmung. D.h., bestimmte Wahrnehmungen lösen spezifische Reaktionen und Gefühle aus. Diesen Vorgang machen wir uns in der Beratung oder im Coaching häufig zu Nutze, um mit dem Klienten gemeinsam die Bedürfnisse bewusst und somit anschaulich zu machen. In angewandten Methoden, wie z.B. dem Zürcher Ressourcen Modell, sind es genau diese Phänomene, mit Hilfe derer der Klient Lösungsstrategien entwickelt und dadurch das eigene Wohlbefinden verbessern kann. Gelingt es dem Gartenplaner im Beratungsprozess die Bedürfnisse des Kunden zu ergreifen, wird oftmals deutlich, dass es gar nicht immer einzelne Pflanzen oder bestimmte Anordnungen dieser sind, sondern bestimmte **Gefühle, Erinnerungen oder**

Sehnsüchte, die der Kunde in der Gestaltung seines Gartens zu erfüllen sucht. Eine **Reiseerinnerung** oder die **Sehnsucht nach Ruhe** können dabei genauso eine Rolle spielen wie auch der Wunsch nach **Gesellschaft** oder einer **sinnstiftenden Tätigkeit**. Werden diese Bedürfnisse erkannt und entsprechend umgesetzt, so kann der Garten in hohem Maße zur Gesundheitsförderung beitragen.

Weitere Gesundheitsfördernde Aspekte des Gartens

Studien belegen, dass Menschen, die gärtnern, zufriedener sind und gesundheitlich von der Arbeit im Grünen profitieren. Eine Forschungsgruppe an der Universität Tokio konnte im Jahr 2017 zeigen, dass Gartenarbeit insgesamt mit zahlreichen positiven Effekten verknüpft ist. Sie verbesserte die Stimmung der Teilnehmer, minderte Stress, erhöhte das Bewegungspensum und steigerte Lebensqualität.

Sogar Symptome von Depressionen und Angststörungen nahmen durch das Gärtnern ab.

Im 18. Jahrhundert kam zum ersten Mal der Gedanke auf, Gartenarbeit und der Aufenthalt in der Natur könnten vor allem der psychischen Gesundheit guttun.

Psychiatrien verfügten damals zunehmend über Gärten und Gewächshäuser. Ärzte beobachteten, dass Patienten, die ihren Klinikaufenthalt mit Gartenarbeit selbst finanzieren mussten, schneller gesundeten. Seit den 1980er Jahren gewinnen gartentherapeutische Ansätze an Bedeutung. In Ländern wie Australien, den Niederlanden und den USA werden sie in der Psychotherapie, Geriatrie und Ergotherapie genutzt.

2018 konnte eine Forschergruppe um Ulrika Karlsson Stigsdot-

ter von der Universität Kopenhagen zeigen, dass Menschen mit Belastungsstörungen auf eine naturbasierte Therapie (nature-based therapy NBT) ähnlich gut ansprechen, wie auf eine klassische kognitive Verhaltenstherapie. In Deutschland ist eine solche Therapie bisher kein anerkanntes Therapieverfahren, allerdings findet therapeutisches Gärtnern hierzulande auch im Rahmen von Klinikaufenthalten und Rehaprogrammen Anwendung. (Spektrum Psychologie 04.21. „Mensch und Natur – Gärtnern für die Psyche“)

In ihrem Buch „The well gardened mind“ schreibt die Psychiaterin und Psychotherapeutin Sue Stuart-Smith: ein Garten bietet einen geschützten Ort, der sowohl den mentalen Raum vergrößert als auch Ruhe bietet, die eigenen Gedanken zu hören. Der Poet William Wordsworth glaubte fest daran, dass eine Beziehung zur Natur, wie die eines Gärtners zu seinem Garten, den Horizont auf natürliche und gesunde Weise erweitert („The well gardened mind“ – Sue Stuart-Smith).

Wissenswert

Was sind eigentlich Stauden?

Wissenschaftlich wird eine Staude als eine mehrjährige Pflanze bezeichnet, mit Überwinterungsknospen unter der Erde – im Gegensatz zu Sommerblumen, die nur einjährig sind, oder Gehölzen die Überwinterungsknospen über der Erde haben.

Durch die Verwendung entstehen
INTERESSANTE MÖGLICHKEITEN!

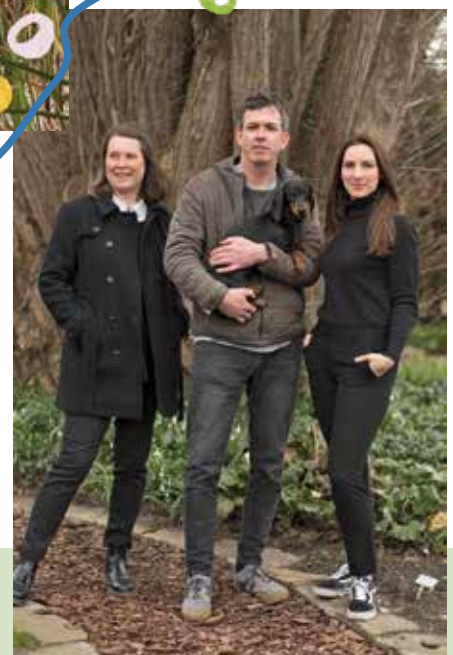
Für die Überlegung, welche Ziele im Garten verfolgt werden, sind Stauden richtig spannend. Sommerblumen müssen jedes Jahr neu gepflanzt werden, da sie den Winter nicht überleben. Bei Gehölzen sollte man sich in seiner Entscheidung sehr sicher sein, da sie Ihre ganze Schönheit oftmals erst nach vielen Jahren zeigen.



Die Idee von MEER VOM GARTEN

In der praktischen Gartenberatung und -planung steht oft die Frage im Raum, was der Kunde sich eigentlich genau davon verspricht und was er sich vom Garten wünscht. Und genauso oft wird diese Frage mit dem Satz „Ich möchte mehr vom Garten...“ beantwortet. Daraus ist unser Titel und Name entstanden, wir möchten ein „**MeervomGarten**“ zu den Menschen bringen. Nicht jeder hat jedoch einen großen Garten oder ein passendes Budget für eine umfangreiche Beratung, daher wollten wir diese bedürfnisorientierte Gartenplanung auch vielen anderen Interessierten zugänglich machen, und zwar in Form von **Staudenthemenpaketen**. Die Themenpakete eignen sich auch für kleine Flächen oder den Balkon und machen es möglich, auch in diesem Rahmen **bedürfnisorientiert** zu gärtnern.

Möchte jemand eine bestimmte **Urlaubserinnerung** oder einen **Sehnsuchtsort** zu sich in den Garten holen, dann kann er oder sie sich das **Meeresrauschen**, die flirrende **Sonne der Provence** oder einen **Waldspaziergang in Schweden** in Form von Staudenkompositionen pflanzen. Ein **Picknick in einem Park in London**, der **Blick in einen Sommerhimmel** oder das **Schwätzchen am Gartenzaun**, all diese Lebensgefühle finden sich in unseren Zusammenstellungen.



Carina

(Links) Als Staudengärtnerin und Gartenbau-Wissenschaftlerin beschäftige ich mich mit meinen Herzenthemen: dem therapeutischen Aspekt von Gärten und der Wirkung von Farben in ihnen.

Constantin

(Mitte) Als Gartenplaner, Kommunikations-Experte und Künstler verwandle ich seit 25 Jahren durch Kreativität und Einfühlungsvermögen Gärten in Maßanzüge für die Seele.

Ebbi

(Rechts) Ich habe Gartenbauwissenschaften studiert und stecke meine ganze Leidenschaft in die Erhaltung von Biodiversität und einer intakten Umwelt.

Für weitere Informationen besuchen Sie uns auf
www.meervomgarten.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 14. - 18.11.2022.

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

Ausbildungen mit DGAM Dozentin Gabriela Heidenreich

Feinstoffliche Körper- und Energiearbeit

Kursform 1: 3 Wochenendseminare, jew. Freitag bis Sonntag
Dieser Ausbildungsgang vermittelt feinstoffliche und energetische Heilweisen und schult zudem Intuition und Wahrnehmung. Erstes Wochenende **16. -18. September 2022**

Kursform 2: 7 monatliche Tagesseminare:
Beginn 15. Oktober

Tonpunktur mit Stimmgabeln nach den 5 Elementen

Eine Ausbildung beginnt mit einem ersten Modul
am 22./23. Oktober oder 5./6. November 2022

Die Ausbildung ist in fünf Module eingeteilt.

Modul Element Wasser (Blasen- und Nieren-Meridian)
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 35)

Ausführliche Informationen und Anmeldungen direkt bei:

Gabriela Heidenreich, Gesundheitspraktikerin und
DGAM-Dozentin, Tel.: 06202 271266

E-Mail: kontakt@centrum-der-heilkunst.de

www.centrum-der-heilkunst.de

Übersicht der ZERTIFIZIERUNGSKURSE zum/zur GesundheitspraktikerIn^{DGAM}

ONLINE:

Cornelia Promny

- **13./14.08.22** Zertifizierungskurs für GesundheitspraktikerIn^{DGAM} für Auszubildende unserer Kooperationspartner (siehe Sonderausgabe zur Sexualkultur)
- **5./6.11.2022** und **10./11.12.2022** offener Zertifizierungskurs für Gesundheitspraxis DGAM

Kontakt: koeln@dgam.de

Gerhard Tiemeyer

Zurzeit nur individuell oder in kleinen Gruppen nach Absprache online oder in Hannover möglich.

Kontakt: tiemeyer@dgam.de

IN PRÄSENZ:

Köln

Cornelia Promny

- **27./28.08. und 1./ 2.10.22** Zertifizierungskurs für GesundheitspraktikerIn^{DGAM} für Sexualkultur für alle PraktikerInnen mit thematisch geeigneten Ausbildungen

Kontakt: koeln@dgam.de

Neu:

Gundula Engels 67311 Nackterhof

Kontakt info@gundulaengels.de

- Zertifizierungskurse:

31.08.-02.09., 09.11.-11.11. und 28.11.-30.11.2022

München

Daniela Thomasberger

Individuell und nach Absprache

Kontakt: Muenchen@dgam.de

Berlin

Heidi Clemens

Fortlaufend offene Zertifizierungskurse für Gesundheitspraxis DGAM und mit dem Europäischen Shiatsu Institut (www.esi-shiatsu.de)

Kontakt: berlin@dgam.de

Freiburg

Ilona Steinert und Martina Wassmer

28. bis 30. Oktober 2022

Kontakt: freiburg@dgam.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)

29. August bis 02. September 2022
(29.8./30.8. Klang und 31.8.-02.9. Gesundheitspraktiker)

07. bis 11. November 2022
(07./08. Klang und 09.-11.11. Gesundheitspraktiker)

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

Beginn: 22.-23.10.2022, in Präsenz
Weitere Termine unter www.gundulaengels-akademie.de

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-akademie.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

ONLINE SEMINARE ZUR GESPRÄCHSFÜHRUNG

mit Gerhard Tiemeyer

Praxis-Weiterbildungen

in Methoden humanistischer Gesprächsführung für Gesundheitspraxis, Beratung, Coaching und Therapie mit Gerhard Tiemeyer und Team -online mit regionalen Präsenzmodulen

Kostenfreier Infoabend online:
Mittwoch 21. September 18.30 ca 2 Std.

Basistechniken und Grundlagenwissen

8 Termine, jew. 1 Std. Methodik und Theorie und
8 Termine, jew. 1,5 Stunden praktisches Üben

ab Mittwoch 5. Oktober

vierzehntägig 18.30-19.30 Uhr (Methoden) und

ab Donnerstag 6. Oktober 20.00 bis 21.30 Uhr (Übungen)
jeweils 14 tägig online

- aktives, rückfragendes und anbietendes Zuhören
- wertschätzende Akzeptanz und Sicherheit im Gespräch durch positive Dissoziation ermöglichen
- Verstand, Gefühle, Sinne und Phantasie miteinander verbinden
- Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft verbinden
- innere Anteile, Bedürfnisse, Ambivalenzen und Fähigkeiten im Gespräch bewusstwerden lassen

Das Methodenseminar besteht aus einer ausgewogenen Kombination von demonstrierter Methodik und erläuternder Theorie. Im Übungskurs werden in kleinen Gruppen unter Anleitung und mit Auswertung einzelne Möglichkeiten erprobt, zum Beispiel auf Klagen, Vorwürfe, Selbstminderung oder Rationalisierung einzugehen.

Folgende Module schließen sich an:

Praxis der Arbeit mit Metaphern

Online: 5 mal 1,5 Stunden; Demonstration und praktisches Üben, Metaphern und Symbole erkennen und Deutungsmöglichkeiten anbieten. Beginn ca. Februar 2023

Gespräche mit allen 5 Sinnen

Arbeit mit Repräsentationssystemen und Submodalitäten
Online Übungskurs 4 Termine im Frühjahr 2023

Ausbildung in Dialogisch Aktiver Imagination

diese beginnt im Sommer 2023 und sie setzt Kompetenzen aus den drei Modulen voraus.

Hinweis: Es besteht die Möglichkeit, TrainerIn und DozentIn für humanistische Gesprächsführung im DGAM Team zu werden. Näheres hierzu bitte anfragen.

Anmeldung und nähere Infos:

tiemeyer@dgam.de oder telefonisch: 05139 278101

BILDUNGSANGEBOTE DER REGIONALSTELLEN UND MITGLIEDER DER DGAM BILDUNGS-AKADEMIE

REGIONALSTELLE KÖLN

Supervision-Marketing

16. Oktober 2022

Wie finde ich meine Positionierung und meinen idealen Kunden. Online-Seminar

Sonderseminar:

Persönlichkeitsarbeit mit Kartendecks

13. November 2022

Präsenz-Seminar im Raum Köln

Anmeldung und nähere Infos:

Dipl.Oec.Troph. Cornelia Promny, Tel: 02247 9223277

facebook: Corneliasglücksküche,
Ernährung -Emotion-Schamanismus

REGIONALSTELLE HANNOVER

Grundkurs humanistische Gesprächstherapie

mit Gerhard Tiemeyer in der AMARA Bildungsakademie
(www.amara.de), 8 Abende ab 20. September

Dialogisch Aktive Imagination

Selbsterfahrung im Gespräch mit dem persönlichen Unbewussten

In einer kleinen Gruppe (maximal 7 Teilnehmende) werden innere Anteile angeregt, als Bilder zu erscheinen. Ein ‚inneres Team‘ und auch persönliche spirituelle Wesensbilder können erlebt und im imaginierten Dialog kennengelernt werden.

8 Termine ca. 14 täglich

jeweils Sonntagvormittags 2,5 Stunden

Hinweis: Das Seminar kann bei Interesse auch in Regionalstellen als Wochenendkurs stattfinden

Anmeldung und nähere Infos:

tiemeyer@dgam.de oder telefonisch: 05139 278101

REGIONALSTELLE BERLIN

Kräuternachmittag in der Natur

mit Heidi Clemens

Montag, 15. August 2022, ab 14 Uhr bis ca. 19 Uhr,
im Meditationshaus Valentinenhof, Lenitzerstr.16,
16515 Schmachtenhagen/Ost

Wiedersehen, Gespräche über aktuelle Themen, Kräuterweihfest mit Tanz und gemeinsamen Abendessen

Anmeldung und nähere Infos:

heidi.clemens@t-online.de oder tel: 03301 701290

Jährliches Regionalstellentreffen der DGAM

Regionalstelle, Sonntag, 25. September ab 11 Uhr

Regionaler Fachaustausch zu aktuellen Themen

Seeparkhotel am Wandlitzsee

Gesundheitspraktisches Wochenende auf dem Künstlerhof Roofensee (www.kuenstlerhof-roofensee.de)

Donnerstag 13. Oktober bis Sonntag 16. Oktober

Kreative Auszeit für deine Gesundheit zu Themen der Kraft der Jahreszeiten, Organgesundheit, Kräuter, Ernährung und Entspannung

Tages-Seminar im Senti Berlin

Sonntag 23. Oktober 2022, 10 - 18 Uhr

Göttliches in unseren Beziehungen Projektionen in Beziehungen

Erläutert von Gerhard Tiemeyer anhand einiger Mythen, z.B.:

- Aphrodite und Ares - Liebe und Krieg als Paar
- Der Schatz der Nibelungen - tödliche Götterdämmerung

Ort: 14612 Falkensee

Anmeldungen und nähere Infos: Katja Lüttgert,

telefonisch: 0171 - 93 48 563, E-Mail:

sentiberlin@web.de, www.senti-berlin.de



Illustration von Elisabeth Möller
www.lilaluder.de

BILDUNGSANGEBOTE DER REGIONALSTELLEN UND MITGLIEDER DER DGAM BILDUNGS-AKADEMIE**REGIONALSTELLE FREIBURG****Supervisionstag für Gesundheitspraxis ^(DGAM)
16. Oktober 2022 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 ab 13. August**

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

FERNLERNKURSE**Gesundheitspraktische Basics
mit maximaler Wirkung**

*Durch gute Fragen Menschen begleiten & fördern
In 4 Wochen deinen Erfolg steigern!*

Die gesundheitspraktischen Basics bieten effektive, praxiserprobte Hilfen für die erfolgreiche Arbeit mit KundenInnen. Dieser Kurs erklärt in der 1. Woche den Unterschied zwischen herkömmlicher Beratung und gesundheitspraktischer Vorgehensweise. In der 2. Woche geht es darum, wie mit den KundenInnen Ziele bestimmt und natürlich erreicht werden. In Woche 3 und 4 werden dann die wichtigsten Fragetechniken und Tools vorgestellt, die für dein effektives Vorangehen hilfreich sind.

Die Fragen und praktischen Anregungen fordern zum aktiven Aneignen des Gelesenen heraus. Die Dozentin begleitet den Kurs mit persönlicher Beratung.

Negative Impulse schneller bewältigen

- ein verlässliches und einfaches System, mit dem deine KundenInnen in belastenden Situationen ganz genau wissen, was zu tun ist, damit es ihnen besser geht.
- Eine vier Schritte Methode, mit denen KundenInnen ihren mentalen Schutzschirm verlässlich selber aufrufen können.
- detaillierte Vorlagen für 6 effektive Gespräche

Die 6 Sitzungen bilden eine Einheit, die aufeinander aufbaut. Sodass du, gemeinsam mit deinem Klienten, das Ziel sicher erreichen wirst.

**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 Nord

Jutta A. Wonschik-Steege
22926 Ahrensburg
Telefon: 04102 - 8889248
Email:
w-s.lebensunterstuetzung@t-online.de

Regionalstelle Vogtland

Martina und Peter Högger
Irchwitz Str. 18, 07973 Greiz
Tel.: 03661 - 45 89 56,
greiz@dgam.de

Neue DGAM-Regionalstelle Nord im Aufbau

Eine neue Aktivität der DGAM entsteht im Norden und Nordosten des Landes! Im Aufbau befindet sich die neue „Regionalstelle Nord: Hamburg/Schleswig-Holstein“, die von mir, der gebürtigen Hamburgerin Jutta A. Wonschik-Steege (Journalistin, Beraterin in Altersfragen, Gesundheitspraktikerin/BfG), geleitet wird. Seit 1990 arbeite ich selbständig im Medienbereich, mit Schwerpunkten Kommunikation, Beratung, PR-, Presse- und Agentur-Dienstleistungen, Film-, Fernseh- und Industriefilm-Produktionen. Als Fernseh-Redakteurin und „Pionierin“ habe ich in den 80ern das deutsche Privatfernsehen SAT.1 in Hamburg mit aufgebaut. Langjährig prägende Erfahrungen auf dem persönlichen Lebensweg führten zur Gründung meiner Initiative „SHL - SterbenHilft-Leben“ mit Vorträgen, Seminaren, Lebensunterstützung und Netzwerkberatung bei Leidens- und Sterbe-Weg-Begleitung. Einfließen in die Arbeit für die DGAM werden auch meine Erfahrungen, Fortbildungen und Wissen in den Bereichen Wirtschaft, Psychologie, Philosophie, Stress- und Krisenintervention, Allgemeine Gesundheitspraxis und Klassische Homöopathie, sowie als Pressesprecherin des Bundesverbandes Graue Panther e.V., Berlin.

Mein Streben geht dahin, Synergien im Gesundheitsbereich mit geeigneten Kommunikationsformen zu schaffen. Dabei helfen werden meine Kontakte und Mitgliedschaften im Deutschen Journalisten Verband, in der C.G Jung-Gesellschaft und im Biochemischen Gesundheitsverein. Fachliche Expertise kommt begleitend von meinem Ehemann, dem Diplomspsychologen Dr. Friedrich W. Steege.

Besonders am Herzen liegt mir die Beratung in Altersfragen und

Gesundheitspraxis, zur Lebensunterstützung, und die Themen, die sich im Zusammenhang mit dem demografischen Wandel unserer Gesellschaft ergeben: Statt Anti-Aging eher ein Bejahen des natürlichen Verlaufes des Lebens und ein Eintreten für ein würdevolles Älterwerden des Einzelnen.

Schwerpunkte der künftigen Regionalarbeit sollen u.a. die Verbreitung des Naturheilkunde-Gedankens sein, das Zusammenwirken und die Vernetzung der DGAM-Mitglieder, die Herstellung von Kontakten, Medien- und Öffentlichkeitsarbeit und das Angebot von Kommunikations-Dienstleistungen.

Wichtig für meine künftige Arbeit: eine journalistisch-ethische Ausrichtung, ein offenes Ohr, der Mensch im Mittelpunkt, Basisarbeit für Alt und Jung, unabhängig, partei- und konfessionsübergreifend zu denken und zu handeln. Was das im Einzelnen bedeuten kann, werden die an die Regionalstelle gestellten konkreten Aufgaben in den kommenden Jahren zeigen.



Kontakt:

Jutta A. Wonschik-Steege

22926 Ahrensburg

Telefon: 04102-8889248

Email: w-s.lebensunterstuetzung@t-online.de

Ein neuer Kooperationspartner stellt sich vor

Triskellum

Wer sind wir?

Triskellum, das sind zuerst einmal Frauke, meine Frau, und ich, Sascha Krysztofiak, die unter diesem Namen unsere verschiedenen Tätigkeitsfelder als Gesundheitspraktiker^{DGAM} zusammengefasst haben. Aber ohne unsere Freunde, Lehrerkollegen und nicht zuletzt Teilnehmer/Klienten wäre es nicht rund, also gehören auch sie zu Triskellum.

Wie bei all unseren Aktivitäten steht der Mensch, in dem Fall der Schüler/Teilnehmer/Klient, im Vordergrund und nicht irgendwelche Wettkämpfe, Goldmedaillen oder Pokale.

Insofern ist einer unserer Leitsprüche auch ein Satz, den niemand auf seinem Arbeitgeberzeugnis lesen möchte: Im Rahmen seiner Möglichkeiten tat er sein Bestes! Auf einem Arbeitgeberzeugnis bedeutet das: Er war nicht gut genug! Bei uns bedeutet derselbe Satz aber etwas ganz anderes, nämlich: Er ist an sein Limit gegangen, er hat alles gegeben und damit seine Grenzen ein klein wenig erweitert. Wow! Mehr kann man sich als Lehrer nicht wünschen.

Es freut uns sehr, dass wir im Rahmen der Kooperation mit der DGAM unsere Lehrerausbildung anbieten können, um weiteren Interessenten die Möglichkeit zu geben, selbst zu Tai-Chi-Lehrern zu werden und sich auf diesem Weg auch persönlich weiterzuentwickeln. Wir arbeiten mit anderen Gesundheitspraktiker-Freunden zusammen und sind Teil eines Netzwerks aus Ärzten, Sprach- und Physiotherapeuten sowie Heilpraktikern, mit denen

Triskellum
eure Quelle für Körper, Geist und Wohlbefinden

**Tai Chi Chuan
& Qi Gong**

**Gesundheits-
Wellnessmassage**



Coaching, Persönlichkeitsentwicklung, Lebensberatung

www.triskellum.de

wir Rücksprache halten können oder aber Klienten an sie verweisen, sollte es sich nicht um gesundheitspraktische Anliegen handeln, sondern um Krankheiten, die von Fachleuten behandelt werden müssen. Des Weiteren treiben wir aktuell eine Vernetzung der Gesundheitspraktiker hier im Rhein-Sieg-Kreis voran, um den Menschen in der Region einen Überblick zu verschaffen, was hier bei uns alles zur Verfügung steht. Dazu haben wir die Website www.gesundheitspraktiker-rsk.de ins Netz gestellt, auf der wir gerne alle Gesundheitspraktiker der DGAM in der Region mit aufführen, sofern sie dies wünschen.

Tai-Chi-Lehrer Ausbildung für Gesundheitspraxis ^{DGAM}

bei unserem neuen Kooperationspartner Triskellum

(der Lesbarkeit wegen gendern wir nicht, beziehen aber immer m/w/d mit ein) In dieser Ausbildung erlernst du an acht Wochenenden unsere "15er-Tai-Chi-Form" mit Schwerpunkten auf gesunde Bewegung, Mobilität und Balance, Körper- und Geist-Verbindung, Atmung und Energiefluss sowie natürlich Unterrichtsmethodik und individuelle Korrekturmethode für unsere Klienten.

Dazu gehören zwei verschiedene Arten, diese Form zu laufen; zum einen mit Schwerpunkt auf Qi Gong und zum anderen mit Schwerpunkt auf durchdringende Mobilisierung und Fokussierung. Dies ist eine Einstiegs-Ausbildung, bei der zwar weite Teile des kompletten klassischen Systems ausgeblendet werden (z.B. der ganze Selbstverteidigung/Kampfkunstabereich oder die Waffenformen), wo aber alles enthalten ist, um mit gesundheitsorientiertem, umfassendem Training und Unterricht als Übungsleiter nach den DGAM-Richtlinien beginnen zu können.

Im Anschluss an diese Ausbildung kannst du natürlich mit der großen Ausbildung weitermachen, wobei die Ausbildung in diesem Format komplett angerechnet wird und somit die weitere Ausbildungszeit verkürzt.

Die Ausbildung findet in Präsenz statt. Online-Unterricht ist nicht möglich, da die gegenseitige Ganzkörperwahrnehmung und auch „hands-on“-Korrekturen unerlässlich sind.

Es wird viel Interaktion untereinander, aber auch mit weiteren „Klienten“ geben, um eine bestmögliche Erfahrung im Vermitteln des Wissens und natürlich auch der Korrekturen zu erleben. Sie sind Mitglieder aus unserem üblichen Akademieunterricht oder unserem Lehrer-Team, an denen du dich „austoben“ kannst. Da ihr ab der zweiten Hälfte des Kurses immer schon direkt im Unterricht von uns überprüft werdet, gibt es keine formelle Abschlussprüfung.

Zum vorletzten Block bekommen wir von euch jedoch eine kurze schriftliche Ausarbeitung zu einem Thema, welche in diese Begutachtung einfließt. Keine Sorge, es dürfen maximal nur zwei A4-Seiten sein. Es kommt uns auf den Inhalt an, nicht auf eine sprachlich geschliffene Niederschrift :)

Für wen ist die Ausbildung geeignet?

Wenn du eine allgemeine Sporttauglichkeit besitzt, du es dir zutraust, Menschen zu unterweisen und sie auch körperlich zu korrigieren, und du auch bei Klienten mit großem Unverständnis von Bewegungsabläufen oder auch nur "Wo ist rechts und links?" nicht die Geduld verlierst, dann bist du grundsätzlich geeignet :) ...und wenn ich es nicht schaffe?

Durchgefallen ist bei uns noch niemand. Nicht etwa, weil wir Übungsleiter-Urkunden verschenken, sondern weil wir intensiv mit unseren Lehrerschülern arbeiten und gemeinsam mit Ihnen ihre Grenzen erweitern. Sollte es einmal "haken", oder etwas "dazwischenkommen", so gibt es immer die Möglichkeit, in Einzelstunden Wissen zu vertiefen oder zu erweitern. Bisher haben wir noch jedes Mal gemeinsam eine Lösung gefunden.

KURSinHALTE

- Grundübungen aus dem Dao Yin (Dehnen des Körpers und Leiten der Energie)
- Ablauf der 15er-Form in zwei Varianten
- das Zhang Zhuang Qi Gong (stehende Säule)
- Lehrmethodik und Klientenansprache
- Erkennen von individuell verbesserbaren Bewegungen, Abläufen und Ideen beim Klienten
- Grundlagen Biomechanik des Menschen
- Grundlagen des Qi Gong und des Energieflusses
- Unterrichtsmaterialien: Skript der Form und Hintergrundinformationen Lehrvideo zu den jeweiligen Unterrichts Blöcken für die weitere Vertiefung zu Hause
- Support während der Ausbildung via Telefon, E-Mail oder online bei Fragen im eigenen Training.
- Nach Abschluss der Ausbildung stehen wir gerne für weitere Supervision oder auch Fragen und Antworten zur Verfügung.

Dauer der Ausbildung:

8 Wochenenden zu je 16 Stunden (128 Stunden gesamt)
(9-13 und 14-18 Uhr)

Kosten der Ausbildung: 2000,- Euro (Bildungsgutschein ist möglich sowie Ratenzahlung – siehe Webseite)
Wiederholer/Vertiefer zahlen nur den halben Preis und können auch einzelne Blöcke buchen.

Jetzt bist du dran :)

Du hast Interesse an dieser Ausbildung oder weitere Fragen? Dann melde dich einfach bei uns. Falls wir gerade in einem Termin sind, ist auf jeden Fall ein Anrufbeantworter da; hinterlasst uns eine Nachricht und wir rufen zurück: Tel.: 02241 - 20 45 73

*Bis bald,
Sascha und Frauke*

Telefon: **02241 - 20 45 73**
Mail: **info@triskellum.de**
Internet: **www.triskellum.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 Hettenhausen, Tel. 06375 466

www.ausbildung-therapeutische-hypnose.de

Region Berlin

Zentrum für Harmonische Bewegung

Schwedter Str. 16, 10119 Berlin-Prenzlauer Berg

Jochen Knau, Tel. 030/34 39 13 2

Europäisches Shiatsu Institut Berlin

Zertifizierung Shiatsu Gesundheitspraxis

Bizetstr. 41 13088 Berlin

Dr. Andrea Kleinau

030-96069206

www.esi-shiatsu.de

shiatsu@esi-shiatsu.de

Region West

Institut für Herzensklänge - Marion Brüsselbach

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

Amandus-Seminare - Peter und Aylin Fischer

AUSBILDUNG ZUM ZERTIFIZIERTEN GANZHEITLICHEN

HAAR – UND GESUNDHEITSPRAKTIKER

Elfbuchenstraße 10, 34119 Kassel

E-Mail: info@amandus-seminare.de

Telefon: 0561 2077877

www.amandus-seminare.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

HumorCare Deutschland Österreich

In der Thürn 12, 78532 Tuttlingen, Tel.: 07461 / 17 18 969

Email: geschaeftsstelle@humorcare.com

www.humorcare.com

Triskellum

Sascha und Frauke Krysztofiak, Im Wehrfeld 10, 53757 Sankt Augustin

Telefon: 02241-204573, E-Mail: info@triskellum.de, www.triskellum.de

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

**Die
Continental**