

Verbandszeitschrift der
Deutschen Gesellschaft
für Alternative Medizin
und Kooperationspartner

Gesundheit beginnt mit Genießen

www.dgam.de

Ausgabe 30
Januar 2020

Unsere Themen unter anderem:

Gewissen und Schulden



Neid und Eifersucht



Kultur des Meditierens



Mehr Humor in der Gesundheitspraxis



Inhalt:

Gewissen und Schulden

Gerhard Tiemeyer _____ Seite 4

Die Geschichte vom Wüstensand

Georg Klaus _____ Seite 7

Du hast da was, was ich nicht hab!

Margrit Schafranek _____ Seite 8

Die Angst und die Geisteswissenschaft

Martinus _____ Seite 12

Bewusst das Leben erleben

Guido Huppelsberg _____ Seite 16

Berührung mit ätherischen Ölen

Katja Anna Lüttgert _____ Seite 17

Das ‚Flow Erlebnis‘ in der Gesundheitspraxis

Georg Klaus _____ Seite 18

Zwischen Freiheit und Versorgung

Georg Klaus _____ Seite 20

Kultur des Meditierens

Gerhard Tiemeyer _____ Seite 22

Erntezeit an der Gezeiten Haus Akademie

Dr. Dwariko Pfeiffer _____ Seite 25

Die eigene Yoni kennenlernen

Interview mit Karen Wolff _____ Seite 27

Erfolgreiche Gesundheitspraxis

Ilona Steinert _____ Seite 29

Mehr Humor in der Gesundheitspraxis

Torsten Fuchs, Dr. Michael Titze _____ Seite 31

Gesundheitspraxis - Aus- und Weiterbildungen _____ Seite 33

Adressen Regionalstellen _____ Seite 39

Gesundheitspraxis - Aus- und Weiterbildungen _____ Seite 38

Kooperationspartner _____ Seite 40



Jörn Hingst
Servicebüro

Zentrales Servicebüro

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

Impressum

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



Zwanzig Zwanzig *Was kann das bedeuten?*

*Zwei macht aus Eins ein Weiteres und dann ist etwas dazwischen.
Unterschiede, die einen Unterschied machen,
Spannung dazwischen, vielleicht polar in Balance?
Und jede der beiden Einsen sehnt sich nach der Eins in Eins oder
nach der Drei und nach mehr?
Und das alles zigfach !!!*

Oder auch: Zehn Finger und zehn Zehen – das natürliche Zwanzigersystem.
(Vigesimalsystem). Endlich ein Jahr für alle Finger und Zehen!

Oder auch: Was und wie hast Du mit Zwanzig gelebt?
Welche Dynamik hatte Zwanzig in Deinem Leben oder wird es haben?

Oder auch, was im Internet zu lesen ist: „Aus spiritueller Sicht steht die Zahl für
Bewegung und Flexibilität sowie für Offenheit des nicht Sichtbaren.“

Oder was auch: „2020 wird das Jahr der Vier: Es ruft auf zum Erwachen, Auf-
bauen, Niederlassen und weckt unseren Pragmatismus.“

Oder auch: 20 ist eine der magischen Zahlen im Atomkern: „Als Magische Zah-
len bezeichnet man in der Kernphysik bestimmte Neutronen- und Protonenzah-
len, bei denen im Grundzustand des Kerns eine höhere Stabilität als bei benach-
barten Nukliden beobachtet wird.“

Oder auch ganz anders.
Doch eines ist absolut sicher:
Dieses Jahr wird einmalig, so wie Du einmalig bist.

*In diesem Sinne wünschen wir alles Gute und Schöne
in dem Jahr mit den Zahlen 20 20*

*Ihr und Dein DGAM Vorstand
Gerhard Tiemeyer und Georg Klaus*

MMXX 20²⁰ 2020
zwanzigzwanzig

Gewissen und Schulden

Ablasshandel für ‚reines‘ Gewissen

Von Gerhard Tiemeyer

Anlass der folgenden Anregungen war ein kurzer Impulsvortrag, den ich bei der Woche der gesunden Entwicklung 2019 auf Langeoog halten durfte. An diesem Tag ging es unter anderem um Co2-Handel und um die Untaten der Pharmaindustrie, durch Patentrecht und einseitige Forschung eine medizinisch effektive Versorgung zu verhindern und zwar in den Ländern, durch die unser gutes Leben möglich wird. <https://www.atmosfair.de/de/> <https://oekobeichtstuhl.ch/>



Die Worte des Titels sind mit kräftigen Bildern verbunden. Der Ablasshandel aktiviert die Welt von Sünden und damit eine religiöse Dimension. Das reine Gewissen verbindet die christlichen Bilder der ‚reinen‘ weißen, unschuldigen Seele mit körperlicher Verschmutzung, mit ‚sauberen Westen‘ und dem ‚nicht sauber, sondern rein‘ der Werbung.

Schulden sind im Erleben eher auf etwas Reales bezogen. Sich etwas zu Schulden kommen lassen ist deutlich sozial, sachlich. Wer einem Gesetz zugestimmt hat, und sei es durch Bewohnen eines Landes, wo ein bestimmtes Recht gilt, macht sich des Gesetzesbruches schuldig, muss einen Ausgleich entrichten, praktische Gutmachung, und, oder wird bestraft. Kinder und Menschen, denen man bewusstes Wissen abspricht, sind grundsätzlich ohne Schuld, weil schuldunfähig. Man kann eine Tat leugnen, wenn man sie gleichwohl begangen hat, ist dies eine Lüge.

Gewissen wird als subjektives Gefühl erlebt, als ein inneres Nagen, Beißen, Drücken. Um diese Gefühle nicht zu haben, kann man nicht lügen. Man kann es versuchen, aber wie bei allen verdrängten

Gefühlen kommen diese wieder. Ein gutes Gewissen ist eigentlich nicht materiell herzustellen, sondern nur durch Einsicht, Buße und ein aktives geändertes Leben. Christlich gesehen sind Sünden nicht entschuldbar, sie können nur vergeben werden und für diesen „Gnadenschatz“ hatte die Kirche ein Monopol, das zum Ablasshandel genutzt wurde. Ich bin überzeugt, dass alle Menschen in der einen oder anderen Weise, auch bereits Kinder, ich vermute ab 3-4 Jahren, Gewissen erleben. Es ist selbstverständlich mit Aspekten von Schuldbewusstsein verbunden, doch hat Gewissen eine andere Qualität. Die Gnade, die vergeben kann, was ist sie für Menschen, die keinen gnädigen Gott erleben? Für Kinder ist es die Liebe von Erwachsenen. Für Erwachsene vielleicht etwas, was universelle Liebe genannt wird. Sie ist bedingungslos, eine Gewissheit, die schlechtes Gewissen heilen kann ohne Gegenleistung – oder doch auch nur dann, wenn Einsicht, eine Form der Buße, und vor allem liebevoller Lebenswandel versucht wird?

Ein Gewissen beim Übertreten irdischer Gesetze und ein Gewissen beim Verletzen von Geboten, die eine innere, tiefen-psychische oder transzendente Quelle haben.

In der folgenden Liste habe ich assoziativ einige Begriffspaare zusammengestellt, die vielleicht die Spannung zwischen den beiden Dynamiken ins Schwingen bringen. Bei einigen habe ich Autoren hinzugefügt, die ich mit den Begriffen verbinde. Die Idee ist, bei dem ein oder anderen Begriff angereizt zu werden und im Besinnen oder auch in einem Gespräch die Bedeutungen auszuloten.

Wir	Ich
Horizontal soziale Paradiesdeutung	Vertikale Mensch-Gott-Beziehung
Körper, den ich habe	Leib, der ich bin (Durkheim)
Welt, die ich habe	Welt, die ich bin
Haben	Sein (Erich Fromm)
Soziale Verantwortung	Personale Verantwortung (Erich Neumann)
Soziale Bindung	Bezogene Individuation (H. Stierlin u.a.)
Müssen	Können
Ich-funktionen	Selbst (C.G. Jung)
Wille nach Oben, zum Erfolg	Wille zum Sinn (Frankl)
Soziale Identität (Rollenbiografie)	Ich-Identität (Erlebnisbiografie)
An-Erkennung; Würden-Träger	Innere Würde (z.B. Hüther)
Meine Gefühle	Ich bin fühlend
Mein Glaube, mein Gott; Glaubensbekenntnis	Mit Gott sein (Glaubenserfahrung)
Schuldgefühle ; Absondern von Gesellschaft	Gewissen Sünde – Absondern von Gott
Ablass-Handel	Vom Üblen ablassen und Gutes tun

Illustration: Bildausschnitt aus dem „Passional Christi und Antichristi“ von 1521

Zwei Paradiesdeutungen

Patriarchal paradiesisch: Jenseits der Grenze ist die Hölle

Die Paradiesgeschichte ist, wenn ich sie sozial, horizontal lese, ein uraltes bekanntes sozial-politisches Modell. Das Paradies ist vom persischen Wortstamm her ein „umzäuntes Gebiet“. Der Garten Eden ist ein Garten mit Zaun. Mit dem Zaun oder der Mauer wird ein Innenbereich von einem Außenbereich getrennt. Für den Innenbereich gilt das Gesetz derjenigen, die Grenzen machen können – und außerhalb der Grenzen ist das Gebiet der Gesetzlosen. In dem Wort ‚sündigen‘ steckt die Aktivität ‚absondern‘. Wer sündigt, wird etwas Besonderes und entsprechend ausgesondert. Sündigen bedeutet in diesem Zusammenhang, ein Gesetz der sozialen Gemeinschaft zu brechen. Gesetzesbrechende wurden oft mit Verbannung bestraft, manchmal mit Aufgaben oder Auflagen versehen, die regelten, wann sie zurück kommen durften. Der weltliche Vater-König, das Ober-Haupt hat sich in unserer Kultur viele Jahrtausende mit der göttlichen Autorität verbunden. Gegen die Gesetze Gottes zu verstoßen, war identisch mit dem Brechen sozialer Gesetze. Dementsprechend konnten Sünden gegen Gott auch weltlich verhandelt werden. Glauben und weltliche Ordnung waren – und sind es bis heute - in vielen Staaten und Kulturgruppen identisch.

Paradies und der verbotene Apfel des Bewusst-Werdens

Eine alternative, vertikale Paradiesgeschichte kann eine gänzlich andere Deutung anbieten: Der Apfel hat sehr gut geschmeckt. Die Schlange hatte völlig recht, die Menschen haben das Potential, wie Gott zu sein, nämlich freies Bewusstsein zu entwickeln. Gott hat gewusst, dass sein Tabu gebrochen wird. Denn er hat die Menschen nach seinem Ebenbilde geschaffen, sie sind sein Spiegel, ein Materie-Werden seines Geistes und das können sie nur werden, wenn sie aus dem unbewussten Paradies hinausgehen. Aus dem Paradies zu gehen, ist nichts anderes als der Beginn von ‚bewusst Mensch zu werden‘. Gewissen ist hier nicht das Wissen um einen Sünden-Fall, sondern um die Tatsache einer je individuellen und zugleich allgemein menschlichen Aufgabe: menschlich und göttlich zugleich zu werden. Eine Sünde und ein entsprechendes schlechtes Gewissen wären dann ein Hinweis, dass der Faden zum Göttlichen schwach wird. Dieser Faden ist kein Faden im Sinne eines ‚Zurück-Findens‘ sondern eines Fadens in Zukunft. Das Göttliche ist in dieser Deutung nicht ein Gesetz, keine Anleitung oder ein Sündenregister, sondern Seelenhauch, Wesenskraft, göttlicher Funke, immaterielle Gewissheit einer Berufung zur Menschlichkeit. Individuell ist dies der eigene Lebenssinn.

Die neue Weltreligion: ‚Der Markt‘

Überlegungen, die Göttliches nicht mit irdischen Gesetzen, sondern mit menschlicher Freiheit verbinden, sind in christlichen und anderen Traditionen vielfach erlebt und dargestellt. Zum Beispiel begann mit Luther eine Freisetzung von der Deutungshoheit der Institution Kirche, eine Individualisierung von Glaubenserfahrungen. Es folgte die langsame Verwirklichung der Idee der Freiheit und Würde eines jeden Menschen, organisiert in Modellen der Demokratie. Diese politische und sozialkulturelle Entwicklung trennt spirituelles Leben von weltlicher Macht.

Damit entsteht ein neues Problem: Wie werden die weltlichen Gesetze mit einer inneren, in der Psyche wirksamen Kraft geladen? Reicht ‚Aufklärung‘ und vernunftbegründete Einsicht aus? Wirken Vorbilder stark genug? Ist sogenannte moderne Erziehung geeignet?

Das mächtigste Medium, um innere Moral zu erzeugen sind sicherlich ‚Wir‘ –Gefühle. ‚Wir‘-Gruppen konnten und können Werte wirkungsvoll übertragen. Das ‚Wir‘ des Clans, der ‚Partei‘, der Nation usw. vereint

Gesetz und eine Art transzendente Kraft durch den Glauben an die Gemeinschaft. Wie grausam diese Richtung ist, beweisen die Nachrichten täglich. Um das ‚Wir‘ als Kraft der inneren Ethik, als Kraft, die Gewissen und Gesetz zusammenbringen kann, konkurrieren alte Religionen, neue ‚Wir-first-Gruppen‘ und die Individuen selbst in ihren kleinen sozialen Gemeinschaften mit der Weltreligion ‚freier‘ Marktwirtschaft.

Wenn Du nicht ‚In‘ bist, bist Du ‚out‘ und ‚out‘ bedeutet Einsamkeit. Wenn Du nicht bestimmten Bildern entsprichst, wirst Du allein sein, keine Followers haben, als wärest Du nicht da und Du wirst nicht wissen, wofür Du lebst. Das ist eine psychische Bedrohung größter Intensität. Die allgegenwärtige Kultur des Vergleichens, genannt ‚Wettbewerb‘, ersetzt soziale Kulturen und auch Glaubenskulturen. Optimierte deinen Körper, deine Psyche, deine spirituelle, mentalen Sinne für ‚Anerkennung‘. Selbstverständlich darf man inzwischen sehr individuell sein, einmalig mit Alleinstellungsmerkmal – das aber bitte optimal oder, auch gut, man ist in der Randgruppe oder gehört zu den ‚Abgehängten‘ oder zu den ‚Kranken‘ und so weiter. Speziell im Werdebereich für Gesundheit wird zudem massiv körperlich gedroht, mit Altern als ‚Grauen‘, Leistungsschwäche, Müdigkeit und Krankheiten.

Moderner Ablasshandel

Verkaufe Wünsche, die nicht erreichbar sind und biete Produkte an, sie zu erreichen und wenn Menschen sie nicht erreichen, machen sie Schulden bei dir. „Diese Freiheit nimm ich mir“ (Visa Kreditkarte)

Die mittelalterliche Kirche versprach das Paradies nach dem Tod bei Einhaltung ihrer Gebote. Bei Nichtbefolgen der Gebote drohte die Hölle oder als Zwischenstadium das Fegefeuer. Speziell um Letzteres zu verkürzen, konnte man einen Ablass zahlen. Das besonders Pfliffige war, dass die Gebote prinzipiell nicht eingehalten werden konnten. Zum Beispiel die Überprüfung, ob man unzüchtige Gedanken hatte, bewirkte unzüchtige Gedanken. Kurzum die religiöse Alltagspraxis war durchtränkt von Schuldgefühlen, die damals gleichzeitig als Gewissensbisse empfunden wurden.

Auf dem werbenden Markt, sei es für Autos oder Gesundheit, geschieht Mittelalterliches – nur viel perfekter: die Bilder von Leistung, von Männlichkeit und Weiblichkeit, von glücklichen Familien, von Erfolg und Gesundheit versprechen Lachen, Freiheit, ewige Jugendlichkeit, kurzum ein Paradies auf Erden. Einziger Weg zum Paradies: Geld (auf Kredit) und Konsum. Letztlich bezahlt wird mit Arbeitskraft. Da eine wirkliche Befriedigung nicht erreicht wird, entsteht zwangsläufig eine permanente Suche in Form von Süchten. Das

gute Maß für materielle Befriedigung geht verloren, weil das Gegengewicht, das Erleben innerer Befriedigung, eben des göttlichen Fadens, unkultiviert, ungepflegt bleibt. Noch schlimmer, dieses spirituelle Grundbedürfnis wird als Warenangebot des Echten, Wahrem, Ursprünglichen, der ‚reinen Natur‘ vermarktet.

Demokratie braucht eine demokratische Spiritualität

Demokratie als die Freiheit der Einzelnen wählen zu können; materieller Reichtum als die Freiheit wählen zu können; moderne Medien als die Freiheit Wissen und Meinungen wählen zu können, alle diese Freiheiten fordern, eine Gewissheit von Werten in sich selbst zu spüren. Ohne diese Gewissheiten ist der Sog der Wir und des ‚in-seins‘, ist die Suchtdynamik immer wieder bedrohlich nah. Ich kann mir das Erfahren der Gewissheiten innerer Werte nur als spirituelles Erleben vorstellen. Spirituelles Erleben ist für mich auch ‚Würde‘ zu spüren. Spirituelles Erleben ist für mich auch Mit-menschlichkeit, Mit-Sein zu spüren.

Ein Wesensmerkmal der Demokratie ist der Dialog. Ein Gespräch auf Augenhöhe, in dem ein gemeinsames Verstehen und Erleben entsteht und von niemandem gepredigt wird. Dialog ist das Gegenteil von Talkshow. Spiritueller Dialog ist ein Gespräch mit Gott, den Göttern, den Jenseitskräften, den inneren Würdenträgern, dem Selbst, welche Namen auch immer genutzt werden mögen, für das letztlich Namenlose, das zugleich der Urgrund ist.

In der christlichen Tradition gibt es die Zwiesprache mit Gott, unabhängig von Bibelauslegungen – bei Augustinus, Thomas von Aquin, Hildegard von Bingen und vielen anderen und auch bei



Illustration:
Ausschnitt
einer Decken-
malerei in der
Michaeliskir-
che, Hildes-
heim

meinem persönlichen Liebling Don Camillo. Die Idee des freien Dialoges, auch mit dem Göttlichen, könnte viele inzwischen leere oder als Dogmen missbrauchte Texte und Symbole neu beleben.

Ökologisches Gewissen

Der ‚Ökobeichtstuhl‘ oder die Ausgleichszahlungen bei Flügen oder anderen Aktivitäten haben vielleicht eine doppelte Bedeutung. Sie beziehen sich zunächst sehr deutlich auf die Einsicht in eigenes Verschulden. Es gibt immer mehr Menschen, bei denen die gängigen Entschuldigungen, ‚andere sind schlimmer‘, ‚das bringt sowieso nichts‘ usw. immer schwächer funktionieren. Es gibt ein Bedürfnis nach einer wenn auch minimalen realen Entschuldigung. Gleichzeitig verweist das Bedürfnis meines Erachtens auf ein tieferes Empfinden, ein Gewissen für die Menschheit als Ganzes. Ich persönlich finde diese positiv ethische Bedeutung mindestens ebenso wichtig und kräftig wie die realistische Angst vor Katastrophen. Es scheint mir, als könne eine Art globale ‚Tiefenerfahrung‘, ein ‚Berührt-werden‘ von Menschheitssinn spürbar und bewusst werden. Friday for Future – eine Art neuer Sonntag, nicht für viele, doch global, ist selbstverständlich vermarktungsgefährdet und doch auch dem Markt gefährlich. Gerade, weil der Kern dieser Bewegung ‚kindlich‘ ist, das heißt aufzeigend, ernsthaft ‚Leben‘ fordernd – und nicht polarisierend kämpferisch, wirken alte Muster nicht mehr. Die Macher*innen schauen in den Spiegel ihrer Kinder. Das ökologische Bewusstsein als ‚tiefes‘ Wissen einer Menschwerdungsaufgabe. Vielleicht ist es so, das ‚wir‘ uns aus dem Konsumparadies selbst hinauswerfen zu müssen, um eine Chance zu haben, gesund erwachsen zu werden. Erwachsene müssen plötzlich ihren Kindern und Enkeln Rechenschaft über die Zukunft ablegen, auch gegenüber den inneren Kindern!

Schuldgefühle und Gewissen in der Gesundheitspraxis

Wohl alle kennen aus der Praxis die Erfahrung zu ‚Beichtvätern und Beichtmüttern‘ gemacht zu werden: „Ich habe so sehr versucht, die Meditation zu machen, aber ich konnte nicht“, „Ich habe doch mal wieder gesündigt mit Schokolade“, „Ja ja, ich weiß, ich sollte bewusster sein, aber wissen Sie die Werbung verführt mich immer“. Wie es in der Praxis gelingen kann, die wirksamen Kräfte zu finden und zu beleben, die Lebensgewohnheiten tatkräftig ändern, das ist ‚die‘ alltägliche und immer individuelle Herausforderung. Vielleicht sollten wir manchmal dabei auch ehrlich sein und sagen: „Ja, Sie handeln wirklich sich und andere schädigend. Ja, der Schuldenberg gegenüber Ihrem Körper wird immer größer. Ja, etwas in Ihnen ist dem Konsum oder den alten Gewohnheiten gegenüber hörig. Und zugleich haben Sie jeden Augenblick die Freiheit zu wählen. Es geht nicht um Alternativprogramme, sondern darum, immer wieder am Konsumversprechen oder an der Gewohnheit vorbei zu gehen, einfach zu atmen, zu genießen, da zu sein. Hier, in der Gesundheitspraxis, ist unser Trainingsraum.“

Wohl alle erleben, wie sie selber zwischen ‚Markt‘ und ‚Sinn‘ schwanken. Es geht ja auch nicht um eine Grundsatzentscheidung, das wäre schon wieder Krieg, sondern um lebbar Kompromisse. Zum Beispiel in einer einfachen Entspannungsübung oder im Meditationsunterricht: Da ist der Wunsch nach Effektivität, nach einem praktischen Effekt – und zugleich können wir das einfache Erleben von Hier und Jetzt, von ‚Sein‘ anregen, wie ein Homöopathikum. Zum Beispiel können wir in der Praxis für gesunde Lebensführung die Frage nach einer besinnlichen Zukunft häufiger stellen, eher nebenbei, wie ein Gegenmittel zur Gewohnheit, Probleme ‚lösen‘ zu müssen. Zum Beispiel können wir uns mehr bemühen, die Neigung zügeln, Spiritualität und Werte zu predigen, so zu tun, als wüssten wir etwas Wichtiges, und stattdessen eigenes Staunen und Demut vor Natur und Menschlichkeit zu leben.

Die Geschichte vom Wüstensand

Die Geschichte vom Wüstensand

Ein Fluss, von seiner Quelle in einem weit entfernten Gebirge kommend, hatte jede erdenkliche Art von Landschaft durchquert, als er schließlich den Sand der Wüste erreichte. So wie er jede andere Barriere überwunden hatte, versuchte der Fluss auch diese zu überwinden, aber er entdeckte, dass das Wasser, kurz nachdem es in den Sand strömte, verschwand.

Er war überzeugt davon - wieso auch immer - dass es seine Bestimmung war, diese Wüste zu durchqueren und nun gab es keinen Weg. Da wisperte eine unsichtbare Stimme, die aus der Wüste selbst kam: „Der Wind überwindet die Wüste und so kann es auch der Fluss.“

Der Fluss protestierte, dass er sich selbst doch gegen den Sand geschleudert habe, nur um davon aufgesaugt zu werden; dass der Wind fliegen könne und aus diesem Grund die Wüste überwinde. Die Stimme flüsterte: „Indem du dich in deiner eigenen gewohnten Weise gegen den Sand schleuderst, kannst du ihn nicht überwinden. Du wirst entweder verschwinden oder ein Sumpf werden. Du musst dem Wind erlauben, dich hinüber tragen zu lassen, zu deiner Bestimmung!“

Der Strom: „Aber wie soll das denn geschehen?“ „Indem du dir erlaubst, dich vom Wind aufsaugen zu lassen.“

Diese Idee war völlig unakzeptabel für den Fluss. Nach allem, was er durchlebt hatte. Er hatte sich niemals vorher aufsaugen lassen. Er wollte nicht seine Individualität verlieren. Und, einmal verloren, woher sollte er wissen, dass er sie wiederbekommen würde?

„Der Wind“, sagte der Sand, „kann das zustande bringen. Er nimmt Wasser auf, trägt es über die Wüste und lässt es als Regen wieder fallen. Wenn das Wasser als Regen herabfällt, und verwandelt es sich wieder zum Fluss.“ Der Fluss: „Woher kann ich wissen, dass das wahr ist, was du sagst?“

„Es ist so, sogar wenn du nicht daran glaubst, kannst du nicht mehr als ein Sumpf werden, ein Morast. Und selbst wenn das viele, viele Jahre so gehen würde, es ist sicherlich nicht das gleiche, wie ein Fluss zu sein.“

„Aber kann ich nicht derselbe Fluss bleiben, der ich heute bin?“ „Du kannst auf keinen Fall so bleiben,“ sagte das Wispern. „Die Essenz deines Seins wird weggetragen und formt sich wieder zum Fluss. Du wirst mit dem gerufen, was du bis heute bist, da du den Teil nicht kennst, der die Essenz deines Seins ist.“ Als er das hörte, begannen verschiedene Echos in

den Gedanken des Flusses nachzuhallen. Verschwommen erinnerte er sich an ein Stadium, in welchem er - oder ein Teil von ihm? - in den Armen des Windes gelegen hatte. Auch erinnerte er sich daran - oder war er das? - dass dies das Tatsächliche, nicht notwendigerweise das Offensichtliche, war, was es zu tun gab.

Und der Fluss legte seinen Wasserdunst in die offenen und angenehmen Arme des Windes, die ihn sanft und leicht himmelwärts trugen, und die ihn geradewegs nach vielen, vielen Meilen, sobald sie den Fuß des Gebirges erreichten, wieder weich fallen ließen. Und da er immer noch Zweifel hatte, war es dem Fluss möglich, sich zu erinnern und er prägte sich die Einzelheiten des Experiments in seinem Gedächtnis stärker ein. Er besann sich: „Ja, jetzt habe ich meine wahre Identität kennengelernt!“

Der Fluss hatte dazugelernt. Aber der Sand flüsterte: „Ich weiß das, da ich es jeden Tag geschehen sehe und weil ich, der Sand, mich über die ganze Fläche ausdehne von der Seite des Flusses bis zu den Bergen!“ Aus diesem Grund wird gesagt, dass der Weg, den der Lebensfluss auf seiner Reise fortsetzen wird, in den Sand geschrieben steht.

*Nach Idries Schah,
wiedergegeben von Georg Klaus*



Du hast da was, was ich nicht hab!

Wenn Neid und Eifersucht unsere Seele zerfressen
Vortrag im Mosaikhaus von Margrit Schafranek

Als ich mit diesem Vortrag begann, Recherchen machte und den Titel festlegte, bekam ich von Außenstehenden meistens zu hören: „Also, ich bin nicht neidisch. Das ist gar nicht meine Art. Das ist echt kein Thema für mich.“ So oder ähnlich ging es öfter. Umso mehr freue ich mich, wenn Sie, als Leser*in nun auf die Suche gehen mögen nach der Neidseite im Menschen, nach dem Neid in uns.

Wir sind nämlich gerne Beneidete oder Neid-erreger, wie es in der Fachliteratur heißt, und leiden dann auch öffentlich unter den Neidern, aber ganz ungern die Neidenden selbst.

In unserer Gesellschaft und speziell im christlichen Abendland gehört Neid zu den negativen Eigenschaften des Menschen. Neid ist eine der sieben Hauptsünden in der katholischen Tradition und das 10. Gebot im kleinen Katechismus nach Martin Luther.

„Du sollst nicht begehren deines nächsten Weib, Knecht, Magd, Vieh und alles, was sein ist.“

Neidisch zu sein ist unchristlich, ungehörig und unmoralisch.

Wer hat nicht in seiner Kindheit und Jugend das mitbekommen. Neidisch zu sein zeugt von einem schlechten Charakter und wer will schon ein böses Kind sein! „Jetzt sei nicht so neidisch!

Sei zufrieden mit dem, was du hast. Nie bist du zufrieden. So was macht ein liebes Kind nicht.“ Neid wurde uns sozusagen aberzogen. Neid ist - in der christlichen Tradition - ein böses Gefühl. Glück und Freude, positive Gefühle also, die dürfen wir zeigen, aber bitte nicht die Gefühle wie Neid und Eifersucht. Natürlich sind wir auch selbst nicht gerne neidisch und eifersüchtig. Das verheimlichen wir ja gut vor uns und auch vor den anderen. Denn beides sind unangenehme Gefühle. **Sie verletzen unser Selbstgefühl.** Sie verwirren und verstören uns. Wer will das schon freiwillig. Wenn der **Neid** uns nämlich packt, dann sind wir ihm ausgeliefert. Ständig müssen wir an



Tiziano Vecellio: Kain erschlägt Abel, 1542,
Kirche Santa Maria della Salute in Venedig

den oder das Beneidete denken, kommen davon nicht los. Es ist wie eine Obsession. Und mit der **Eifersucht** ist es noch viel schlimmer. Sie macht uns unruhig, schlaflos, unkonzentriert und ärgerlich. Beide Emotionen besetzen uns und vergiften uns. Früher hieß es, der Neid säße in der Galle, sei gelb und grün und sehr giftig. Wenn einem die Galle hochkommt, ist es schon ein sehr bitterer Geschmack. Eifersucht engt das Denken ein, man wird wahnhaft, panisch, misstrauisch und übt ständige Kontrolle aus. Von gutem Lebensgefühl also keine Rede mehr. **Neid und Eifersucht sind starke aggressive Gefühle.** Sie haben eine enorme Kraft. Sie greifen uns an und den Mitmenschen. Eifersucht hat eine fast mörderische Kraft. Nicht ohne Grund gibt es Beziehungsdramen, die aus Eifersucht und Hass bis zum Mord gehen.

Was genau ergreift uns da und besetzt uns so stark und warum?

Ein kleines Beispiel aus dem Alltag: Es ist ein Familienfest. Geburtstag der Mutter. Alle Kinder kommen. Mit und ohne Nachwuchs. Eine der Töchter ist noch kinderlos. Man unterhält sich, die Kinder spielen, das Fest nimmt so seinen Lauf. Die kinderlose Tochter wird immer stiller, zieht sich aus den Gesprächen zurück, ihre Stimmung schlägt um und sie will aufbrechen. Keine Lust mehr aufs Büffet. Im Auto ist sie schlecht gelaunt, meckert mit ihrem Mann, vergiftet die ganze Atmosphäre. Sie spricht über die „blöde Kindermeute“, die „langweiligen Mutterkühe“ mit ihrem ewigen Gequatsche über Kinder und Schulen, als gäbe es nichts anderes auf der Welt. Ihr Mann hört zu. Er hat das Fest genossen. Ihn hat das Fest nicht verstimmt. Er ist nicht neidisch. Aber seine Frau ist es. Diese Verstimmung, die plötzlich auftretenden Launen, die aggressiven Abwertungen von allem - das alles weist auf eine **Neidreaktion** hin.

Denn auch bei der Frau gibt es einen Kinderwunsch. Schon lange. Die Karriere hat nie Platz dafür gelassen. So hat sie diesen Wunsch verdrängt. Über die Konfrontation mit den Geschwistern ist dieser verdrängte Wunsch wieder aufgetaucht und nun muss er bekämpft werden, damit er das Bewusstsein nicht stört. Im Gegenüber mit den Schwestern sieht sie ihren Wunsch eingelöst, d.h. die Situation verweist sie auf etwas, was ihr fehlt. Er zeigt ein **Defizit** auf. „Die haben da was, was ich nicht habe.“ Der Nachsatz müsste lauten: „Aber gerne hätte.“ Damit gerät die Frau in eine Abwertung ihrer Position. Um bestehen zu bleiben, wertet sie jetzt die Anderen ab: „... die blöde Kindermeute ... die langweiligen Mutterkühe.“ Ausgelöst wurde also das Neidgefühl hier über die Situation: Die haben Kinder und ich nicht. Andere **Neidauslöser** können sein: Jemand hat Erfolg, den ich nicht habe, ein gutes Aussehen, das ich nicht

habe, ein besonderes Wesen, das ich mir wünsche, ein spezielles Ansehen beim Chef, materiellen Besitz oder viel Tatkraft und Glück. Jedes Gefühl wird durch spezielle Situationen ausgelöst und hat dann auch damit eine Funktion und einen Sinn.

Was also ist der Sinn des Neidgefühls?

Wenn der Mensch neidisch wird, zeigt ihm das immer ein **Defizit** auf. Ein Fehlen von etwas, was er aber gerne hätte. Und wenn uns Menschen etwas fehlt, weist das auf eine Schwäche hin. **Die Situation greift unser Selbstbild und unseren Selbstwert an.** (Damit kann man sich auch selbst ganz gut in solchen Situationen überprüfen. Hätte ich das jetzt wirklich auch gerne? Wenn ja, warum löse ich es nicht ein?) Wenn uns eine Lebenssituation in das Gefühl von Neid bringt, wie also damit umgehen? **Kämpfen wir dagegen an oder verdrängen wir es?** Sollen wir uns eingestehen, dass wir etwas möchten, das wir noch nicht haben. Gestehen wir uns ein, dass wir nicht genug haben? Kinder sind da unkomplizierter. Kinder können das. Sie sagen einfach: „Ich will das auch.“ Sie dürfen das. Sie brauchen diesen positiven Neid auf die Geschwister oder Freunde sogar, um sich weiterzuentwickeln. Sie wachsen daran.

Ein kleines Beispiel aus dem Kinderalltag: Ein großer Bruder fährt schon mit dem Pennyboard. Nicht so einfach für den kleinen Bruder. Erst einmal der Neid auf das Board. „Will ich auch“ wird zum nächsten Geburtstagswunsch. Danach das mühsame Üben, meist heimlich und mit vielen Blessuren. Dann klappte es und der Neid, so könnte man sagen, war in diesem Fall ein **positiver Entwicklungshelfer**. Der Neid spornte an und hat etwas in Bewegung gebracht.

In der Entwicklungspsychologie sind die Gefühle Neid und Eifersucht notwendig, damit sich die Persönlichkeit des Kindes finden kann. Finden kann sich das Kind eben vor allem in der Auseinandersetzung mit dem anderen und allem, was der oder die anderen haben. Wenn es also den Eltern gelingt, diese Emotionen wie Neid und Eifersucht auszuhalten, kann Entwicklung stattfinden. Ist z.B. ein Kind das Älteste, liegt primär erst einmal alle Zuwendung bei ihm. Kommt ein nächstes Kind oder mehrere, wird das Erstgeborene entthront. Jetzt braucht es eben den **gesunden Neid**, um seinen Platz zu behaupten oder ihn neu zu finden. Es wird rivalisiert, es finden Wettbewerbe und kleine Kämpfe statt. Die Familie ist sozusagen das erste soziale Feld, auf dem man bestehen muss. Gerade darüber entwickelt das Kind ein Gefühl für sich, seine Kräfte, seine Grenzen und seine Identität. Schwierig wird es dann, wenn auf diesem Feld mit Sätzen gearbeitet wird wie: „Jetzt sei doch nicht so neidisch. Gönn den Anderen doch auch mal was. Du musst nicht immer alles haben, was du siehst.“ Manchmal stimmt die Korrektur, aber nicht jeder gesunde Neidimpuls muss abgewehrt und im Keim erstickt werden. **Man legt die positive Entwicklungskraft des Rivalisierens damit lahm.** Die Lust am Gewinnen, die Lust am Kräftenessen wird negativ bewertet. Kinder tragen dann die Rivalität heimlich aus. Oder sie ziehen sich zurück, haben immer ein Schuldgefühl und sind unzufrieden. Die Geschwister werden dann häufig als nervig und belastend erlebt. Dabei machen Kinder dieses Rivalisieren aus einem gesunden und natürlichen Impuls heraus.

Ein weiteres Beispiel: Ein Ferienlager am Roten Meer. Viele unterschiedliche Nationen an einem Ort. Die Kinder finden sich zum Spielen zusammen. Trotz des Sprachproblems ist klar, was zuerst geklärt werden muss: Wer ist hier der Bestimmer? Kräfte werden gemessen und ausgetragen. Danach geht es ins Spiel.

Was heißt das jetzt für uns Erwachsene, die wir nicht mehr so natürlich mit der Rivalität umgehen können?

Neid und Eifersucht - beides sind Grunddispositionen im Menschen.

Wir bringen das Neidgefühl sozusagen mit auf die Welt. Wir mögen es vielleicht nicht so sehr, aber wir werden es auch nicht los. Wir können lernen im Verlauf unserer Bewusstwerdung immer ein bisschen lockerer mit diesen unangenehmen Gefühlen umzugehen, aber sie bleiben uns sozusagen treu.

Sie gehören zu uns als Menschen. Alle Kulturen erzählen von den neidischen Göttern und Menschen, denken wir nur an das Brüderpaar Kain und Abel. Es geht uns als erwachsenen Menschen nicht darum, den Neid und die Eifersucht in der ursprünglichen Form auszuleben. Dafür ist unser Bewusstsein schon zu erwachsen. Wir können uns klar und rational mit diesen Gefühlen auseinandersetzen.

Aber warum überfällt uns der Neid häufig so ungewollt, so überraschend?

Wir sind ja auch nicht auf alles neidisch. Königshäuser, Stars und Sternchen machen uns nicht wirklich neidisch. Dafür ist die Realität dieser Welt so weit von unserer entfernt. Wir können vielleicht sagen: „So eine Hochzeit hätte ich auch gern“ oder „Eine Villa in Nizza wäre was Feines.“ Aber: wir werden nicht plötzlich verstimmt, fühlen uns leer und werden unpassend aggressiv.

Hier ist der Neid eine Form der Bewunderung. Wir akzeptieren die größere Lebensform. Sie ist weit weg von der unseren. Der Neid aber, der uns **negativ besetzt**, hat immer etwas mit **Vergleichen** zu tun. Situationen also, die in unserer und mit unserer Realität vergleichbar sind. So vergleichen wir uns mit Verwandten, Freunden, Nachbarn und Berufskollegen. Wir vergleichen uns mit dem Partner oder der Partnerin. Da sind die Bereiche angenähert. Da besitzt der Kollege ein Haus, das könnte ich auch haben. Ein Gehalt, das stünde mir auch zu. Da machen Freunde einen Urlaub, den ich mir auch schon lange wünsche.

Neid wird manchmal mit *Missgunst*, *Abgunst* oder *Scheelsucht* übersetzt. Immer ist es der Umstand, dem Anderen das „Mehrhaben“ nicht zu gönnen. Und damit kommen wir zur Wurzel des Neides. Neidische Menschen fühlen sich benachteiligt, zu kurz gekommen. **Sie haben gefühlt nie genug bekommen.** Bleiben Menschen in dieser gefühlten Mangelsituation, werden sie zu chronischen Neidern. Sie machen damit anderen und sich selber das Leben schwer. Es gibt na-

türlich Abstufungen im Neidverhalten. Manches können wir gut aushalten, manches nur erspüren, denn es läuft verdeckt.

Verena Kast spricht in ihrem Buch „Über sich hinauswachsen“, Neid und Eifersucht als Chancen für die persönliche Entwicklung, über vier Formen des Neidens.

Da gibt es **die bewundernden Neider**, die dem Beneideten den Erfolg wirklich gönnen und mit ihrem Lob Anteil haben an dem Erfolg. Dann kommen die **ambivalenten Neider**. Sie sagen was Gutes und meinen das nicht. Kast schreibt dazu: „Hat man eine Rose bekommen oder ein faules Ei? Man hat beides bekommen.“ (a.a.O. s.32) Ich denke da an Situationen, wenn einem etwas gelungen ist, eine Prüfung bestanden, ein Buch veröffentlicht und jemand kommentiert: „Das ist ja toll. Das hätte ich dir nie zugetraut.“ Als dritte Form des Neides nennt Kast die **aggressive Form**. Diese Neidreaktion will wirklich verletzen und vergiften. Oft passiert das heimlich. Der Beneidete spürt es nur als Anspannung und leichtes Angstgefühl. „Hier gönnt mir jemand das wirklich nicht.“

Die vierte und letzte Form ist die unsichtbarste. Das sind die **aggressionsgehemmten-destruktiven Neider**. Man wird klar entwertet, indem der Neider sich gar nicht auf den Erfolg bezieht. Der wird einfach übergangen. Die Beneideten spüren dann einen wahnsinnigen Leistungsanspruch von der Neidseite, dem sie nie genügen können. Sie fühlen sich schwach und gelähmt. Eltern können das oft wunderbar bei Kindern. Denn viele Eltern können ihren Kindern manchmal schwer das erfolgreiche Leben gönnen.

Kommen wir noch einmal zu der Grundwurzel des Neids zurück, diesem Gefühl, nie genug bekommen zu haben, dann wird deutlich: Dieses Gefühl ist so unangenehm und schrecklich. Ich will es nicht akzeptieren. Ich vernichte lieber das Glück und den Erfolg bei anderen. Dann haben die eben auch nichts! Darin liegt das Erschreckende des Neids: **Wir müssen entwerten, vernichten, dem Anderen schaden und schaden damit uns selbst**. Der Neider hätte gerne keine Gewinner mehr, aber unsere Gesellschaft wäre arm, wenn niemand mehr seine Erfolge zeigen dürfte. Wenn wir also davon ausgehen, dass der Neid mit uns auf die Welt gekommen ist, müssen wir auch lernen, mit ihm zu leben. Die Kinder nutzen noch die positive Kraft des Neids für eine gute Entwicklung. Ginge das bei uns Erwachsenen überhaupt? Wir haben im Laufe unseres Lebens gelernt, unangenehme Gefühle abzuwehren. Auch das Gefühl von Neid und Eifersucht. Wir bagatellisieren, verleugnen, verdrehen es ins Gegenteil, verdrängen, lenken uns ab, projizieren usw. Die junge Frau vom Anfang hätte dann abwehrend gesagt: „Ich hab die Kinder gar

nicht wahrgenommen. Ich beneide die armen Schwestern nicht. Hast du bemerkt, wie müde beide aussehen. So viel Arbeit. Ich treibe wenigstens wieder viel Sport. Weißt du, wer richtig eifersüchtig auf ihre Schwester ist? Meine Freundin Nina. Die will nämlich auch drei Kinder. Geht ja nicht mehr.“

Emotionen sind immer unvorhersehbar. Sie fordern Offenheit und Beweglichkeit. Sie weisen uns auf etwas hin. **Der Neid verweist immer auf einen unzufriedenen Ist-Zustand**. Der müsste verändert werden. Aber da die Angst vor Veränderung groß ist, muss der Mensch neiden. Die **Emotion der Eifersucht** dagegen weist auf einen Zustand hin, den man **bewahren** will. Die Angst vor dem Verlust ist groß und wird mit Kontrolle und Starre abgewehrt.

Beiden Gefühlen liegt die Angst vor der Veränderung zugrunde.

Wir wollen bewahren und verhindern damit eine neue Entwicklung im Leben. Denken wir an Schneewittchen. Die Stiefmutter versucht die Schönste im Lande zu bleiben mit dem Preis, dafür die junge Tochter, die Zukunft, zu töten.

EIFERSUCHT - Neid weist auf ein Defizit hin, was wir noch gerne hätten. Eifersucht weist auf etwas anderes hin. Eifersucht gehört wie der Neid auch zu einer Grundausstattung unserer menschlichen Psyche. Beide Gefühle sind **vitale Regungen**, die zu unserem Leben gehören und die für unser Überleben wichtig sind. **Beides sind Formen der Rivalität**.

Futterneid, Rangordnung und Abgrenzungen – das alles wird geregelt über diese Grundform der Rivalität. Läuft dieses Rivalisieren in der Gesellschaft positiv und berechtigter Neid in sozialen Verhältnissen wird erkannt, schafft das Impulse zur Veränderung.

Rivalität ist tätiger und aktiver Neid.

Rivalität schafft einen guten Selbstwert, schafft gegenseitiges Inspirieren. Anders ist es bei dem Gefühl der Eifersucht. Denn hier kann das Gefühl der Rivalität nicht ertragen werden. Eifersüchtig zu sein, ist ein wenig gesellschaftsfähiger als neidisch zu sein. Man gesteht Eifersucht eher ein. Man sucht sich Verbündete gegen den Eindringling. Man sucht Bestätigung für das eigene Gefühl. Wenn uns das Gefühl der Eifersucht überfällt, schüttet der Körper Hormone aus wie bei einem Kampf. Wir bekommen Energie, uns zu verteidigen.

Im philosophischen Wörterbuch heißt es: Eifersucht ist eine quälende, bis zu leidenschaftlichem Hass sich steigernde Furcht, die Neigung einer geliebten Person oder den Besitz eines Wertes oder Gutes zu verlieren.

Man will mir etwas wegnehmen, das mir gehört.

Kinder sind darin noch natürlich und naiv. „Das ist meins.“ Vielleicht sogar noch kürzer aber prägnanter: „meins.“ Oft eines der ersten Worte in den ersten Lebensjahren. Kinder sagen das auch, wenn es sich um das Buch der Schwester handelt, dem Geschenk des Freundes. Werden sie korrigiert, nehmen sie das zur Kenntnis. Das Gefühl der Eifersucht ist gewaltig. Wenn die Eifersucht uns beherrscht, dann sind wir **existentiell bedroht**. Uns droht der **Verlust** des Geliebten. Liebesverlust aber ist verbunden mit dem Grundgefühl von verlassen werden, ausgesetzt werden, nie mehr den Zustand der alten Geborgenheit zu erfahren. Es ist ein Cocktail aus Angst, Wut, Trauer, Ohnmacht und Scham. Dieser scheußliche Mix nimmt uns unsere Sicherheit. Der Zustand der Eifersucht destabilisiert den Einzelnen total. Selbstunsicherheit, Selbstzweifel und Minderwertigkeit vervollständigen das Ganze. Nun haben wir auch bei diesen so Angst machenden Gefühlen Abwehrmechanismen ge-

schaffen. Wir wehren das Gefühl ab. Wir wehren es aggressiv ab. Wir machen den Partner, den wir zu verlieren glauben, bewusst eifersüchtig. Unsere Ohnmacht wird unsere Macht. Wir ziehen uns zurück. Unsere Hilflosigkeit wird zur Mauer. Wir verkehren alles ins Gegenteil. Oder wir geben uns auf. Wir werfen uns dem Anderen vor die Füße mit der Bitte: Ich mache alles, was du willst, damit du bleibst. Wir kämpfen nicht mehr. Wir können uns auch wehren mit Projektionen. Dann wird alles gehasst und abgewertet.

Wie entsteht die Eifersucht?

Menschen, die früh Verlust erlebt haben, denen die Urgeborgenheit nicht gegeben wurde, binden sich erst einmal unbewusst in Beziehungen, Firmen, Institutionen wie in einer Urbeziehung ein. Für sie ist dann die Beziehung der Boden, auf dem sie stehen. Menschen, die zu früh entthront worden sind, zu viele Abbrüche erlebt haben, haben erst einmal keinen so starken Boden in sich. Die **Stabilität** kommt dann vom Partner, von der Partnerin, auf jeden Fall **von außen**.

„Du bist mein Leben.“

„Die Firma ist mir alles.“

„Die Gruppe trägt mich.“

Da das Außen mich stabilisiert, muss es Bestand haben. Der Partner wird zum Halt. Das Selbstverständnis läuft immer über den Partner oder den Halt im Außen. Um nicht unsicher zu werden, muss dieser Halt fixiert werden. Damit wäre aber ein Lebensstillstand festgeschrieben. „Wir genügen uns doch.“ „Wir brauchen keine Anderen.“ Aber das Leben selbst ist Bewegung, ist Entwicklung. Also ist das Festhalten gegen das Naturgesetz. Wenn jetzt vom Partner/in oder vom Betrieb Neues eingefordert wird, der Wunsch nach mehr Freiraum geäußert wird, mehr Außenkontakte, beginnt das Gefühl der Eifersucht sich einzustellen. Der Einzelne spürt, dass sich die Nähe verändert. Der Halt wackelt. Jetzt taucht die **urkindliche Verlustangst** auf, die „gute Mutter“ und die Geborgenheit zu verlieren. In Familien werden Kinder groß, verlassen das Haus. Die Frau will noch einmal in eine Ausbildung. Ein neuer Chef kommt in den Betrieb. Alte Zustände lösen sich auf und erst einmal reagiert das ängstliche Ich mit Eifersucht.

Die Eifersucht will das Alte bewahren. Die Angst zurückgelassen zu werden ist groß. Man verliert den Boden unter den Füßen. Jetzt werden die Kontrollen schärfer, die Schuldzuweisungen größer. Man würde das Geliebte am liebsten einsperren. In Beziehungen steht jetzt die Frage an: Wo hängt ihr fest? Hier stimmt etwas nicht mehr. Wohin müsst ihr euch entwickeln?



Jupiter und Juno auf dem Berg Ida, James Barry (1741 – 1806), Bildausschnitt

Eifersucht ist immer ein Signal, dass Entwicklung verhindert wird.

Außerhalb der Beziehung gibt es ebenso Eifersucht. Man möchte z.B. in der Firma in der Beziehung zum Chef die wichtigste Person sein. Immer wieder kommen wir bei der Eifersucht an die Dreiecksbeziehung von Vater-Mutter-Kind.

Was haben Neid und Eifersucht gemeinsam?

Beide Gefühle haben eine starke Kraft. Beiden haftet auch eine aggressive Tendenz an. Beide können sich und andere vergiften, verletzen und beschädigen. Beide Gefühle sind uns naturgemäß mitgegeben, damit wir uns wehren können und überleben. Damit wir unseren Platz finden in der Welt und uns über den Wettbewerb entwickeln können. Wir brauchen sie zum Leben. Wenn sie uns also zum Leben dienen, sollten wir lernen mit ihnen gut umzugehen. Sind wir mal wieder missgestimmt nach einer Begegnung und neidisch, fragen wir uns also:

„Was will ich denn haben?“

Was fehlt mir denn?

Was gönne ich mir nicht?

Wo muss ich weitergehen?“

Diese Fragen zielen darauf ab, dass ich mir was zutraue und zumute und aufhöre, anderen ihre erfolgreichen Schritte zu missgönnen. Und dass ich meine eigene Realität akzeptiere! Hat sich die Eifersucht in unser Leben geschlichen, müssen wir uns fragen: „Wo sitzen wir fest? Wo blockiere ich Entwicklung? Wo halte ich mich fest? Kann ich mich nicht selber halten?“

Es gibt viele Modelle, mit Neid und Eifersucht umzugehen und seinen eigenen Weg zu finden. Neid kann sich wie ein Frost auf alles legen, was wachsen will und Eifersucht handelt nicht aus Liebe, sondern aus Besitzgier heraus. Neidlos werden wir nicht leben können, aber wir können eine gute Form des Umgangs mit Neid und Eifersucht entwickeln, ohne uns selbst und andere damit zu verletzen. Die junge Frau im Auto hätte sich geholfen, wenn sie das Gespräch mit dem Satz begonnen hätte: „Ich glaube, ich bin neidisch.“ Das nimmt dem Dämon des Neides schon seine Kraft. Er ist erkannt. Denn heimliche Dämonen sind gefährlich. Wenn wir also aufhören, die Gefühle von Neid und Eifersucht abzuwehren, kann uns das in neue Entwicklungen führen. Das verhilft uns dann zu mehr Lebensqualität. Was wollen wir mehr?



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

Die Angst und die Geisteswissenschaft

von Martinus

1. Beim Tier ist die Angst eine Fähigkeit zu warnen und somit von Vorteil. Beim entwickelten Menschen ist sie ein Übel, das sein Bewusstsein untergraben kann

Ein Gemütszustand, der in sehr großem Ausmaß das Gemüt des Erdenmenschen beherrscht, ist die Angst. In Wirklichkeit ist sie es, die die Menschen zu den verzweifeltsten Handlungen treibt sowohl sich selbst gegenüber als auch dem Nächsten oder der Umgebung gegenüber, so wie sie natürlich auch das Nervensystem eines Individuums untergraben oder zerstören und zum Zusammenbruch führen kann. Daher ist es für jeden Kulturmenschen von großer Bedeutung, über die Natur der Angst Bescheid zu wissen, um zu lernen, sie zu überwinden.

Beim Tier ist die Angst eine angeborene, instinktmäßige Warnungsempfindung. Es bekommt diese Empfindung, sobald sein Leben durch eine Gefahr bedroht wird. Das Tierreich ist ja eine Zone, in der die Lebensbedingung so aussieht, dass man töten muss, um zu leben. Es müssen also die Organismen einiger Tiere zur Nahrung für andere Tiere werden. Dass die in dieser Weise verfolgten Tiere im Gegenzug einen außerordentlich feinen und sehr sensiblen Angstsinne entwickelt haben, sodass sie die Gefahr rechtzeitig erkennen und sie ihre Schutzmaßnahmen mittels der Verteidigungsmittel ergreifen können, die ihnen zur Verfügung stehen, ist doch nur Ausdruck für die normale logische Struktur der Natur. Während beim Tier die Angst nur eine sehr notwendige, effektive und unentbehrliche Fähigkeit zu warnen und somit von Vorteil ist, ist dieselbe Fähigkeit, wenn sie den Erdenmenschen dominiert, ein um so größeres Übel, je nachdem, wie weit oder weniger weit er in Richtung Menschlichkeit oder Humanität entwickelt ist. Hier kann sie, wie gesagt, das Bewusstsein des Wesens völlig untergraben, es

zum Wahnsinn treiben, zum Nervenzusammenbruch oder Selbstmord führen.

Mit der Angst ist es wie mit vielen anderen tierischen Fähigkeiten: beim Tier sind sie natürliche, lebensnotwendige Eigenschaften, während sie beim Menschen mit seinem verfeinerten und weit entwickelten oder verzweigten Nervensystem ein Übel sind. Beim Tier ist die Angst nicht so nervenzerstörend, da jedes Tier mit einem sicheren Verteidigungsmittel ausgestattet ist, das das Tier sich wirklich sicher fühlen lässt. Manche Tiere haben eine überlegene Fähigkeit zu laufen, andere sind von Natur aus so getarnt, dass sie von der Umgebung, in der sie sich aufhalten, Blättern, Zweigen und Halmen, nicht zu unterscheiden sind. Andere sind groß, schwer und kräftig und können allein mit ihrem Gewicht ihre Widersacher zerquetschen oder zermalmen, und wieder andere haben spezielle, für sie charakteristische Eigenschaften, mit denen sich jedes von ihnen den Gefahren überlegen und damit sicher fühlt. Angst kennen sie nur in dem Augenblick, in dem sie überrumpelt und von ihren Feinden entdeckt werden, bevor sie selbst die Nähe des Feindes entdecken. Und dann ist ihnen der Tod in der Regel sicher, sodass hier keine Spekulation mehr möglich ist. Aber wenn es dem Tier gelingt, die Gefahr zu überwinden, befindet es sich wieder in seiner normalen Unbesorgtheit. Das Ereignis kann sein Nervensystem nicht belasten.

2. Der Mensch kann seine Sicherheitsempfindung mit Hilfe religiöser Vorstellungen stabilisieren. Die tötenden und die humanen Religionen

Ganz anders verhält es sich mit dem uneingeweihten Kulturmenschen. Der hat noch die Fähigkeit der Angst – ja sogar in einem vervielfachten Umfang, ohne jedoch entsprechende Schutzeigenschaften entwickelt zu haben.



Deshalb hat er eine ziemlich unsichere und instabile Sicherheitsempfindung. In den primitiven Kindheitsstadien der Menschheit hat man mit Hilfe religiöser Vorstellungen, d.h. mit Hilfe des Glaubens an übernatürliche Wesen, Götter oder Geister, seine Sicherheitsempfindung noch stabilisieren und damit der Angst entgegenwirken können. Von diesen übernatürlichen Wesen nahm man an, dass sie im Besitz ausreichend überlegener Macht seien, um alle Situationen beherrschen zu können, und daher musste man zu ihnen ein besonders gutes Verhältnis herstellen. Indem man in die Gunst dieser Wesen gelangte, konnte man also vor jeder Gefahr sicher sein. Da es für diese Wesen aber

geradezu ein Sport war, andere Wesen zu fesseln und zu knebeln, zu töten und zu ermorden, stand man natürlich in ihrer Gunst, wenn man selbst tötete. Dieser Kult ging dann so weit, dass es geradezu zur Bedingung für den Seelenfrieden, also die Sicherheit, wurde, dass man selbst getötet werden musste, um dadurch zur Wohnstätte der Götter zu gelangen. Man versteht hier, was das für den wahren und absolut „Rechtgläubigen“ bedeutete: Was hätte man da noch fürchten müssen? Getötet zu werden, war doch der absolute Weg zum Paradies. Man sieht also, dass diese Religion in Wirklichkeit im glücklichsten oder besten Falle geradezu genial war im Hinblick auf die Untermauerung der Sicherheit, indem sie gerade jene speziellen Dinge, die von Natur aus Angst hervorrufen können, zu Erlebnissen machte, die direkt erstrebenswert waren, da sie dem Wesen die Pforten des Paradieses öffneten und die Gunst der Götter verschafften. Eine genialere Methode, um die Angst zu nehmen, ist wohl kaum denkbar.

Aber nun gibt es, was die Organismen betrifft, den Haken, dass diese in der menschlichen Sphäre – in der sie die Kreuzform angenommen haben und damit das Symbol des absolut höchsten und vollkommensten Daseins darstellen, eines Daseins, dessen Werkzeug sie sein sollen und wozu sie allmählich entwickelt werden – nicht dazu bestimmt sind, getötet oder zerstört zu werden oder als Nahrung für andere Wesen zu dienen, genauso wie sie auch nicht dazu bestimmt sind, mit dem Fleisch und Blut anderer animalischer Wesen ernährt zu werden. Und Wesen, die die Forderungen oder Gesetze der Natur nicht erfüllen, untergraben allmählich den Kontakt zu dieser Natur oder zum Leben selbst. Die vielen Tötungen und Morde, die das Individuum niemals sein Leben ganz zu Ende leben ließen, bewirkten, dass der Appetit des Individuums auf das Leben wuchs. Aber dadurch wuchs auch die Angst getötet zu werden, und Zweifel an den alten Göttern kamen auf. Da fing man an, für einen Glauben an eine andere Vorsehung zu reifen, nämlich eine, die Mord und Totschlag, ja alle bösen Handlungen bestraft. Und nun wurden all die Handlungen als „böse“ Handlungen betrachtet, die

vorher gerade in der Gunst der Götter gestanden hatten. Mord, Totschlag und Verfolgung – das war Teufelswerk. Hierdurch fingen die humanen Religionen an, Einzug zu halten. Und diese waren nun Jahrhunderte hindurch das große Sicherheitsfundament – jede in der ihrem Volk speziell angepassten Form. Im Glauben an einen liebevollen Gott und an die Humanität als das richtige Lebensfundament und durch die mit diesem Glauben verbundenen Sakramente und Taufhandlungen sind die Wesen sogar in ruhiger Verfassung in den Tod gegangen. Die Geschichte kennt ja die vielen Berichte von Heiligen und Märtyrern. Solange der Mensch glauben konnte, konnte er durch den Glauben auch Sicherheit finden.

3. Der materialistische Mensch basiert seine eingebildete Sicherheit auf Waffen und das Militärwesen

Aber die Entwicklung führte den Menschen immer weiter. Das Alltagsleben des Menschen verwickelte die Individuen allmählich in so viele Komplikationen und Phänomene, durch die sie so viele unbekannte Ursachen krankheit- und todbringender Wirkungen auslösten, die für die Gläubigen genauso wie für die Ungläubigen so viele Leiden verursachten, dass der Glaube an den liebevollen Gott ins Wanken geriet. Die Angst fing im täglichen Leben wieder an, an den Wesen zu nagen, und sie suchten nun nach neuen und greifbareren Sicherheitsmaßnahmen. Durch den Zweifel und die hierdurch entstandene Unsicherheit bekam die materialistische Forschung und Wissenschaft Wind in ihre Segel. Man erfand und entdeckte ein großes Phänomen nach dem anderen, aus dem man Vorteile ziehen konnte. Das Wichtigste in dieser Forschung war, Mittel zur Untermauerung der Sicherheit zu finden. Als man entdeckte, dass es immer mehr möglich wurde, Millionen von Pferdestärken der Elemente zu beherrschen, erblickte man hierin schnell die Möglichkeit, Überlegenheit über die gängigen Objekte der Angst, die sogenannten Feinde und Widersacher, erreichen zu können. Und man begann einen Wettlauf um die Schaffung der phantastischsten Mord-

waffen, Kriegsmaschinen und anderer Höllenapparate. Es galt ja, ständig der Überlegene zu sein. Und die Überlegenen legten soviel Unverschämtheit und Rücksichtslosigkeit, Ausplünderung und Unterdrückung der Unterlegenen an den Tag, wie es ihre überlegene Kapazität in der Waffenherstellung zuließ. Das Ergebnis war natürlich ein noch phantastischerer Kampf um die Überlegenheit in der Herstellung von Zerstörungsmitteln, um sich aus der Unterdrückung zu befreien und eventuell Rache an den Unterdrückern zu nehmen.



Aber die Sicherheit, die man auf Mordwaffen und Zerstörungsmitteln aufbauen kann, ist die schlechteste und die am wenigsten effektive. Die Menschheit hat noch nie in einer solchen Unsicherheit und Angst, in einem solchen Misstrauen gegenüber dem Leben gelebt, wie sie heute nicht nur Völker und Staaten, sondern auch die Menschen untereinander beherrschen. Die Angst ist zum allesbeherrschenden Faktor in der Welt geworden. Man beschuldigt alle anderen Völker, Angreifer und Unterdrücker zu sein, ob das nun die Wahrheit ist oder nicht, und versucht damit, sein eigenes wahnsinniges Aufgebot an Aufrüstung, Schaffung von Militärwesen und Kriegsbereitschaft, mit dem man anderen Staaten überlegen werden will, zu rechtfertigen. Das Ergebnis ist eine überhitzte Spannung, für die es natürlich keine andere Lösung gibt als Krieg. Die vermutete Überlegenheit der Aufrüstung bietet ganz genau die eingebildete Sicherheit, die nötig ist, damit man es wagt, Krieg zu führen, und damit man auf gar keinen Fall einige der großen unrechtmäßigen Vorteile aufgibt, die man sich eventuell durch frühere Machteroberungen und Überlegenheit angeeignet hat. Krieg ist die Zerstörung sowohl der Menschenorganismen als auch des Materials. Das führt wiederum zum Zusammenbruch der Kultur, zu Armut, zur Plünderung von Steuergeldern, Restriktionen und Verboten bis ins Unendliche sowohl für die Sieger als auch für die Besiegten. Und die Unsicherheit breitet sich immer mehr aus.

4. Ein internationales Polizei- und Rechtswesen verhindert Krieg zwischen Ländern und Völkern. Man fürchtet nicht den, den man liebt

Durch dieses ganze Durcheinander an künstlichen Sicherheitsmaßnahmen in Gestalt unterschiedlicher Formen von Kriegsaufgeboten hat die Menschheit wieder angefangen, nach neuen Sicherheitsmaßnahmen zu suchen. Und man sieht, dass Kräfte in Gang gesetzt werden, die ein Rechtswesen für Staaten schaffen sollen, so wie man bereits ein Rechtswesen für Individuen hat. Durch dieses internationale Polizeiwesen der Staaten wird man dann Krieg

und Ungerechtigkeit zwischen Ländern und Völkern verhindern können. Man fängt hier also an zu entdecken, dass Ungerechtigkeit und ein Leben auf Kosten anderer Staaten oder Völker, selbst auf der Grundlage eines überlegenen Kriegsapparates, keine Sicherheit schaffen kann. In dem Fall brauchte man nicht an einer Weltpolizei interessiert zu sein. Das bedeutet in Wirklichkeit, dass man beginnt zu verstehen, dass Sicherheit nicht untermauert werden kann, solange eine Überfalltendenz im Gemüt des Menschen vorhanden ist, so wie sie in der Psyche des Tieres vorhanden ist. Deshalb wird man mit einem Rechtswesen die Überfalltendenz daran hindern, zum Ausbruch zu kommen, und mit einer Weltpolizei Nationen auf dieselbe Weise schützen, wie es die normale Aufgabe von Polizei und Rechtswesen ist, die Individuen untereinander vor den tierischen Tendenzen des jeweils anderen zu schützen. In der Weltentwicklung ist also sichtbar, dass es diese Tendenzen sind, deren Wachstum stagnieren soll oder behindert werden soll. Wenn aber diese tierischen und selbstsüchtigen und für andere Wesen unterminierenden Fähigkeiten immer mehr gehemmt werden, ungesetzlich und unmoralisch werden, bekommen die Menschen allmählich Angst, sich dieser Fähigkeiten zu bedienen. Das Benutzen der Fähigkeiten, die ihnen früher Sicherheit gaben, machen ihnen nun Angst, bringen sie ins Gefängnis, bringen ihnen Schmach.

Das Leben führt die Menschheit damit immer mehr zu dem, was die größten Menschen der Welt schon gesagt haben: „Wenn dich einer auf die rechte Wange schlägt, dann halte ihm auch die andere hin. Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst. Was andere dir tun sollen, das tue auch ihnen. Was der Mensch sät, das wird er ernten“. In Wirklichkeit heißt das wiederum, dass man überhaupt nichts Besseres tun kann, als mit seinem ganzen Wesen seinem Nächsten, d.h. allen Lebewesen, zu dienen, etwas Gutes und Nützliches für alles und alle zu tun. Indem man sich darauf einstellt, lieber zu geben als zu nehmen, hat man jenes Objekt der Angst weggenommen, das die allermeisten Menschen gebunden hält. Die meisten wollen lieber nehmen als geben. Diese Einstellung ist eine der



herausragendsten Ursachen der Angst. Sie haben Angst, dass sie nicht genug bekommen und nehmen deshalb viel, viel mehr, als sie im täglichen Leben benötigen, um in gesundem Wohlbefinden leben zu können. Sie verstehen also nicht, dass sie das, was sie über ihren eigenen Bedarf hinaus nehmen, von ihrem Nächsten nehmen. Sie verstehen also nicht, dass sie damit die Angst in ihrem Gemüt aufrechterhalten. Man kann keine wahre Sicherheit

für sich selbst schaffen, indem man für seinen Nächsten Unsicherheit sät. Man kann nur Sympathie und Liebe erreichen, indem man Sympathie und Liebe sät. Wie könnte es anders sein? Es ist diese Liebe, die die Erfüllung der Gesetze ist. Dort, wo die Allliebe ins Gemüt einzieht, geht die Angst hinaus. Wer alle liebt, hat nichts zu fürchten. Man fürchtet nicht den, den man liebt.

5. Das Studium der Humanität und Nächstenliebe als Wissenschaft und das Verständnis der menschlichen Psyche entfernt die Grundlage für Krieg und Angst

Es ist also offenkundig, dass die modernen Waffen den Menschen keine Sicherheit geben können, sondern dass die Entwicklung in Richtung Humanität und Nächstenliebe führt. Aber dann ist es ja auch selbstverständlich, dass eine Wissenschaft dieser Liebe, dieser neuen und reinen menschlichen Einstellung, studiert werden und dadurch zur Wissenschaft werden muss. Diese Wissenschaft ist heute also notwendiger als Aufrüstung und Waffenfabrikation, denn sie ist das Einzige, was den Krieg zwischen Nationen und Individuen abschaffen kann und damit die Angst abschaffen kann. Aber eine Wissenschaft, die die Angst im Gemüt des Menschen abschaffen kann, ist ja das absolut natürliche Fundament der Sicherheit. Die menschliche Psyche und ihre Bestimmung in wissenschaftlichen Details zu kennen, die jenen wissenschaftlichen Details entspricht, die man sich in der Kriegstechnik und Waffenproduktion angeeignet hat, wird jegliche Kriegstechnik und Mordwissenschaft zu mentalen Museumsgegenständen machen. Das Verständnis der Psyche des Menschen und damit des Lebewesens und des hierdurch offenbaren göttlichen Weltplans entfernt unerschütterlich jede Antipathie und damit die Grundlage für jedwede Form von Krieg, Angst, Tod und Untergang. Das Individuum ist dann eines der Wesen geworden, in denen das Licht der Sonne strahlt – zur Mitternachtszeit genauso wie am helllichten Tage.



Martinus
neunzigjährig,
© Mischa H. Lim

*Der Artikel ist eine Wiedergabe des Manuskriptes zu einem Vortrag, den Martinus am 14.11.1948 im Institut hielt. Die Abschnittüberschriften wurden von Torben Hedegård vorgenommen und vom Rat am 4.4.2004 gutgeheißen. Zum ersten Mal im dänischen Kosmos Nr. 3, 2005 mit dem Titel: „Frygten og åndsvidenskaben“ erschienen. Im deutschen Kosmos Nr. 2, 2005 erschienen.
Übersetzung: Christa Rickus*

© Martinus Institut 1981 www.martinus.dk

Bewusst das Leben erleben

Erfahrungen mit dem Weltbild von Martinus

Seit 1997 bin ich Gesundheitspraktiker in der DGAM. 2003 kam ich mit dem ganzheitlichen Weltbild von Martinus, eine Geisteswissenschaft, die auch „Wissenschaft der Nächstenliebe“ genannt wird, in Kontakt.

Martinus – Kosmisches Bewusstsein als Dreißigjähriger

Der dänische Verfasser Martinus (1890-1981) hat in seinen Werken ein geschlossenes geisteswissenschaftliches Weltbild beschrieben, das eine logisch untermauerte Ganzheitsklärung des Lebens enthält. Sein Hintergrund hierfür war eine hochentwickelte Intuitionsfähigkeit, die es ihm ermöglichte, die geistige Welt zu überschauen und zu analysieren, die hinter der bekannten physischen Welt liegt. Das Ziel seiner Arbeit war, eine Geisteswissenschaft zu schaffen, die den wahrheitssuchenden und logisch denkenden Menschen unserer Zeit eine tiefere Einsicht in die Natur des Lebens und die Entwicklung der Welt gibt. In seinen Analysen präsentiert Martinus eine weit optimistischere und weitreichendere Lebensauffassung als jene, die wir normalerweise kennen. Gleichzeitig ist sie eine wertvolle Hilfe für die praktische Entwicklung der Moral und Lebensweise.

Im März 1921 geschah die entscheidende Verwandlung seines Lebens, indem er einige starke geistige Erlebnisse hatte, die eine tiefgehende Bewusstseinsweiterung herbeiführten. Diesen neuen Bewusstseinszustand, den Martinus als Dreißigjähriger erreichte, nannte er das „kosmische Bewusstsein“. Die Voraussetzung des kosmischen Bewusstseins ist eine hoch entwickelte Intuitionsfähigkeit, die alle Menschen früher oder später entwickeln werden.

Martinus sah in seinem kosmischen Bewusstsein kein besonderes Privileg, sondern das Ergebnis einer natürlichen Entwicklung.

Martinus' Bücher liegen allen Interessierten als ein offenes Angebot vor. Sie sind an keinerlei Vereinsbildung oder Mitgliedschaft in diesem Interessengebiet gebunden. Alle können seine Bücher frei studieren und sich über die Inspiration freuen, die diese hervorrufen mögen. Die Martinus-Kosmologie ist keine religiöse Glaubensrichtung, sondern gibt ein logisch begründetes Verständnis des Lebens und seiner religiösen Dimension. Nach Martinus ist die Zeit für das reif, was er als Liebeswissenschaft oder intellektualisiertes Christentum bezeichnet. In der sich hieraus ergebenden Konsequenz hat er seinem Gesamtwerk den gemeinsamen übergeordneten Titel ‚Das Dritte Testament‘ gegeben. (siehe www.martinus.dk)

Von der Partnerschafts- zur Nächstenliebe bzw. Alliebe

Was für mich eine der hilfreichsten Erklärungen von Martinus bezüglich der aktuellen Menschheitsentwicklung ist, ist sein Hinweis auf die Veränderung der Geschlechts-Pole einhergehend mit unserer Bewusstseinsentwicklung und deren Folgen. Martinus zeigt auf, dass wir jeweils über zwei fein-

stoffliche Geschlechtspole verfügen – den originären Pol im Bereich des Unterleibs und den entgegengesetzten Pol im Kopfbereich. Im Gleichschritt mit unserem wachsenden Bewusstsein gewinnt der entgegengesetzte Pol – der weibliche beim Mann und der männliche bei der Frau – an Stärke, bis die beiden Pole eines Tages gleichstark sind. Dadurch kann es bei uns zu Bewusstseinsveränderungen und damit auch zu Konflikten kommen. So kann der entgegengesetzte Pol so weit entwickelt sein, dass sich jemand vom Bewusstsein (Kopfbereich) als Mann fühlt, während sein Geschlechtsbereich noch als Frau ausgebildet ist, was zu dem Wunsch nach Geschlechtsveränderung führen kann. (siehe dazu Symbol 66 in <https://www.martinus.dk/de/symbole/>)

In meinen Beratungen ist es für viele eine Hilfe, dass ich ihnen diese Entwicklung aufzeige und dabei erläutere, dass die klassische Paarverbindung, die wir in Kirche und Gesellschaft anfangs lernen, immer mehr an Kraft verliert und die Nächstenliebe immer mehr Einfluss gewinnt, sodass ihr individuelles Verhalten bezüglich Partnerschaft kein Unvermögen ist, sondern einer normalen Entwicklung der Menschheit hin zur Nächstenliebe bzw. Alliebe entspricht.

Dieses Thema ist sehr vielschichtig, denn es erfolgen dabei auch Veränderungen bezüglich Nahrungsgewohnheiten sowie politischer Gesellschaftsstrukturen, worauf ich hier nicht weiter eingehen möchte.

Das Leben erleben

Seit drei Jahren veranstalte ich im Stadtzentrum von Eckernförde an jedem vierten Freitag im Monat einen Seminar-Treff „Das Leben erleben“, wo wir mit 15-20 Teilnehmern gemeinsam einen Artikel oder Vortrag von Martinus durcharbeiten und die Zusammenhänge mit unseren eigenen Lebenserfahrungen reflektieren. Dabei entstehen viele tiefgehende, vertrauensvolle Gespräche.

Ich gebe gerne weitere Informationen zu Martinus. Je nach Möglichkeit komme ich auch gerne vor Ort.



Guido Huppelsberg

Alte Landstr. 3
24354 Kosel
Tel. 04354-8099739,
Mobil: 0172-6313708
info@tunundwerden.de

Quellen: - Uwe Todt, Kosmisches Wissen,
Novalis Verlag - www.martinus.dk

BERÜHRUNG mit ÄTHERISCHEN ÖLEN aus aromakundlicher Sicht

Düfte und Berührung sind eine traditionell verankerte und feine Kombination. Wer berührt werden oder berühren möchte, denkt schnell an Massage. Ob Teil- oder Ganzkörper-Massage ist eher zweitrangig. Wenn der Entschluss feststeht, gibt es zahlreiche Angebote aus dem Morgen- und Abendland, von klassisch-medizinisch über allerlei Variationen der Entspannungs-Massagen bis hin zur Indischen und Thai-Massage.

Die Zutaten für eine aromakundliche Massage hierzulande könnten wie folgt aussehen:

Man nehme ... einen achtsamen, hingewendeten Therapeuten/Masseur oder Heilpraktiker bzw. Gesundheitsberater mit Fachbereich ‚Aromakunde‘ ...

Würze das Ganze ... mit einrahmendem Gespräch als Vor- und Nachbereitung sowie dem warmen Fußbad mit einem Schuss herrlichem Hydrolat zu Beginn, damit die Füßchen während der gesamten Massage kuschelig warm bleiben.

Hinzufügen, je nach Geschmack ..., das individuell ausgesuchte ätherische Öl (z. B. Lavendel für die Wiederanbindung an die eigenen Kraftquellen) in ein körperwarmes Massageöl.

Nun noch verfeinern ... mit wertvoller Selbst-Verwöhnzeit, dem Wunsch zu genießen und dem Vertrauen, dass es gut werden wird.

Dann lasse man es einige Zeit köcheln ... mit der ersehnten Entspannungs- oder auch anregend-vitalisierenden Massage, um dem gewünschten Ergebnis nahe zu kommen.

Nachwürzen könnte man mit ... großer Freude über die selbst geschenkte Verwöhnzeit und dem Wahrnehmen des Bedürfnisses, dies bald zu wiederholen.

Abrunden mit ... der Erkenntnis, dass aus einer gebuchten Massage eine Berührungs-Sensation werden konnte.



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



Handgemachte Flacons
mit duftenden ätherischen Ölen

‚Wo das Herz liegt, liegt die Kraft‘, tönt es in mir, wenn ich an manchen Teilnehmer unserer Aus- und Weiterbildung ‚Praxis der Aromakunde‘ (Katja Lüttgert) und ‚Lebendige Aromakunde‘ (Jürgen Trott-Tschepe) denke.

Die Massage-Begeisterten unter ihnen sind wahre Liebhaber der achtsamen Berührung geworden. Scheinbar mühelos, wissend und spürend, was sie tun, mit wunderbaren ‚Arbeits-Materialien‘ und individualisiert eingesetzten ätherischen Ölen, für eine echte und lebendige Begegnung.

In der ‚Praxis der Aromakunde‘ wird genau diese individualisierte Form der Berührung mit ätherischen Ölen und vielen anderen Anwendungen der wunderbaren Pflanzen-Essenzen vermittelt. Kombiniert mit spannendem Fachwissen über ätherische Öle, Basisöle und Hydrolate.



Kokosfett – schmilzt bei Körpertemperatur
auf der Haut

Das „Flow Erlebnis“ in der Gesundheitspraxis

Von Georg Klaus

Glück, was ist das eigentlich? Der „Brockhaus“ definiert Glück als „komplexe Erfahrung der Freude angesichts der Erfüllung von Hoffnungen und Wünschen“ zum Wesen des Glücks des Menschen. Weniger ziel- und erfolgsorientiert lässt es sich mit dem Begriff Flow beschreiben, als Augenblicke, in denen Menschen vollständig in ihrem Tun aufgehen.

Glück [mittelhochdeutsch *gelücke* »Geschick«, »Zufall«, »Schicksal(smacht)«]

Viele gehen davon aus, der Mensch lasse sich nur durch äußere Belohnung oder die Furcht vor äußerer Bestrafung motivieren, was man an den Erfolgen der Verhaltenstherapie erkennen könne. Untersuchungen an Schulkindern konnten demgegenüber zeigen, dass die Motivation für ein spontan gewähltes Verhalten sinkt, wenn sie für dieses Verhalten in der Folge Belohnungen erhielten, weil sie ihr Verhalten im Belohnungsfall als instrumentell und außengesteuert zu erleben begannen und davon abhängig machten. Ihre intrinsische Motivation, Lust, Freude, ihr inneres Glücksgefühl reduzierte sich, je häufiger sie sich an äußeren Regeln orientieren mussten.

Der Psychologe Csikszentmihaly fragte, wie man sich fühlt, wenn man eine Tätigkeit ausübt, die auf den ersten Blick keinerlei externe Belohnung einbringt und doch mit voller Hingabe von vielen Menschen ausgeübt wird. Er konnte zeigen, dass wir immer dann intrinsisch motiviert sind, wenn wir eine Tätigkeit ausüben, die uns allerdings wenig oder gar keine externe Belohnung (Geld, Ansehen, Erfolg, Neid etc.) einbringt. Csikszentmihaly nennt eine intrinsisch motivierte Tätigkeit eine „autotelische“ Tätigkeit (griechisch, auto = selbst und telos = Ziel, Absicht). Beispielhaft wären in diesem Fall alle Sportarten, die als Hobby betrieben werden, Musikmachen, Spielen oder anderen Menschen selbstlos helfen.

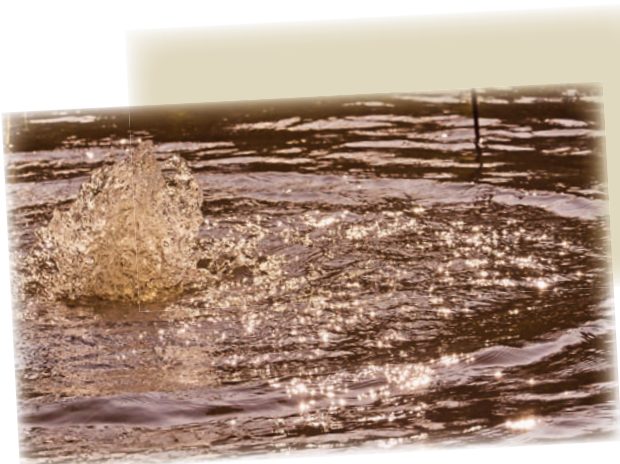
Autotelische Aktivitäten basieren auf Engagement und aktiver Beteiligung vom Ausübenden. Wobei das Ergebnis ungewiss ist und von vielen Einflüssen und Resonanzen beeinflusst wird, überraschende Wendungen und eine sinnliche Resonanzerfahrung mit anderen Menschen und der Umwelt ermöglicht.

Csikszentmihaly führte eine ganze Reihe von Interviews mit autotelisch aktiven Personen durch. „Praktisch einstimmig erklärten die Interviewpartner, dass sie deshalb Zeit und Energie für die betreffende Tätigkeit aufwenden, weil sie daraus ein besonderes Erleben ziehen, welches im Alltagsleben nicht zugänglich ist.“ Dabei liegt die Glückserfahrung in der Ausübung eines präsenten Prozesses in der Gegenwart und nicht in der Kompensation vergangener Wünsche.

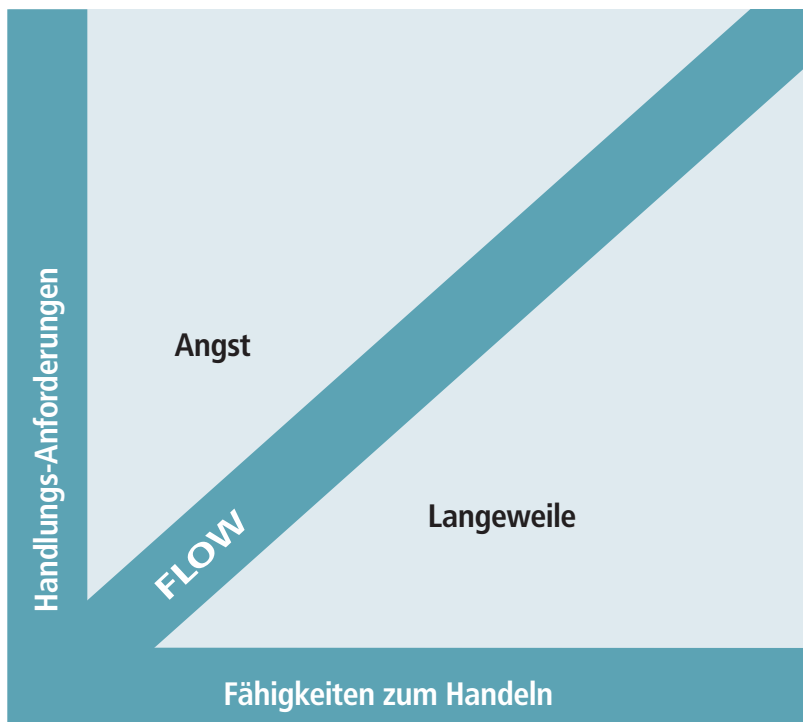
Die entstehenden außergewöhnlichen Momenten werden als „Flow Erlebnisse“ bezeichnet. Menschen mit einer ausgeprägt autotelischen Persönlichkeitsfärbung benötigen meist weniger äußere Besitztümer, Macht oder Ruhm, da vieles von dem, was sie tun, bereits als lohnend empfunden wird. Umfangreiche Studie an amerikanischen Jugendlichen zeigen recht deutlich, dass autotelische Personen ihre Zeit eher mit aktiven und geistig fördernden Aktivitäten gestalten. Neugierde, Lust auf Neues, spielerische Auseinandersetzung mit Aufgaben oder Fragestellungen stehen eher passive Formen der Zeitgestaltung, die ihre geistigen und körperlichen Fähigkeiten nicht sonderlich auf die Probe stellen und eher fremdbestimmt sind, gegenüber.

Der französische Anthropologe Roger Callois beschreibt vier zentrale Bedürfnisse, die eine intrinsische Motivation ermöglichen

Wettbewerb	Unter diese Kategorie fallen alle Spiele und Sportdisziplinen
Kontrolle des Unvorhersehbaren	Hier sind vor allem Glücksspiele, Wahrsagerei oder Astrologie zu nennen
Fantasie und Täuschung	Künste ganz allgemein, aber auch Tanz oder Theater
Vertigo Kategorie	Gefährliche und bewusstenverändernde Sportarten, wie Klettern oder Skifahren



Flow wird häufig erlebt, wenn wir ein Gleichgewicht zwischen Handlungsmöglichkeiten und unseren Fähigkeiten andererseits wahrnehmen. Zuviel überfordernde Herausforderung erzeugt eher Angst, Rückzug und Vermeidungsverhalten, ein Zuwenig eher Langeweile und Unterforderung.



Grafik nach Csikszentmihaly
„Das Flow Erlebnis“

Eine günstige Flow-Aktivität ist dadurch charakterisiert, dass beim Ausübenden ein Gleichgewicht von Anforderungen und Fähigkeiten entsteht. Das Flow Erleben ermöglicht eine Verschmelzen von Handlung und Bewusstsein. Es zentriert die Aufmerksamkeit auf ein sicher begrenztes Anregungsfeld. Viele beschreiben ein Eintauchen in die Situation, man vergisst sich selbst, es kommt zur Verminderung des Bewusstseins seiner Selbst. Findet das Flowerlebnis in einer geschützten Umgebung statt, erfährt man Sorgenfreiheit und besitzt dennoch ein einbindendes Kontrollgefühl über die zusammenhängenden und eindeutigen Handlungsanforderungen und Kontaktbeziehungen.

Der Flow-Zustand kann sich so zu einem erfüllenden orgiastischen Zustand entwickeln, der den Körper wie eine Droge zu immer neuen Erfahrungen und Intensitäten führt.

Csikszentmihaly schließt sein Buch „Das Flow Erlebnis“ , Jenseits von Angst und Langeweile (2019) mit den Worten: „Soll die menschliche Evolution weitergehen, müssen wir [...] lernen, uns an unserem Leben intensiver zu freuen.“



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



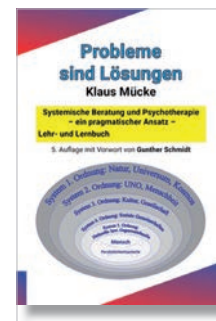
Erlesenes

Die Rubrik
zu guten
Leseerfahrungen

Klaus Mücke

Probleme sind Lösungen

Systemische Beratung und Psychotherapie – ein pragmatischer Ansatz- Lehr- und Lernbuch. In 5. Auflage ist der umfangreiche



Band erschienen, der weit mehr als ein ‚Ansatz‘ ist. Wer immer fachlich fundiert systemisches und hypnosystemisches Denken und die darauf bezogene Praxis kennenlernen und praktizieren will, findet in den Seiten dieses Buches eben nicht ‚das Richtige‘, sondern das Nebeneinander von Perspektiven und Möglichkeiten. Das, was hier gelehrt wird, ist Freiheit in der Praxis des eigenen Denkens und im Gespräch mit Anderen.

Broschiert, 5. Auflage, 2019, 530 Seiten
ISBN: 978-3-981-1532-0-0

Dr. Andrea Flemmer

Ich helfe mir selbst: Arthrose



Das kleine, übersichtlich und gut lesbar gestaltete Buch ist von mehreren DGAM Mitgliedern gelesen und als gut befunden worden. Sowohl die fachliche Darstellung der Krankheit als auch die praktischen Teile: u.a. die „Sanfte Hilfe für die Gelenke“ sind verständlich für alle geschrieben. Die Autorin arbeitet nicht mit Zeigefingern oder Angstmachern, sondern fördert die gut informierte freie Wahl.

Softcover, 136 Seiten,
ISBN 9783869103297

Zwischen Freiheit und Versorgung

Zur Aktualität humanistischer Werte

Von Georg Klaus

Humanistische Werte

Themen aus dem Menschenbild der humanistischen Sichtweise haben sich in den letzten Jahrzehnten tief in unsere Gesellschaft verwoben. Partnerschaftlichkeit, Offenheit und Empathie sind als Vision weit verbreitet und finden z.B. in den vielen neu entstandenen Ethikeinrichtungen breiten Raum. So muss heute jedes Krankenhaus, jede größere soziale Einrichtung eine sog. Ethikkommission einrichten. Aber auch andere Institutionen versuchen, sich ein menschenwürdiges Image zu geben. Was manchmal ziemlich schief geht, wenn z.B. Arbeitssuchende im Jobcenter als „Kunden“ verwaltet werden, wobei sie eigentlich „Anbieter“ und damit Produzenten ihrer Arbeitskraft sind. Insgesamt sehen wir im öffentlich politischen Raum, z.B. auch im Bereich der Gesundheitspolitik, eine zunehmende Hinwendung an ökonomische Qualitätsstandards, zu scheinbar klar definierten Normen, die zum Zwecke der Gesunderhaltung eingehalten werden sollen.

In diesem Sinne ist eine Besinnung auf die eigentlich wichtigen Aspekte eines gedeihlichen menschlichen Miteinanders angezeigt. Ausgangspunkt des humanistischen Menschenbildes waren tiefenpsychologische Ansätze wie z. B. Alfred Adler, Viktor Frankl, Erich Fromm, Karen Horney und Wilhelm Reich. Unter deren Einfluss gründeten im Jahre 1962 Charlotte Bühler, Abraham Maslow und Carl Rogers die „Gesellschaft für Humanistische Psychologie“.

Rogers machte in seinen späteren Arbeiten auch darauf aufmerksam, wie groß der Einfluss Laotsees auf ihn war: Das taoistische Prinzip des „wu-wei“ besagt, daß der „... Vollendete nicht in das Leben der Wesen (eingreift), er erlegt ihnen nichts

Rogers Credo für die Unterstützung von Menschen war:

„Wenn ich Menschen nicht dazwischenfahre, passen sie auf sich selbst auf.

Wenn ich Menschen nicht befehle, verhalten sie sich von selbst richtig.

Wenn ich Menschen nicht predige, werden sie von selbst besser.

Wenn ich mich Menschen nicht aufdränge, werden sie sie selbst.“

(Rogers, C. / Rosenberg, R.: Die Person als Mittelpunkt der Wirklichkeit 1980; Seite 196)

auf, sondern er verhilft allen Wesen zu ihrer Freiheit ...: er führt durch seine Einheit auch sie zur Einheit, er macht ihr Wesen und ihre Bestimmung frei, er erlöst Tao in ihnen.“ Denn „... in das Leben der Dinge eingreifen heißt sie und sich schädigen ...“

Der Mensch entwickelt ein inneres Wertesystem, das den Zustand einer inneren Ordnung aufrechterhalten will. Dieses Bestreben des Organismus bezeichnet man als Selbst-Konsistenz. Die aus dem humanistischen Menschenbild entwickelten sozialen und psychologischen Methoden sollen die innewohnende Tendenz, sich zum Positiven, d.h. zur Übereinstimmung (Kongruenz) von innen und außen oder von Ansprüchen und der Realität zu bewegen, unterstützen.

Dieses lebenslange Streben findet in einem Spannungsfeld zwischen Autonomie und Anpassung, Abhängigkeit und Unabhängigkeit, Integration und Differenzierung statt.

Bei dieser Aktualisierung hin zum Guten macht der Organismus subjektive Erfahrungen, denn er steht ja in einem individuellen Kontext zu seiner Außenwelt. Diese individuellen Erfahrungen, Eindrücke und Reize werden vom Organismus bewertet und zwar hinsichtlich ihres positiven Nutzens für die Aktualisierung hin zum Positiven, zur Vervollkommnung – zur Selbstverwirklichung.

Diese Aktualisierungstendenz zur „wahren“ Selbstverwirklichung geschieht besonders unter günstigen äußeren Umständen, etwa in einem kooperativen offenen Klima der Freundlichkeit und Freundschaftlichkeit. Die Gegenkraft, die Menschen sich nicht positiv entwickeln lässt, wurde in der Enge und vor allem der Inkonsistenz der Eltern bzw. vordenkenden Umwelt erkannt. Gewalt gegen sich und andere, Fixierungen und psychosomatische Leiden wurden und werden als scheiternder Versuch gedeutet, für sich stimmig, selbst-konsistent positiv zu leben.

Die aktuelle Gegenkraft, sanfte autoritäre Väterlichkeit (Libertärer Paternalismus)

Nach meinem Eindruck kann man seit einigen Jahren eine von ökonomischen Denkweisen geprägte Gegenbewegung feststellen, indem insbesondere Erkenntnisse der Verhaltenspsychologen in wichtige Ebenen der Gesellschaft eindringen und ihre psychologischen Manipulationstechniken für die Durchsetzung politischer oder wirtschaftlicher Interessen anbieten. Politikwissenschaftler entwickeln diesen modernen Libertären Paternalismus (**sanfte autoritäre Väterlichkeit**) mit Hilfe von „Nudging Strategien“ (nudge = engl. anstupfen).

Solche Strategien erscheinen als Hilfen, die sehr positiv daherkommen. Anstupser in der Werbung sind zum Beispiel: „Andere Kunden bestellen zu diesem Artikel auch...“ oder „dies könnte Sie interessieren“.

Nudge (engl. für Stups oder Schubs) ist ein Begriff der Verhaltensökonomik, der durch den Wirtschaftswissenschaftler Richard Thaler und den Rechtswissenschaftler Cass Sunstein und deren Buch ‚Nudge: Wie man kluge Entscheidungen anstößt‘, geprägt wurde: Unter einem Nudge verstehen die Autoren eine Methode, das Verhalten von Menschen zu beeinflussen, ohne dabei auf Verbote und Gebote zurückgreifen oder ökonomische Anreize verändern zu müssen.

Seit dieser Veröffentlichung findet der Begriff und die Methode in immer mehr Bereichen Anwendung. Beim politischen Nudging geht es

dabei um eine moderne Methode, die Gesellschaft zu verändern und Politik durchsetzungsfähig zu machen. Nicht mit Appellen, Steueranreizen oder Verboten, sondern mit Psychomethoden, die auf unterbewusste Verhaltensmuster zielen.

So stellte schon Ende 2014 das Bundeskanzleramt drei Referenten mit verhaltensökonomischem Hintergrund ein, als Versuch der Einführung von Nudge-Techniken in die deutsche Regierungsarbeit. Insgesamt ist es sehr schwer, klare offene Informationen über solche Strategien zu erhalten. Vorbild ist das Behavioural Insights Team der britischen Regierung – Spitzname: nudge unit –, das seit 2010 von acht auf vierzig Mitarbeiter angewachsen ist. In Experimenten testeten die Forscher u.a., durch welche Anstupser die Bürger mehr Energie sparen, pünktlicher Steuern zahlen, politische Parteien wählen oder sich als Organspender registrieren lassen. Kritiker warnen bisher nur zaghaft vor staatlich sanktionierter Gehirnwäsche, eine offene Diskussion findet man in der Öffentlichkeit allerdings nicht.

Anstupser – harmlos erscheinende Manipulation.

Einige Beispiele:

- Das Erwähnen von Mehrheiten, z.B., von Menschen die wählen oder die für eine bestimmte Politik sind, erscheint als Faktendarstellung – gut eingesetzt wirkt es für all die, die ‚mit dabei sein wollen‘ (Wir-Bedürfnis) als Anreiz.
- Vereinfachungen – wer mag sie nicht nutzen, in Formularen und Vordrucken. Aber hierbei werden Besonderheiten und Fragen zu besonders komplizierten Angelegenheiten. Die digitale Arbeitsweise funktioniert nicht als Gespräch, sondern als Serie von ‚Klickoptionen‘. Wehe, wenn man hier nachfragen will. Die Warteschleife nagt am Willen, genaueres wissen zu wollen.
- Ständige Erinnerungen wirken als Anstupser. Amazon erinnert regelmäßig und mehrfach an die Abgabe von Bewertungen; Facebook ist ein sehr energisches Stups-System und es wird inzwischen von politischen Gruppen massiv hierfür genutzt.
- Scheinbar klar und einfach formulierte Werbung oder auch Aufklärung erleichtern die Kaufentscheidungen. Gleichzeitig machen sie das genaue Lesen ungewohnter. Auch die positive Absicht, z.B. mit fetter Gesundheitswarnung zu werben, manipuliert dazu, weniger genau zu werden. Die Bildzeitung war mit ihrem Stil der Überschriften Vorreiter eines Trends, in dem kurze, fett gedruckte Absätze oder Überschriften das Lesen langer Texte erleichtern sollen. Hierdurch werden wir angeblich frei, um die Passagen genau zu lesen, die wir ‚wirklich‘ genau lesen wollen. Die geheime Manipulation besteht darin, die Fähigkeit zu lähmen, sich in einen Text hineinziehen zu lassen oder ihn auseinander zu nehmen, also ‚wirkungsvoll‘ zu lesen.
- Die Gesundheitsversorgung arbeitet mit einfachsten Gesundheitswegweisern, mit Selbstbindung durch Programme, die man mit anderen teilt – via Facebook oder smartwatch. Es wird immer leichter ‚gesund‘ zu leben – und immer schwieriger, sich dabei noch zu spüren oder in Schüben und mit Fehlern zu lernen.



Die Nudge Methoden machen das Leben leichter und wir geben uns unbemerkt immer weiter in die Rolle, gut versorgt zu werden. Man kümmert sich um uns, macht es uns einfach, bietet uns verständliche Wahlmöglichkeiten an – und wir merken dabei nicht, wie wir in der Rolle der Konsumenten festhängen.

Eine Neigung des Internet ist, wie eine große Mutter zu wirken. Es gibt alles und ständig für einen Klick. Alles ist da. Politiker*innen und Führungskräfte sehen in den Menschen, die nicht so sind, wie sie sein sollten, nicht mehr Gegner oder jemanden, der im Diskurs zu überzeugen wäre, sondern einen Menschen, der durch Wahlangebote und sanfte Anstupser zu manipulieren ist. Die Führungskräfte erscheinen dann als gute versorgende Mutterparteien und Mutterkonzerne – und nicht mehr als streitbare Vorbilder, die in eine Richtung führen wollen. Das Come Back genau gegenteiliger Führungsgestalten ist so gesehen ein Beleg für die Unruhe, Unzufriedenheit, die entsteht, wenn man gut versorgt im Kreis läuft.

Humanistische Psychologie und Praxis steht heute vor einer neuen Herausforderung. In der Zeit ihres Entstehens in den 60er Jahren ging es um die Prägung durch Strafe und Belohnung, gegen mit Furcht wirkende Eltern und vor allem gegen Eltern und Führende, die mit Doppelmoral enttäuschten, die als Wertevorbilder zerbrachen.

Heute haben wir es mit sorgenvollen Eltern, mit ‚weichen‘ Führungskräften und Scheinfreiheit vermittelnden, wissenschaftlich ausgeklügelten Manipulationssystemen zu tun. Mit ihnen kann man sich nicht streiten, von ihnen kann man sich nicht befreien, sie halten ja nicht fest. Selbstverwirklichung bewegt sich ins Leere. Wir können ganz leicht ganz wir selbst sein! Dieses ‚Selbst‘ wird aber im Status des Kindes fixiert, das gute Versorgung und etwas Raum zum Spielen braucht, um sich wohl zu fühlen.

Die gute Versorgung ist allerdings gleichzeitig mit wachsendem Stress verbunden, durch Leistungsabfall aus der Versorgung heraus zu fallen. Der Werbespruch: „ Diese Freiheit nehme ich mir“ – mittels einer Kreditkarte kann typischer für die Freiheitsfalle nicht sein.

Der Beginn der humanistischen Psychologie und Praxis war begleitet von der Wut gegenüber der versagenden Elterngeneration mit ihrer Doppelmoral und Scheinheiligkeit. Heute kann diese Wut kaum gezündet werden. Weder Heilige noch Moral sind erkennbar.

Dies wäre einer der Kontexte für die aktuelle Herausforderung alternativer humanistischer Praxis. Sowohl die Zunahme depressiver Leiden wie auch die Zuwendung zu alten Führungsdynamiken sind unter anderem die Produkte gut gemachter Freiheitsmanipulationen.



Kultur des Meditierens

Einladung für eine Zusammenarbeit
im Praxisfeld der Meditationskultur

Ich nehme an, fast alle DGAM Mitglieder haben Erfahrungen damit, zu meditieren. Viele benutzen Meditationsmethoden in ihrer Arbeit. Es liegt nahe, so wie bereits für die Praxisfelder Aroma- und Sexualkultur, auch hier einen Rahmen zu gestalten, um unser Wissen, Können und Lernen miteinander kreativ zu teilen.

Ich biete im folgenden Text einige gesundheitspraktisch motivierte Sichtweisen und Fragen an. Sie sind unter anderem entstanden im Rahmen der Zertifizierungskurse für DGAM Dozenten*innen und der Ausbildung für Meditationslehrer*innen (DGAM). Infotag am 2. 2.2020 in Göttingen, Näheres auf S. 36 in dieser Ausgabe

Meditieren ist eine Fähigkeit, die gelernt werden kann.

Andere Worte, die für diese Fähigkeit oft benutzt werden oder die ähnliches meinen, sind: freischwebende Aufmerksamkeit, Achtsamkeit, ‚Metabewusstsein‘, beobachtendes Bewusstsein, passives Bewusstsein, ‚Dösen‘, ‚Hier und Jetzt Gewahrsein‘, Allparteiliche Haltung u.a.m.

Das gemeinsame Merkmal, um das es meines Erachtens geht, ist eine gewisse Passivität gegenüber deutlich aktiveren geistigen Fähigkeiten, wie Denken, Phantasieren, Wollen, Sich-Konzentrieren oder Handlungen steuern.

Ein weiteres Merkmal ist der Unterschied zu angeleiteten Fantasiereisen und Suggestionen. Hier wird die Fähigkeit der Hingabe, der Identifikation mit einem Erleben oder Inhalt des Erlebens genutzt. Man ist ‚in Bildern‘ oder ‚in Gedanken‘ oder in ‚Körpererlebnissen‘ oder Gefühlen.

Man kann vielleicht die Fähigkeiten wie ein Pendel darstellen: Auf der einen Seite ein ‚Wollen‘, auf der anderen Seite ein ‚Mitgehen in Hingabe‘ und in der Mitte Meditieren, in der Mitte sein. Viele sagen auch, diese Fähigkeit sei ‚eigentliches Bewusst Sein‘ im Unterschied zum ‚Ich-Sein‘ im Wollen und der Trance in der Hingabe.

Meditieren als eine Fähigkeit zu definieren vermeidet, Meditieren unmittelbar mit Zielen oder mit Traditionen zu verbinden. Fähigkeiten sind ‚neutral‘. Wenn jemand ‚Gehen‘ lernt, ist offen, wie und wohin er oder sie gehen wird.

Die Sichtweise auf eine Fähigkeit vermeidet auch das Substantiv Meditation zu verwenden. ‚Die‘ Meditation zwingt als Hauptwort zu einer sachlichen Definition, die einen Zustand oder eine Klasse von Zuständen fixiert.



Meditationstechniken sind Handlungsanweisungen für das Üben der Fähigkeit zu meditieren.

Meditieren erscheint im Alltag mit Namen für Techniken, z.B. Gehmeditation, Atemmeditation oder mit Namen für Traditionen, z.B. Yoga oder Zen oder Osho-Meditationen usw., manchmal enthalten die Namen auch spezielle Ziele: Herzmeditation; Entspannungsmeditation usw..

Solcherart Namensgebung hat den Vorteil, dass bestimmte Erwartungen gefördert werden und eine gewisse Orientierung leichter wird. Der Nachteil ist, dass Ziele oder Traditionen oder einzelne Techniken in den Mittelpunkt gerückt werden. Wenn man die Perspektive einnimmt, dass es um eine Fähigkeit geht, die gelehrt wird, dann wären die Unterschiede in der Art des Unterrichtes bedeutsam.

Nach meiner Erfahrung werden immer zwei Ebenen der Anweisung miteinander verbunden: *Die Anleitung zum Meditieren fordert auf, eine bestimmte Technik zu praktizieren und dabei achtsam zu sein, ‚nur‘ zu beobachten und wahrzunehmen.*

In einer zweiten Ebene werden Erlebnisanleitungen gegeben. Sie geben an, was bei bestimmten Erfahrungen während des Übens getan werden soll. Zum Beispiel: „Wenn Du merkst, dass Du in Gedanken, in einer Phantasie, in Gefühlen, in Körperempfindungen bist – dann ist dies der Moment, wo Du Deine Aufmerksamkeit erneut auf die Übungstechnik lenkst, den Atem, den Klang usw..“

Sowohl die Anleitung zum Meditieren als auch die Erlebnisanleitung kann mehr oder weniger ‚offen‘ oder auch fokussiert formuliert sein.

Meditationsanleitung	Offen	Fokussiert
	z.B.: Du gibst Achtsamkeit nur auf Ein- und Ausatmen (die Technik); und nimmst alles, was geschieht, als freier Geist wahr.....	z.B.: Du lenkst den Atem immer wieder zum Herzen (Technik) und gibst Aufmerksamkeit auf Dein Herzchakra
Erlebnisanleitung	z.B.: Alles kann geschehen, alles ist einfach nur da, wenn Du dies oder jenes erlebst, beginne wieder einfach nur achtsam zu atmen.	z.B.: Und Dein Herz öffnet sich, Dein Körper weitet sichDein Herz wird einen weiten Raum der Leibe frei geben....

Je stärker mit Bildern und klaren Aussagen fokussiert wird, umso näher kommt man direkter Hypnose bzw. Formen des Einredens, der Suggestion. Je offener orientiert wird, um so offener ist auch das, was geschehen kann.

Frage: Wie wird in den verschiedenen Traditionen eine Unterscheidung praktiziert zwischen Meditieren und Suggestion und Hypnose? Meine persönliche Meinung ist, die Grenze eher sehr eng zu ziehen und Praktiken mit klarer Fokussierung auf bestimmtes Erleben nicht als Meditation zu bezeichnen, sondern als Fantasiereise, Imagination, Hypnose oder Mentaltraining.

Meditieren wofür?

Traditionell sind Meditationspraktiken in spirituellen bzw. religiösen Umfeldern entstanden. Zu meditieren hatte einen mit der jeweiligen Glaubenslehre verbundenen Zweck. Zum Beispiel, wenn die Lehre besagt, allen Zwecken zu entsagen, um zum Wesen der Dinge zu finden, dann ist eben dies der Zweck. Ich werde unten ausführlicher darauf eingehen, dass durch die Wahl der Sprache immer auch Glaubenswelten und damit Wirklichkeiten gestaltet werden.

Im Alltag mischen sich nach meiner Erfahrung drei unterschiedliche Zielbereiche. Sie sind aus der differenzierten Gesundheitspraxis bekannt.

A) Meditieren möge entspannen, Ruhe bringen, den Kreisel im Kopf stoppen, in eine schöne, angenehme Stimmung bringen, fit machen und die Selbstheilungskräfte stärken.

B) Durch Meditieren möchten viele ‚zu sich kommen‘, ihre Mitte finden, Konflikte lösen, innere Stärke gewinnen, Selbstbewusstsein, Klarheit für Entscheidungen finden. Solche und ähnliche Formulierungen beziehen sich auf Wünsche, die Lebensführung zu verbessern, Selbsterfahrung für bessere Lebensqualität zu suchen oder auch dem eigenen Lebenssinn näher zu kommen.

C) An die religiösen Traditionen anknüpfend wird Meditieren mit Zielen verbunden, wie z.B.: einen spirituellen Weg gehen, endlich ankommen, sich aus dem Denken befreien, zur inneren Wahrheit, zur wahren Wirklichkeit zu gelangen, zu Gott oder dem Göttlichen zu finden.

Die drei Ebenen werden in Gesprächen und Meditationsanleitungen sehr oft miteinander verwirbelt. Nach meiner Erfahrung fördert ein Vermischen bei allen Beteiligten Desorientierung und Verständigungsprobleme. Die Erwartungen der Interessenten*innen sind geradezu natürlicherweise Mischformen aus allen Bereichen. Umso wichtiger ist es meines Erachtens in den Ausbildungen für Lehrende zu unterrichten, wie in Gesprächen die Unterschiede in den Zielen und die zentralen Erwartungen herausgearbeitet werden können.

Vielleicht lassen sich Techniken und Erlebnisanweisungen, also Meditationsmethoden, auch nach den drei Zielen differenzieren. Vor allem aber, meine ich, sollte immer die zentrale Fähigkeit im Mittelpunkt stehen. Wenn die Ziele als Zweck-Texte und Gespräche dominieren, wird das Lernen der Fähigkeit komplizierter. Wenn ich Fahrradfahren lerne und dabei immer an die Ziele denke, die ich mit dem Fahrrad erreichen will, bekomme ich eventuell mehr Motivation zum Lernen, jedoch auch mehr Lernschwierigkeiten für das Fahren-Lernen im Hier und Jetzt.



Frage: Welche Systematiken oder Hilfen gibt es, um Methoden (Techniken und Erlebnisanweisungen) für differenzierte Ziele zu formulieren?

Eine weitere für die Ausbildung von Meditationslehrenden wichtige Kompetenz wäre es meines Erachtens, eine differenzierte Fähigkeits- und Erwartungsanalyse zu entwickeln, um die Auswahl der Meditationstechniken gut erarbeiten zu können. Z.B. sind Techniken, die mit viel Agieren arbeiten für einige gute Lernmedien, für andere sind ruhigere Formen oder auch kontemplative Formen usw. für das Lernen der Fähigkeit zu Meditieren hilfreicher.

Meditieren ist politische Bildung

Jede Erläuterung und Anleitung zum ‚Meditieren‘ formuliert eine Bilderwelt, die Muster des Verstehens und immer auch Wertungen aktiviert. Man kann nicht nicht politisch bildend sprechen. Wenn wir uns dessen bewusst sind, bedeutet dies meines Erachtens, die Texte und Anleitungen im Unterrichten und Begleiten von Meditationen danach zu überprüfen, welche Art von ‚Bildung‘ wir benutzen und benutzen wollen.

In einer offenen gesundheitspraktischen Kultur des Meditierens sollte es nicht darum gehen, ob diese oder jene Weltsicht ‚richtig‘ oder ‚falsch‘ ist, sondern die einzig wichtige Frage ist, welche Wirkung Weltsichten haben und welche ethischen Werte damit befördert werden sollen. ▶

Im Folgenden zwei Beispiele für die bildende Wirkung von Äußerungen:

„Das Ziel von Meditieren ist, frei zu sein von den Bildern und Grenzen der Sprache, um in den reinen Fluss des Erlebens ohne die Wertungen des Verstandes zu gelangen“

(aus einem Text im Internet)

„Frei“ werden, „Fluss“, „Reinheit“ sind Bilderwelten, auf die sich das unbewusste psychosomatische System einstellen wird. Zu dem, was aktiviert wird, gehört die Bildlichkeit, dass wir ‚gefangen sind in etwas‘ (Sprache) und dass es gut ist, ‚frei‘ davon zu sein. Zum Weltbild gehört ferner die Bilderwelt der Reinheit – im Unterschied zum Unsauberen und Schmutzigen (nicht sauber sondern rein) und die kleine Abwertung des Verstandes kann sich auch mit weiteren Komplexen verbinden.

Als Alternative zu dieser politischen Position würde ich Folgendes anbieten: „Das Ziel von Meditieren ist, gelegentlich wie ein staunendes Kind oder wie ein*e staunender Tourist*in, die Welt zu erleben. Man ist sicher und fühlt sich gut und alles ist irgendwie bekannt und neu zugleich. Hier und da kann man verweilen, doch wie in einem guten Spaziergang im Wald wird man mal langsam, mal schneller einen Weg gehen.“ Eventuell würde ich sogar ergänzen: „Im Meditieren kann es gut sein, dass angenehme oder auch unangenehme Gedanken, Gefühle oder Körperempfindungen plötzlich ‚da‘ sind. Sie sind alle da und Du kannst an ihnen vorübergehen, diese Freiheit gibst Du Dir“.

„Es geht in der Spiritualität um das Interesse oder den Wunsch sich weiter zu entwickeln und Weiterentwicklung als etwas zu sehen, das uns das ganze Leben hindurch begleitet. Diese Entwicklung ist eine Entfaltung des Menschen zu seinen höchsten Potentialen und Möglichkeiten. Es geht letztlich um die innere Befreiung und damit um die Fragen „warum bin ich hier“, „was will ich wirklich“ und „wer bin ich?“

(aus einem Text von unserem Kooperationspartner Eckhard Wunderle, mit dem ich, u. a. zu diesen Zeilen, ein sehr belebendes Gespräch führen konnte)

Das wirkende Modell ist hier zunächst das Weiterentwickeln und das Bild eines Lebensweges, kombiniert mit dem Bild der Entwicklung. Ich sehe hierin zunächst ein sehr offenes Bild. Es ist unterschieden von Bildern wie: Versenken und im Verharren zu sich zu kommen. Mit dem Bild: „Höchstes Potential“ wird im Text eine stark wertende Dynamik angeboten. Oben ist besser als unten. Diese wertende Bildlichkeit passt zu unserer patriarchalen Kultur. Die Idee, im Lebensweg ‚nach unten‘ zu gehen, das Potential der Erde zu entfalten – das klingt wahrlich fremd. Könnte Spiritualität als ein Ziel des Meditierens nicht auch ein Entwickeln in allen Dimensionen sein? Im zweiten Teil wird das Bild der Befreiung, speziell einer inneren Befreiung aktiviert und mit Fragen verbunden, die unterschiedliche Menschenbilder ansprechen: ‚Warum bin ich hier‘ ist eine Frage nach dem Auftrag, der Berufung oder einer Art aktiven Absicht für mein Dasein. Persönlich mag ich diese Frage. Sie gibt mir ein Gefühl von ‚gewollt‘ oder ‚beabsichtigt‘ zu sein und lässt mich nach dem lauschen, was mich in die Welt beruft. Die zweite Frage ‚Was will ich wirklich?‘ aktiviert die Spaltung zwischen Wirklich und Unwirklich, Echt und Unecht, Schein und Sein. Der Schein, das Unwirkliche wird dabei für den spirituellen Weg abgewertet. Mir wird bei diesem Bild etwas bange, weil etwas in mir mit diesem ‚Schein‘ sympathisiert. Das dritte Bild ‚Wer bin ich?‘ provoziert Hoffnung auf eine Identität. Wenn man identifiziert wird, ist man wer. Das ist eine soziale Identität. Eine andere Frage wäre ‚Was will durch mich in die Welt?‘ Und welche sozialen Identitäten sind dem, was da in die Welt will, hinderlich oder förderlich?

Ich möchte mit den Beispielen die Aufmerksamkeit darauf lenken, wie wir durch gewohnte, übliche Sprachmuster mehr bewirken und befördern als wir meinen. Manchmal ist das, was wir wirklich aus Versehen aktivieren, das Gegenteil von dem, was unsere Arbeit beabsichtigt. Auf Sprache zu achten, ist ein psycho-philosophisches Analysieren. Für alternative Formulierungen fehlt es oft an Kreativität. Das ist manchmal verwirrend und genau deshalb möchte ich innerhalb der DGAM anregen und begleiten, dies gemeinsam zu tun.

Meditationslehrer*innen sind wie Trainer*innen für Bewusstseinskompetenzen

Meditationstechniken sind wie Fitnessgeräte im Bewusstseins-Trainingsstudio. Lehrer*innen für Meditieren fragen nach den Anlässen und Zielen, machen eine Art ‚Ist-Fähigkeitsdiagnose und bieten einen Trainingsplan und verschiedene Techniken an. Wie im körperlichen Fitnessstudio gibt es Methoden zum Auspowern und solche für langsamen Muskelaufbau. Man kann alle Geräte für ‚Anfangende‘ einstellen und für ‚Fortgeschrittene‘. Immer geht es darum, das individuelle gute Maß zu finden. Es gibt bei manchen Geräten begleitende Musik oder die Lehrenden reden mehr oder wenig viel. Und immer nach einer Weile wird besprochen, ob die Ziele des Trainings erreicht wurden und wie das Training verbessert werden kann.

Am besten verkaufen lassen sich zurzeit Ziele wie: Entspannung, geistige Fitness, sich ‚richtig‘ wohl fühlen, zur Ruhe kommen, zu sich kommen, etwas für die Gesundheit tun.

Beliebt sind auch Ziele wie: leistungsfähiger werden, weniger Stress haben, das Optimale aus sich machen, Selbstheilung fördern, Krankheiten geistig heilen.

Andere Ziele sind: ‚die eigene Mitte finden‘, der universellen Liebe sich öffnen, sich mit universeller Energie, der Seele, dem Göttlichen zu verbinden, Frieden zu finden.

All diese Ziele können auch erreicht werden. Gesundheitspraktische Meditationstrainer*innen werden aber immer wieder betonen, dass es eine Art Grundmuskel gibt, der für alle Detailziele bedeutsam ist: Die freie Achtsamkeit.

Erntezeit an der Gezeiten Haus Akademie

Herbst 2019. Neun Monate nach dem Start im Januar endet Mitte September die Ausbildung zum Meditationspraktiker an der Gezeiten Haus Akademie in Köln-Wesseling. Ein wichtiger Teil besteht aus dem Erlernen bewegter Meditationsmethoden aus Indien und China, der Vermittlung einer achtsamen inneren Haltung und wissenschaftlicher Erkenntnisse der Forschung.

„Dabei habe ich gelernt, eine gesundheitsförderliche Haltung zu mir und meiner Welt über einen längeren Zeitraum aufrecht zu erhalten“,

bestätigt die Physiotherapeutin M., der Ausbildungsgruppe. *„Es ist nicht nichts Tun, sondern Tun“.* Die Methoden führen über Bewegung in die Stille. *„Wir sind aktiv dabei“*, betont der Sozialpädagoge F. schmunzelnd und räumt mit einem Missverständnis auf. *„So wie wir meditieren, hat es nichts Weltanschauliches oder Esoterisches an sich. Das Augenmerk liegt darauf, wahrzunehmen, was im Moment ist. Wir haben gelernt, uns selbst zu beobachten, mit einer wohlwollenden Haltung, Offenheit und Akzeptanz.“* *„Wir haben gelernt, die eigene Situation zu erforschen, ohne sie zu bewerten oder etwas verändern zu wollen“*, ergänzt ein anderer Teilnehmer.

Das Gesagte gilt für positive wie negative körperliche Empfindungen und Emotionen gleichermaßen. Dass es helfen kann, sich bewusst zu machen, dass es einem schlecht geht oder gerade alles unruhig läuft, dass es darum geht, den Autopiloten auszuschalten, sich bewusst zu machen, welchen Weg man gerade einschlägt und so die Freiheit gewinnt, sich auch gegen seine Gewohnheiten entscheiden zu können, war das entscheidende Übungselement. Auch und vor allem zwischen den fünf Präsenzmodulen. Die umfangreiche Datensammlung dokumentiert die fortschreitende Wahrnehmungsfähigkeit der Teilnehmenden. Sie bilden, neben den Messungen der Herzratenvariabilität, die Grundlage einer wissenschaftlichen Begleitstudie.

Sich beim Qi Gong oder den aktiven Meditationen in die einzelne Übung zu „versenken“, gelang den Meditationsnovizen leichter als im stillen Sitzen. Sie akzeptierten rasch, dass es darauf ankommt, regelmäßig zu üben, am besten täglich. Dieses Einüben einer geistigen Haltung stand daher ebenfalls auf dem Lehrplan. Die Aufmerksamkeit zu lenken und auf einem Objekt (Gedanken, Emotionen oder Körperempfindungen) zu halten, konnte ausgedehnt werden. Quälende Emotionen oder Gedanken können sich verändern, wenn man sie durch Beobachtung besser kennenlernt. *„Die Konfrontation mit der eigenen Innenwelt, das Lösen von Körperpanzerungen und das Ausagieren von Emotionen, insbesondere die Reflexion und der Austausch mit anderen, war dabei absolut hilfreich“*, bestätigen die Absolventen der Ausbildung.

Fazit: *„So vieles kam an die Oberfläche. Gefühle, Emotionen, Blockaden, Bedürfnisse, innere Bilder, alte Erinnerungen. Das hat Platz für Neues geschaffen.“* Die Ausbildung hat Platz für

Veränderungen gemacht, für neues Denken und auch für gesundheitsbewusstes Verhalten. Diese Erfahrungen wollen die Absolventen weitergeben. Da wo sie gerade sind.

Meditations-Praktiker® lernen, Meditationen anzuleiten, Menschen in ihrer Meditationspraxis zu beraten und zu begleiten und Ihnen ein modernes Verständnis von Meditation zu vermitteln.

Die Ausbildung konzentriert sich auf zwei methodische Wege, die aktiven Meditationsmethoden von Osho und Qi Gong, den Selbstheilungsweg der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), die Vermittlung von theoretischem und praktischem Wissen auf wissenschaftlicher Grundlage, erleben tiefe Selbsterfahrung und erlernen die professionelle, engagierte Gestaltung eigener Meditationsangebote, Gruppen oder Kurse.

In der sich anschließenden Aufbau-Ausbildung zum Meditations-Coach® lernen die Teilnehmenden, Meditation auch im beruflichen Kontext gezielt einzusetzen und Fachkräfte sowie Führungskräfte bei der Entwicklung von Qualitäten wie Achtsamkeit, Präsenz, Authentizität, Konzentration, Wohlbefinden, Kreativität, Stress-Reduktion, Resilienz, Meditativer Alltag, New Working zu begleiten. Sie erhalten praktisches Handwerkszeug und lernen eine fundierte theoretische Basis mit innovativen Ansätzen kennen, um achtsamkeitsbasiertes Coaching sicher anwenden zu können. Sie erfahren, bestmögliche Lernbedingungen und einen wertfreien Raum zu schaffen sowie Veränderungen im Prozessverlauf qualitätsgesichert zu begleiten.

Die Früchte ihrer Arbeit ernten auch die Teilnehmenden der Zusatzausbildung „Gesundheitsmanagement, Burnout-Prävention und Achtsamkeit“, die nun mit einer Abschlussprüfung endet. *„Achtsamkeit“* - ist das Wort der Zeit. Und es hat schon als Wort den Vorteil, dass selbst jemand, der es zum ersten Mal hört, ahnt, worum es geht, was dieses Wort verspricht. So wie in „Burn-out“ alles Bedrohliche einer anstrengend gewordenen Welt mitschwingt, so atmet *„Achtsamkeit“* bereits alles, was in der Arbeit oder im Leben, in der Kita oder der Schule fehlt und doch ersehnt wird.

Es geht um Dinge, die lange an allen möglichen Orten eine Rolle spielten, nur nicht im Beruf. Es geht darum, bewusst die eigenen Empfindungen wahrzunehmen; das, was im Körper vorgeht und sich im Bewusstsein abspielt. Die verwestlichte Variante der Achtsamkeit ist eine radikal verweltlichte. Im Bereich der Burnout-Prävention spielt Transzendenz keine Rolle. Ziel ist es, besser mit Stress oder auch Schmerzen und Krankheiten umzugehen.

Die Praxis der meditativen Selbstwahrnehmung hilft, aus Denkmustern und emotionalen Verhaltensrastern ausbrechen. Denn, wenn es dem Einzelnen gelingt, wertfrei wahrzunehmen, wie er auf bestimmte Situationen reagiert

und warum, dann ist er in der Lage, den emotionalen Autopiloten auszuschalten, der ihn sonst in die immer gleichen Stressschleifen führt.

In einer Zeit des ‚Always On‘, Vermischung von Arbeit und Privatleben verkürzt die Entspannungsphasen - oder zerstört sie ganz. Denn wer auch am Wochenende alle zwei Stunden nachsieht, ob der Chef eine Mail geschrieben hat, kann niemals zur Ruhe kommen. Wer ständig erreichbar ist, hat niemals Freizeit. Kein Wunder also, dass dies ein neues Feld für Trainer, Berater und Coaches eröffnet in dem ein achtsames Gesundheitsmanagement meditative Techniken aufnimmt, die dem gehetzten Menschen unserer Zeit zeigt, wie er wieder Distanz bringen kann zwischen Privat- und Berufsleben, zwischen das Ich und die Firma.

Dazu passt es, dass auch Unternehmen diesen entkernten Buddhismus für sich entdecken. Nicht nur Beiersdorf, SAP, RWE und Bosch lassen ihre Manager meditieren, schicken ihre Angestellten in Achtsamkeitskurse. Atemübungen, aktive Meditation und Qi Gong gehören in vielen Unternehmen schon zum Gesundheitsprogramm wie Fitnesskurse und vegetarisches oder veganes Kantinenessen.

Das Wirkungsfeld ist vielseitig und der Bedarf an Fachkräften ist groß. Der demografische Wandel führt in vielen Unternehmen zu personellen Engpässen. Fachkräfte fehlen. Die Arbeitsbelastung steigt. Darüber hinaus verändert sich die Be-

rufswelt. Zunehmende Digitalisierung führt zur Entgrenzung der Arbeitszeit: Job und privater Lebensbereich lassen sich oft kaum noch trennen. Die Folgen: Burnout, Depression und andere Stressfolgeerkrankungen. Diese Entwicklung stellt hohe Anforderungen an das Change Management – und verlangt nach einem Paradigmenwechsel: Von der Pathogenese zur Salutogenese. Von der Finanzierung von Krankheit zur Investition in Gesundheit, Wohlergehen und innere Balance.

Die Zusatzausbildung **‘Betriebliches Gesundheitsmanagement - Fachrichtung Burnout- Prävention und Achtsamkeit’** ist interdisziplinär angelegt. Sie verbindet die (betriebs-)wirtschaftlichen, arbeitswissenschaftlichen, medizinischen und rechtlichen Aspekte betrieblicher Gesundheitsförderung mit Erkenntnissen aus der Meditations- und Achtsamkeitsforschung und praktischem Training. Sie gibt einen Überblick über bewährte Methoden der Gesundheitsförderung, stellt neue Ansätze des BGF/BGM vor und zeigt zukünftigen Fachkräften in Settings (Unternehmen, Verbänden, Behörden, Schulen etc.) die gesundheitlichen und wirtschaftlichen Benefits auf – für Mitarbeiter und für die Teilnehmer selber. In den praktischen Trainingseinheiten Meditation und Achtsamkeit wird das Selbstmanagement verbessert, Stress- und Gewohnheitsmuster bewusst gemacht sowie die Fähigkeit gestärkt, Stress aktiv zu bewältigen, die innere Balance zu wahren – und einem Burnout wirksam vorzubeugen.

Mehr Infos zu den einzelnen Weiterbildungsmöglichkeiten direkt bei:



Dr. Dwariko Pfeifer

coacht und berät als Dipl.-Sozialwissenschaftlerin, Arbeits- und Gesundheitswissenschaftlerin seit mehr als 25 Jahren Führungskräfte, Betriebsräte und Mitarbeiter zu den Themen „Gesundheitsförderung & Prävention“ in Unterneh-

men. Sie ist Geschäftsführerin der Apeiron Akademie für Leadership, Achtsamkeit & Meditation, Sie forscht und lehrt über die Wirkung der Meditation

APEIRON-Akademie

Dr. Dwariko Pfeifer; Andrea Sandipa Cichy

Forschung & Beratung für Leadership, Achtsamkeit, Ethik und Meditation

www.apeiron-akademie.de

Hebbelstrasse 52b, 50968 Köln

info@apeiron-akademie.de

Kooperation für Aus- und Weiterbildungen

Meditation am Morgen - Frühling

Die Saat für den Tag. Die Saat aus den Vortagen ist geläutert durch die Nacht.

Nun wird sie ausgetragen in Welt dieses Tages

Meditation am Mittag – Sommer

Wachsendes gut versorgen - mit Wasser und Licht

Meditation am frühen Abend - Herbst

Ernten, was reif ist für heute - genießen was gelungen ist, bewahren was zur neuen Saat wird.

Meditation zur Nacht – Winterzeit

Ruhen, warten - das Wandeln der Saat den anderen Welten überlassen





Die eigene Yoni kennenlernen:

Wie läuft eine „Spiegelsitzung“ & ein „G-Flächen-Mapping“ ab?

Karen Wolff, Gesundheitspraktikerin für Sexualkultur,
im Interview mit Dagmar Thiemann

MIT WELCHEN FRAGESTELLUNGEN KOMMEN KLIENTINNEN ZU SOLCH EINER SITZUNG?

Frauen, die zu mir kommen, wollen mehr über ihre weibliche Anatomie, speziell über ihre Yoni, erfahren und bringen ein gewisses Maß an Neugier mit. Die häufigste Frage, die ich höre, lautet: „Bin ich normal, wie ich ‚da unten‘ aussehe?“ Und wie groß ist die Erleichterung, wenn ich dies bestätige! Ich finde es sehr schade, dass immer noch so viele Frauen – und auch Männer, wie ich in meinen Männerworkshops zur weiblichen Intim-Massage feststelle – nichts von der Vielfalt der Yonis wissen. Dies liegt meines Erachtens daran, dass in Pornos meist nur ein Yonityp* dargestellt wird, nämlich der, wo die inneren Yonilippen von den äußeren bedeckt werden. Auch in Zeitschriften mit nackten Frauen wird dementsprechend viel retuschiert und bearbeitet, wenn der Intimbereich einer Darstellerin nicht der „Porno-Norm“ entspricht. Daher ist es ein großer Wunsch von mir, auf diese einseitige Darstellung hinzuweisen, sie zu hinterfragen und Frauen zu ermutigen, das Aussehen ihrer Yoni so anzunehmen, wie es ist. (*Die Cherokee-Indianer teilen Yonis in fünf anatomische Haupttypen ein, sehr gut dargestellt im Buch „Auf den Schwingen weiblicher Sexualität“ von Doris Christinger.)

FÜR WELCHE FRAUEN IST DAS ETWAS UND FÜR WELCHE NICHT?

Eine solche Sitzung ist generell für jede Frau geeignet, die mehr über sich und ihre Yoni lernen möchte. Meiner Meinung nach ist es wichtig, dass sich jede Frau in diesem Bereich sehr gut auskennt, schließlich ist die Yoni eins unserer weiblichsten Organe – zusammen mit dem restlichen „Schoßraum“. Frauen, die ein Thema mit Nacktheit haben, empfehle ich zuerst eine „Schoßraum®-Prozessbegleitung“, bei der die Kleidung an bleibt und die Klientin mit ihrem Körper in Kontakt kommt.

WIE LÄUFT EINE SPIEGELSITZUNG AB?

Ich vermittele der Klientin anatomische Details über Zeichnungen und ein digitales 3-D-Computerprogramm, wo man zum Beispiel sehen kann, dass die Klitoris zwei „Beinchen“ hat und diese tief in das Körperinnere hineinreichen. Im Anschluss daran zeige ich der Frau Bilder von verschiedenen Yoniarten und frage sie, welchen Typ sie ihrer Meinung nach hat. Viele Frauen können das gar nicht beantworten, da sie entweder noch nie oder nur oberflächlich ihren Intimbereich angeschaut haben. Diese Unkenntnis finde ich sehr schade – umso toller, dass Frauen wieder etwas an diesem Zustand ändern. Dieses Wissen ist so wichtig!

Danach geht es los mit der Spiegelsitzung. Die Klientin zieht ihren Slip aus und bindet sich einen Lunghi, also ein Tuch, um. Dann setzt sie sich auf meine Liege, die ich so vorbereitet habe, dass die Frau sich bequem anlehnen kann. Außerdem liegen schon ein Handspiegel, eine kleine Taschenlampe, Gleitgel, ein Zeigestäbchen (ähnlich einem Wattestäbchen mit langem Stiel) und ein Spekulum bereit. Ich leite die Klientin durch eine kurze „Verwurzelungsmeditation“, bei der sie mit sich in Kontakt kommen kann. Dann bitte ich sie, in sich hinein zu fühlen und mir mitzuteilen, wie es ihr gerade geht und wie sie ihren Körper wahrnimmt. Oftmals ist sie anfangs aufgeregt, was sich jedoch meist schnell ändert, da die Neugier überwiegt.

Danach bitte ich die Frau, sich möglichst bequem hinzusetzen, den Lunghi beiseite zu schieben und ihre Beine angewinkelt aufzustellen. Ich stelle den Handspiegel zwischen ihre Füße so hin, dass ihre Yoni im Spiegel gut sichtbar ist. Dann bitte ich die Klientin, ihre Hand auf die Yoni zu legen und so Kontakt mit dieser aufzunehmen. Sie kann ihr mitteilen, dass nichts „geleistet“ oder „erreicht“ werden muss, sondern dass wir jetzt gemeinsam auf eine Forschungsreise gehen. Dies ist erfahrungsgemäß wichtig zu erwähnen, da die meisten Menschen in unserer Gesellschaft leistungs- und zielorientiert sind und ich in diese Situation Entspannung bringen möchte. Nach einiger Zeit frage ich die Frau, ob sie bereit ist, ihre Yoni im Spiegel anzusehen und ob sie das erst alleine oder mit mir zusammen machen möchte. Meistens soll ich gleich mitschauen. Ich gebe ihr etwas Gleitgel, mit dem sie ihren Intimbereich einölt. Ich stehe seitlich hinter der Klientin und halte die kleine Taschenlampe so, dass die Yoni gut beleuchtet wird und die Frau im Spiegel alles sehen kann. Gemeinsam nehmen wir uns Zeit, die individuelle Besonderheit ihrer Vulva, also des äußeren Bereichs der Yoni, zu betrachten und zu bestaunen. Es gibt spezielle Formen und Ausprägungen der inneren und äußeren Yonilippen (ich benutze bewusst eine Sprache mit schöneren Worten als den bekannten Begriffen, also statt „Schamlippen“ lieber „Yoni-“ oder „Venuslippen“, statt „Klitoris“ lieber „Perle“ und so weiter). Faszinierend finde ich immer wieder das leuchtende Farbenspiel der unterschiedlichsten Rottöne, von hellem Pink über kräftigem Erdbeerrot bis zu dunklem Magenta. So kann die Frau sehen und erleben, wie schön und einzigartig ihre Yoni ist. Danach zeige ich mit dem Stäbchen Perle und Schaft, Harn-

röhren- und Yoni-Eingang, Damm und After. Zwischendrin halten wir immer wieder inne und machen sogenannte „Spürpausen“. Manchmal kommen Emotionen hoch, die wertfrei da sein dürfen. Außerdem schauen wir gemeinsam, welchen Yonityp die Klientin hat und ich erzähle einige typische Merkmale dazu. Damit ist die Spiegelsitzung zu Ende.

WAS IST EIN „G-FLÄCHEN-MAPPING“?

Falls die Klientin noch weiter forschen möchte, gibt es die Möglichkeit, mit einem „G-Flächen-Mapping“ fortzufahren. (Ich sage bewusste nicht „G-Punkt“, weil es genau genommen eine Fläche ist und es nicht um einen einzelnen Punkt geht.) Ich zeige der Klientin, wie man ein Spekulum benutzt und unterstütze sie dann beim Einführen und Fixieren der Feststellschraube. Ein Spekulum ist das Instrument, mit dem die Gynäkologin oder der Gynäkologe zu Untersuchungszwecken in die Yoni geht. Die Klientin bekommt natürlich ein eigenes steriles Spekulum, das sie vorsichtig einführt und dann langsam auseinander bewegt, sodass das Innere der Yoni zu sehen ist. Je nachdem, wo die Griffe sind, kann man mit Hilfe der Taschenlampe entweder die Yonimuskulatur oder den Gebärmutterhals und die G-Fläche sehen. Letztere ist deutlich als geriffelter Bereich Richtung Bauchdecke zu erkennen.

Nachdem sie das Spekulum wieder entfernt hat und falls die Frau das möchte, kann sie sich hinlegen und weiter mit mir forschen. Dazu ziehe ich mir Handschuhe an und gleite langsam mit einem Finger in ihre Yoni hinein. Ich ertaste die gesamte G-Fläche und sage ihr gleichzeitig, wo genau ich mich befinde. Dazu nehme ich die Vorstellung eines Uhren-Ziffernblatts, wo 12 Uhr Richtung Kopf geht und 6 Uhr in Richtung Füße. Dies ist das „G-Flächen-Mapping“. Normalerweise gibt es einen Punkt in der G-Fläche, der besonders druckempfindlich ist - er fühlt sich so an, als ob man pinkeln muss. Das ist dann der G-Punkt. Diesen kann man nicht direkt spüren, es ist eher eine energetische Sache, ihn zu finden. Ich frage die Klientin, wie sich die Berührung anfühlt. Oftmals, gerade wenn die Frau noch keine Erfahrung mit der G-Fläche hat, ist das dortige Gewebe taub oder fühlt sich sogar etwas unangenehm an, zum Beispiel dass es „piekst“ oder brennt. Dies kann daran liegen, dass gerade dort unausgedrückte Emotionen gespeichert worden sind. Das dortige Gewebe kann jedoch in Yonimassagen und bei der Selbstliebe (ich sage das

statt „Selbstbefriedigung“) nach und nach „erweckt“ werden.

WAS WEISS EINE FRAU NACH DER SITZUNG, WAS SIE NICHT SCHON VORHER WUSSTE? WELCHEN NUTZEN HAT SIE DAVON?

Sie hat neues anatomisches Wissen, kennt ihren Yonityp und hat Ideen bekommen, was förderlich oder hinderlich in ihrer Sexualität sein könnte. Sie hat das Innere und Äußere ihrer Yoni gesehen, weiß jetzt, wo ihre G-Fläche ist und von mir Tipps bekommen, wie sie diese selbst berühren und mit der Zeit „beleben“ kann. Im Idealfall integriert sie in ihrem Alltag „Spürpausen“ und fühlt öfter in ihren Körper, speziell in ihre Yoni, hinein.

WELCHER THEORETISCHE BACKGROUND LIEGT DEM ZUGRUNDE?

Ich bin erstaunt, dass es immer wieder Leute gibt, die die Existenz der G-Fläche anzweifeln! Ja, für einige Frauen ist es dort eher unangenehm oder sie spüren nichts. Durch professionelle Yonimassagen und die eigene Beschäftigung mit diesem Bereich kann sich dies aber mit der Zeit ändern, sodass sich die G-Fläche sehr lustvoll anfühlen kann. Sie lässt sich übrigens hinter dem Venusbein Richtung Bauchdecke ertasten, das Gewebe fühlt sich riffelig wie die Schale einer Walnuss an. Dort kann auch das weibliche Ejakulat gebildet werden. „Squirten“ bzw. ejakulieren können Frauen in unterschiedlichen Mengen: Bei einigen sind es nur wenige Tropfen, bei anderen kann sich ein kleines Glas füllen. Wichtig zu wissen: Das weibliche Ejakulat ist kein Urin, sondern gleicht dem männlichen – natürlich ohne Spermien.

Über die G-Fläche und das Thema „Ejakulieren“ könnte ich noch viel mehr erzählen, doch das ist hier nicht der Schwerpunkt. Daher verweise ich gerne auf einen tollen Artikel meiner Kollegin Inari Hanel, der mit anderen zusammen auf der Webseite www.sexualkultur-dgam.de zu finden ist.

Alles in allem möchte ich jede Frau ermutigen, besser ihre Yoni kennen zu lernen und zu erforschen, was ihr gut tut und was nicht. Dies ist meines Erachtens ein wichtiger Schritt in eine erfüllte Sexualität!



Buch- & DVD-Empfehlungen:

- Grunow, Nhang: G-Punkt Entdeckung – The Spirit of Yoni
- Sundahl, Deborah: Weibliche Ejakulation und der G-Punkt
- Cremer, Yella: Das G-Punkt-Handbuch für Sexgötter
- Henning, Ann-Marlene & Von Keiser, Anika: Make More Love
- Christinger, Doris: Auf den Schwingen weiblicher Sexualität

Karen Wolff praktiziert als Yonimasseurin und Gesundheitspraktikerin für Sexualkultur in ihrer Praxis „Lust auf Weiblichkeit“ in Konstanz. Ihre Passion ist es, Frauen auf dem Weg in eine kraftvolle Weiblichkeit und erfüllte Sexualität zu begleiten. Ihre Angebote umfassen Yonimassagen, Körperarbeit, SchoBraum®-Prozessbegleitungen, Sexualberatungen, Seminare, Workshops, Vorträge sowie Inspirationsabende.



Karen Wolff

Lust auf Weiblichkeit

Gesundheitspraktikerin für Sexualkultur

Begleitung von Frauen & Paaren

auf dem Weg zu erfüllter Sexualität

Taborweg 36 a, 78467 Konstanz

Tel.: 0176- 50 88 12 14

www.lust-auf-weiblichkeit.de

Das Interview auch auf: www.yoni-massage.info

Erfolgreiche Gesundheitspraxis Eine Serie von Ilona Steinert

Angst vor Misserfolg in der Gesundheitspraxis?

Warum erzählen mir so wenige Gesundheitspraktiker/innen in der Supervision von ihren Misserfolgen? Diese Frage habe ich mir schon oft gestellt. Ich bin dabei auf zwei mögliche Antworten gekommen: Entweder sind Misserfolge etwas zum Verstecken oder Schämen oder es wird überhaupt kein Risiko eingegangen, damit es nicht zu Misserfolgen kommt.

Viele Möglichkeiten, viele Chancen, zu denen wir das Potential haben, ergreifen wir nur deshalb nicht, weil wir Angst haben, zu versagen und zu scheitern. Das kann auch den Erfolg mit deiner Gesundheitspraxis betreffen. Dann hältst du, unbewusst, lieber alles schön klein und unauffällig. Stell dir jetzt vor, rein theoretisch, was du erreichen könntest, wenn du nie Angst vor Misserfolgen hättest. Mehr Freizeit, weil du besser verdienst, dir einen Wunsch erfüllen, großzügig deine Kinder unterstützen ...

Aber häufig - zu häufig - ist es nicht die Herausforderung, die uns vom echten Erfolg abhält, sondern die Angst vor Misserfolg. Was ist, wenn du es versuchst und dann scheiterst? Wenn du dich durch die Möglichkeit eines Misserfolges davon abhalten lässt, dich besser in Richtung authentisches Marketing zu schulen? Dann bist du gescheitert, ehe du überhaupt begonnen hast.

Larry Page, Mitbegründer von Google, sagt:

Wenn uns kein Fehler unterläuft, heißt das, wir sind nicht bereit, etwas zu riskieren.

Wow, was für ein Satz...er muss es wissen. Ohne ein Risiko einzugehen, können wir nichts Neues entdecken und schaffen. Wenn du Erfolg haben möchtest, dann musst du deine Einstellung zu Misserfolgen ändern und sie aus einer anderen Perspektive sehen. Wenn du Misserfolge als einen notwendigen Bestandteil des Lernens und persönlichen Wachstums betrachtest **und** lediglich deine Strategie und **nicht deine Person** als gescheitert ansiehst, dann wirst du auch irgendwann Erfolg haben. Und du verlierst die Angst zu scheitern.

Die Entscheidungen, vor denen du mit deiner gesundheitspraktischen Arbeit stehst, und von denen jede einen

möglichen Erfolg oder Misserfolg darstellt, betreffen oft kleinere Dinge:

Soll ich meine Preise erhöhen oder lieber noch nicht?

Soll ich noch eine Anzeige aufgeben, obwohl die letzten nichts gebracht haben?

Soll ich noch eine Methode lernen oder mein Geldthema untersuchen, damit ich weiterkomme?

Was können wir tun, wenn wir Angst vor Misserfolg haben? Denn auf Grund dieser Angst nehmen wir vielleicht die echten Herausforderungen nicht einmal in Angriff, sondern entscheiden uns gleich für die Wege, die uns nicht weiterbringen.

**Gedanken, die dir helfen,
deine Angst vor Misserfolg zu überwinden.**

Indem ich lerne, selbstbestimmt zu leben, gebe ich mir die Freiheit zu scheitern und meinen Erfolgen näher zu kommen, dadurch, dass ich aus meinen Misserfolgen lerne.

Ich weiß, dass das, was andere als Misserfolg ansehen, nichts anderes als eine Gelegenheit für mich ist zu lernen, zu wachsen und erfolgreich zu sein.

Ich weiß, dass Misserfolge ein natürlicher Bestandteil des Lebens sind - und ein notwendiger Bestandteil des Erfolges

Ich akzeptiere meine Misserfolge und richte meinen Blick nach vorne.

Wenn du möchtest, schreib sie auf kleine Zettel und lese sie häufiger.

Mit Herz, Fokus & Power
Ilona Steinert, DGAM Regionalstelle Freiburg

Das besondere Praxis-Kursangebot konzipiert für die aktive erfolgreiche Gesundheitspraxis:

Gesundheitspraktische Basics mit maximaler Wirkung

Eine Kombination aus online- und Fernkurs:
Ob du gerade erst mit deiner Gesundheitspraxis startest oder schon eine Weile selbstständig bist, ob du jetzt wirklich ernst machen willst oder neben deinem Job deine Gesundheitspraxis aufbaust – es geht so viel mehr, als du heute glaubst! Du wirst überrascht sein, wie du profitierst, wenn du deine KlientInnen noch effektiver begleiten

kannst. Da nicht Jeder/Jede nach Freiburg kommen kann, auch wenn Freiburg eine wirklich schöne Stadt ist, habe ich einen Online Kurs geschrieben, den du dir gegen eine Gebühr herunterladen kannst.

Mehr unter: www.dgam-freiburg.de/inline-training/
Oder per Telefon: 0761 - 38436102





Erlesenes

Die Rubrik
zu guten
Leseerfahrungen

Zum Jahresanfang für Frauen und für Männer, die ihre weibliche Seite besser ahnen wollen.
Ein neues Buch unserer Regionalstellenleiterin
Ilona Steinert



Impulse

Werde zu der Frau,
die Du in Wahrheit bist.
Authentisch, liebenswert
und unverwechselbar!

ISBN-10: 3748294654,
Paperback, 19,80 Euro

Bereits das Inhaltsverzeichnis ist eine Einladung für kreative Gefühle, hier ein Auszug:

52 Impulse für dein Jahr der Transformation

- | | |
|---|---|
| 1. Hallo, eine Frage | 27. Kannst du nicht oder willst du nicht? |
| 2. Hast du Wünsche? | 28. Trick 17 mit Selbstüberlistung |
| 3. Der Frosch im Kochtopf | 29. Vergiss nie woher du kommst! |
| 4. Der Trick mit dem Mutaubruch | 30. K.O. für den inneren Kritiker |
| 5. Das Geheimnis von „Ich bin“ | 31. Denkst du dich alt?
5 Tipps für mehr Glück |
| 6. Mutter ohne Führerschein | 32. Wenn mir der Spiegel
vorgehalten wird |
| 7. Stimmt mit dir etwas nicht? | 33. Gibt es dumme Fragen? |
| 8. Weißt du was dir Energie raubt? | 34. Liebst du Geschichten? |
| 9. Bist du die 08/15 Version? | 35. Selbsttäuschung hat Pause |
| 10. Die Freude im Mülleimer | 36. Welches Bild hast du von dir? |
| 11. Der wichtigste Unterschied ist | 37. Wem kannst du vertrauen? |
| 12. Eigenlob stimmt | 38. Das Geheimnis der größten Fehler |
| 13. Der Konflikt mit dem „Nein“ | 39. Auf der Flucht |
| 14. Was könntest du bereuen? | 40. Mehr vom Leben ohne Wunderpille |
| 15. Komm in die Klarheit | 41. Abend im Eimer
oder Frieden mit dir selbst |
| 16. Was tun, wenn du total down bist | 42. Was sollen denn die Leute denken? |
| 17. Wieso das Tun so schwer scheint | 43. Schräge Tage ohne Superumhang |
| 18. Wer braucht Tiefsinn? | 44. Die Handtasche und das Glück |
| 19. Der Nerv mit dem Ärger | 45. Stolpersteine, nix als Stolpersteine |
| 20. Kennst du deine Lieblingsausrede? | 46. Gib ihm was auf die Mütze |
| 21. Hilfe, das Leben soll einfacher sein! | 47. Der perfekte Moment |
| 22. Ein Silbertablett für dich | 48. Wie lange noch? |
| 23. Halt die Klappe, du Gespenst! | 49. Haltbarkeitsdatum abgelaufen |
| 24. Nichts ist ewig, zum Glück! | ... |
| 25. Hinterher ist Frau immer klüger | |
| 26. Sehen wir uns? | |

amara
BILDUNGS-AKADEMIE

Ausbildungen zum/zur

Heilpraktiker/in

Heilpraktiker/in für Psychotherapie

Teilzeit-, Vollzeit- und Kompaktausbildungen, Fernlehrgänge

Förderung durch die Bundesagentur für Arbeit möglich.

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

amara
FERNLEHRAKADEMIE

Zertifiziert nach AZAV



Heilpraktiker- Fernstudium

Info: Carina Dahmke
Tel.: 0511 388 66 78



www.fernlehrakademie.de

Besuchen Sie uns im Internet: www.amara.de

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



Ganzheitlich gesunde
Adressen, Termine,
Infos & Hilfen

Heilnetz ist

- ein Internetportal für Ganzheitliche Gesundheit
- regional organisiert

Heilnetz bietet

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

Heilnetz präsentiert

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

Heilnetz wird

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

WWW.HEILNETZ.DE

Mehr Humor in der Gesundheitspraxis

**Das wird mit Sicherheit möglich mit unserem neuen Kooperationspartner
,Humorcare Deutschland-Austria. E.V.' (HCDA) • www.hcda-akademie.de**

Die HCDA-Akademie ist eine Weiterbildungseinrichtung, die verschiedene Seminare anbietet, die auf der Methodik des heilsamen Humors aufbauen. Den Kontakt vermittelte, bereits vor einem Jahr, unser Mitglied Robert Meisner, der als Gesundheitspraktiker Lachyoga erfolgreich unterrichtet und begleitet. Nun wird es am 9. und 10. Mai ein erstes spannendes Seminar im Raum Stuttgart geben. (siehe Programmseiten)

Die folgenden Zitate entstammen verschiedenen Interviews mit Dr. Titze. Die Überschriften sind von mir, ebenso die Hervorhebungen, die uns Gesundheitspraktiker*innen in besonderer Weise betreffen. **Humor, etwas solide betrachtet:**

Zum Unterschied zwischen Witzen, Unterhaltungshumor und heilenden Humor

Schon mit dem Namen unseres Vereins »HumorCare« versuchen wir zu dokumentieren, dass wir keinen Unterhaltungshumor betreiben, sondern - ganz ernsthaft therapeutisch nützlichen Humor. Dieser Humor hilft, Stress zu bewältigen, Ängste abzubauen, kreativ zu denken. Er heilt Körper und Geist. Der Unterhaltungshumor erschöpft sich in dem Zweck, Menschen einfach zum Lachen zu bringen, also zu bewirken, dass man sich kurzfristig besser fühlt. Beim therapeutischen Humor geht es dagegen um einen längeren und tieferen Effekt: um die Erkenntnis, dass es Kontraste gibt, die zunächst komisch sind. Zum Beispiel der Professor, der mit offenem Hosenstall am Rednerpult steht. Das mag für das Publikum komisch sein. Für ihn selbst ist dieser Kontrast keineswegs komisch. Er wirkt so lange beschämend, bis der Redner bewusst Mittel und Wege findet, mit diesem Kontrast kreativ umzugehen.

Humor und der Mut zur Peinlichkeit

Wir alle tragen das Ideal der Normalität in uns. Wir wollen in der Regel nicht negativ auffallen. Sich selbst als lächerlich zu empfinden, geht allemal auf Kosten des eigenen Ich-Ideals. Darum haben manche Menschen - wie der berühmte Psychiater Viktor Frankl sagte - den faustischen Drang, unauffällig zu sein. Lieber sich ducken als negativ auffallen. Wir von HumorCare versuchen, aus diesem Zwang zur Unauffälligkeit einen Willen, eine Bereitschaft zur Auffälligkeit zu machen. Das wäre dann die

Paradoxe Intention

Wenn ich mir vornehme, etwas bewusst hervorzurufen, über das ich normalerweise keine Kontrolle habe - zum Beispiel eine unfreiwillige peinliche Situation -, kann ich erleben, dass es mir paradoxerweise gelingt, eben diese Situation unter Kontrolle zu bekommen. Ein Assistenzarzt berichtete mir zum Beispiel: »Ich muss morgen in der Klinik einen Vortrag halten. Meistens geht das gut. Aber manchmal kann es sein, dass ich kurzatmig bin oder einen Blackout habe. Was soll ich dann machen?« Ich sagte: »Wahrscheinlich versuchen Sie das

zu überspielen. Das ist falsch. Sie müssen es nicht nur zulassen, sondern sogar noch übertreiben. Ändern Sie also Ihren Tonfall, versuchen Sie zu lispeln, greifen Sie sich theatralisch ans Herz und erklären Sie den Leuten, dass Sie jetzt eine Weile so sprechen werden wie Patienten, die in eine rhetorische Krise hineinrutschen!« Viktor Frankl hat übrigens schon vor 70 Jahren geraten: »Wenn einer Angst vor dem Erröten hat, soll er versuchen, Weltmeister im Erröten zu werden.«

Clowns sind Leute, die sich in der Kunst des Scheiterns auskennen und die Lust am Stolpern wecken. Weil für den Menschen der Übergang von einer unfreiwillig komischen in eine bewusst kontrollierte komische Situation so schwierig ist, parodieren wir das im Clownspiel.

Humor ist das Ergebnis von Kontrasten, vom Zusammenfallen zweier Bezugssysteme. Das eine Bezugssystem entspricht der Strategie des Erwachsenen: der Logik, der Vernunft, der Normen. Das andere wäre das Bezugssystem des Kindes, also das Unvernünftige, Intuitive, das Affektive. Nur wenn ich dieses Bezugssystem nicht unterdrücke, sondern in mein Verhalten strategisch integriere, gibt es eine Synthese, die zur Kreativität und eben auch zur Humorerfahrung führt.

**„Ein Tag ohne Lachen
ist ein verlorener Tag.“**

Charlie Chaplin



Wenn Spass zynisch wird

gibt es Grenzen, sonst nicht. Mir gefällt die Definition: »Die Lage ist hoffnungslos, aber nicht ernst.« Das heißt: Ich habe ja die Entscheidung, wie ich eine Sache sehen kann. Wenn ich immer nur Erwachsener sein will, dann bin ich eines Tages depressiv. Und wenn ich mich nur als Kind definiere und nicht in der Lage bin, auch ernsthaft zu sein, dann bin ich unreif, kindisch.

Foto Charlie Chaplin (Ausschnitt): Nationaal Archief, Wikimedia Creative Commons CCO

„In seinem Lachen liegt der Schlüssel, mit dem wir den ganzen Menschen entschlüsseln.“

Thomas Carlyle



„Treffen der fünfunddreißig Köpfe des Ausdrucks“ von Honoré Daumier
Foto: <https://www.wikiart.org/de/honore-daumier> (Ausschnitt)



Frans Hals, Lautenspieler
(Ausschnitt)

Erlebung und Erlebnisse

Man sagt, dass im Lachen die Weisheit des Körpers die totale Dominanz über die Vernunft erringt. Im Lachen verselbstständigt sich der Körper bzw. die dort vorherrschende unbewusste Logik. Man geht in der Forschung davon aus, dass beim Lachen das so genannte Bauchhirn durch die Kontraktion des Zwerchfells stimuliert wird. Daraus ergibt sich etwas auf einer ganz elementar intuitiven Ebene, auf der man nicht in Kategorien und Begriffen denkt. Man spricht auch von Erlebungen - nicht Erlebnissen.

Erlebungen sind nicht verbalisierbar und visualisierbar. Sie geschehen im rein körperlichen Kontext. Wenn Menschen zu lachen anfangen, dann denken sie erst mal gar nicht. Und wenn sie dann versuchen, dieses Lachen zu unterdrücken, gelingt das deshalb nicht, weil sie in diesem Moment nicht fähig sind zu denken. Erst dann, wenn sie die Dynamik des Lachens akzeptieren, kommen die kognitiv erfahrbaren Erlebnisse. Im Lachen ist der Mensch also kein Geist-, sondern ein Leibwesen. Ich habe das mal beim ernsthaften Meditieren selbst erlebt. Da fing plötzlich einer an zu lachen. Der steckte die anderen an. Am Ende lachten wir alle. Und wir konnten es kaum abstellen.

Torsten Fuchs

Geschäftsführer, Seminarleiter
Zertifizierter Humorcoach (HCDA), Socialmediator, Humortrainer für die Stiftung Humor hilft heilen (www.humorhilft-heilen.de). Erlebnispädagogik auf Waldorfpädagogik

Dr. Michael Titze

Leiter der HCDA-Akademie, Seminarleiter, Dipl.-Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut, Humor-Coach (HCDA), Autor, Gründungsvorsitzender von HumorCare

„Kein Mensch kann ohne Torheit ein sinnvolles Leben führen“.

frei nach Erasmus von Rotterdam



Moriae encomium, zu deutsch: Lob der Torheit (oder Lob der Narrheit), ist der Titel eines der bekanntesten Werke des niederländischen Humanisten Erasmus von Rotterdam. Das Werk ist auch als „Laus stultitiae“ bekannt. Zeichnung Hans Holbein

AUS UND WEITERBILDUNGEN GESUNDHEITSPRAXIS FÜR SEXUALKULTUR

Ausbildungen für Gesundheitspraxis und Sexualkultur durch Mitglieder der DGAM Bildungsakademie und anerkannter Kooperationspartner Die Zertifizierung zur Gesundheitspraktikerin DGAM f. Sexualkultur ist bei den folgenden Kursen optional, sie findet an einem zusätzlichen Wochenende statt.

Das Perlentor – Ausbildung in Frauenmassage und Sexualcoaching. Für Frauen.

Mit **Nhanga Ch. Grunow** und **Inari H. Hanel**

Das Perlentor bietet seit 2008 interessierten Frauen eine fundierte Ausbildung in unterschiedlichen Techniken der Yonimassage. Es vermittelt gleichzeitig aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse über weibliche Anatomie und Sexualität. Nhanga Ch. Grunow hat diesen im deutschsprachigen Raum einzigartigen Ausbildungszyklus entwickelt und unterrichtet ihn zusammen mit einem Assistententeam.

Das Perlentor besteht aus 4 Seminaren:

Seminar 1: Im Spiegel des Vulkans

– Grundausbildung Yoni-Massage

Termin: 12. – 15. März 2020

Seminar 2: Oshuns Welle – Wellen weiblicher Ekstase

Termin: 09. – 12. Juli 2020

Seminar 3: Die Höhle der Löwin

– Selbstliebe und weibliche Ejakulation

Termin 10. – 13. September 2020

Seminar 4: Kali tanzt

– Kommunikation und Prozessbegleitung

Termin: 12. – 15. November 2020

Ort: jeweils Landhaus Sonnenberg in Erbach / Erbuch

Info und Anmeldung: Seminarbüro von Nhanga Ch. Grunow

Telefon: 0151 466 59 772,

Mail: seminarbuero@tantramassage-lernen.de

www.tantramassage-lernen.de

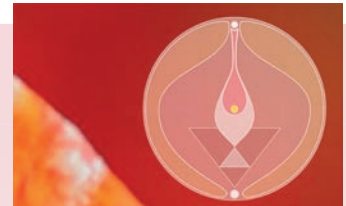


Inari H. Hanel
DGAM
Dozentin für
Sexualkultur
und Gesundheitspraktikerin,
DGAM Ausbildungsdozentin;
Leiterin Praxisfeld Sexualkultur



Nhanga Ch. Grunow
DGAM Dozentin
für Sexualkultur
Leiterin des Instituts für spirituell-
erotische Berührungssysteme

nhanga.de



Das Jadetor – Intensivlehrgang in körperorientiertem Sexual-Coaching für Frauen

Mit **Inari H. Hanel** und **Nhanga Ch. Grunow**

Körperorientiertes Sexual-Coaching im Jadetor bedeutet, Frauen dabei zu begleiten, ihren Körper, ihre Lust und ihre Sinnlichkeit besser kennen zu lernen.

Wenn Sie gerne mit Frauen arbeiten (möchten) – zu den Themen Weiblichkeit, Schoßraum, Körperfreude, Sexualität und Lust – dann ist „Das Jadetor“ eine geeignete Ausbildung für Sie. Sie können nach der Ausbildung Frauen sowohl in Einzelarbeit als auch in Gruppen zum Thema Lust und Sexualität unterrichten und begleiten.

Das Jadetor besteht aus vier Modulen:

Modul 1: Lust und Entspannung

Termin: 10. - 12. Januar 2020

Ort: Seminarzentrum Gut Helmeringen in Lauingen

Modul 2: Lust und Orgasmus

Termin: 03. - 05. April 2020

Ort: Seminarzentrum Gut Helmeringen in Lauingen

Modul 3: Lust auf mich

Termin: 05. - 07. Juni 2020

Ort: Seminarhof Integra in Dinkelscherben

Modul 4: Lust auf HeilSein

Termin: 14. - 16. August 2020

Ort: Seminarzentrum Gut Helmeringen in Lauingen

Info und Anmeldung: Seminarbüro von Nhanga Ch. Grunow

Telefon: 0151 466 59 772,

Mail: seminarbuero@tantramassage-lernen.de

www.tantramassage-lernen.de

WEITERBILDUNG:

Dialogische Aktive Imagination (DAI) in der Gesundheitspraxis für Sexualkultur

Mit **Gerhard Tiemeyer** und **Inari H. Hanel**

Die Dialogische Aktive Imagination ist eine - in der Praxis entwickelte - Verbindung von begleitender wertschätzender Gesprächsführung und tiefenpsychologisch fundierter Persönlichkeitsentwicklung.

DAI ist die Kunst, Menschen in Gesprächen mit sich selbst, mit ihrem Körper, mit ihren Anteilen und inneren Bilderwelten so zu begleiten, dass sie sich immer gut und sicher fühlen. Wir achten darauf, dass wir zwar Grenzen setzen, jedoch nicht autoritär befehlen, 'löschen', oder 'umerziehen'.

In der gesundheitspraktischen Sexualkultur wird ein *Dialogisch Aktives Sinnen* ergänzt durch *Dialogisch Aktives Imaginieren*.

Ziel der zwei Ausbildungswochenenden ist, mit konkretem Bezug zur Praxis Dialogische Aktive Imaginationen anregen und begleiten zu können.

Die Weiterbildung besteht aus 2 Modulen.

Termine:

Modul 1: 24.-26. Januar 2020, Modul 2: 17.-19. April 2020

Ort: Seminarhaus Linksambach • 73230 Kirchheim-Ötlingen

Info: Gerhard Tiemeyer, Tel. 05139-278101, mail: tiemeyer@dgam.de

Anmeldung: Inari Hanel, Mail: inari@inari-sexualkultur.de

AUS UND WEITERBILDUNGEN GESUNDHEITSPRAXIS FÜR SEXUALKULTUR

Ausbildung für Frauen in der Yoniheilmassage nach Jembatan

Mit *Elvira Malinovskaja*

Ich möchte Dich einladen, Dich als Frau zu erforschen und die Verbindung zu Deiner weiblichen Quelle wieder zu finden. So dass wir in unserer ureigenen Kraft natürlich und leicht, leidenschaftlich und herzlich weiter wachsen können.

Ich möchte Dich einladen mit mir auf diese abenteuerliche Reise zu gehen. Ich möchte Dich einladen, in eine intensive Selbsterfahrung zu gehen und dann eventuell auch andere Frauen mit dem zu beschenken, was du gelernt und erfahren hast, vielleicht mit deinem bisherigen Beruf zu verbinden, vielleicht Dir ein ganz neues berufliches Standbein dadurch aufzubauen.

Die Ausbildung besteht aus 5 Modulen.

Modul 1: Wilde Shakti

Termin: 30. Januar – 02. Februar 2020

Modul 2: Der Schmetterlingsflug

Termin: 26. - 29. März 2020

Modul 3: Die innere Quelle

Termin: 04. - 07. Juni 2020

Modul 4: Der heilige Tanz

Termin: 23. - 27. September 2020

Modul 5: Das Geheimnis des Lotus

Termin: 06. - 08. November 2020

Ort: jeweils Sonnenwaldpraxis in Schöllnach/Niederbayern

Info und Anmeldung: Elvira Malinovskaja

Tel: 0176-98428920, Mail: elvira@jembatan.de

www.erwachen-der-frau.de



Elvira Malinovskaja

EssenziaSoma Ausbildung Somatisches Sexualcoaching für Frauen

Mit *Pamela Behnke*

Im Vordergrund des Lehrgangs somatisches Sexualcoaching für Frauen steht Eigenerfahrung und die Begleitung von Frauen, welche Lernschritte im Erleben und Gestalten der eigenen Sexualität gehen möchten.

Diese reine Frauen-Ausbildung bietet Dir ein tiefgreifendes Lern- und Erlebnisfeld für die Erweiterung Deiner Berater- oder Coachingkompetenzen sowie Deiner eigenen Persönlichkeitsentwicklung. Sie lässt teilhaben an einem fundiertem Wissens- und Erfahrungshintergrund der weiblichen Sexualität. Im Fokus steht die praxisorientierte Arbeit mit dem Körper.

Da die Grundprämisse lautet, dass Sexualität ein lebenslanges Lernen ist, bestehen keine Dogmen über den Ablauf einer Sitzung. Jeder Mensch hat einen individuellen Lebenslauf und genauso individuell wird das sexuelle Lernen in somatischem Sexualcoaching begleitet.

Die Ausbildung findet in 4 Modulen statt.

Modul 1: 12.-15. November 2020

Modul 2: 21.-24. Januar 2021

Modul 3: 18.-21. März 2021

Modul 4: 13.-16. Mai 2021

Ort: jeweils im Seminarhaus Sulzbrunn, 87477 Sulzberg/Allgäu

Info und Anmeldung: Pamela Behnke

Tel: 0159 / 01 83 24 91, Mail: info@zinnoberschule.de

www.zinnoberschule.de



Pamela Behnke

Fortbildung in Schoßraum®-Prozessbegleitung (SPB)

Mit *Tatjana Bach und Johanna Roth*

Bei der Schoßraum®-Prozessbegleitung (SPB) handelt es sich um eine traumasensible und sehr achtsame Methode der Einzelbegleitung für Frauen, die anhand von Gespräch, körperlicher Berührung und verschiedener (Selbst-)Wahrnehmungsmethoden die Selbstheilungskräfte und die Resilienz der zu Begleitenden stärkt. Der sogenannte „Schoßraum“ bietet dabei die thematische Hintergrundfolie, auf der sich die mitgebrachten Themen der zu Begleitenden abbilden: Diese reichen von traumatischen Erfahrungen durch sexualisierte Gewalt und dem Wunsch nach Heilung und Berührbarkeit über Krankheiten und Verletzungen, z.B. in Folge von Geburten bis hin zu dem Wunsch nach einer freieren Entfaltung und Erforschung der eigenen Sexualität.

Die Fortbildung richtet sich u.a. an Körpertherapeutinnen und andere auf dem Gebiet der Körperheilkunde, der Gesundheitspraxis für Sexualkultur; der Körperpsychotherapie und der Psychotherapie tätige Frauen.

Voraussetzung: Teilnahme an einem Selbsterfahrungswochenende „Dein Schoß im Raum“ Termine: 06. – 09. Februar 2020 bei Göttingen, 19. - 23. Februar 2020 bei Berlin, 01. - 04. Oktober 2020 bei Göttingen
Die Fortbildung in Schoßraum®-Prozessbegleitung (SPB)

findet an 5 Terminen statt:

Termin 1: 04. - 08. März 2020

Termin 2: 15. - 17. Mai 2020

Termin 3: 12. - 14. Juni 2020

Termin 4: 21. - 23. August 2020

Termin 5: 16. - 18. Oktober 2020

Ort: jew. im Schoßraum-Institut, Blume 10, 37217 Ziegenhagen.

Info und Anmeldung:

Patricia Oefelein,

Tel: 0175 - 78 68 413,

Mail: patricia@tatjanabach.de

Info Inhalt: Tatjana Bach,

Tel: 01523 - 35 34 583,

Mail: info@tatjanabach.de

www.schooss-raum.de



BILDUNGSANGEBOTE DER REGIONALSTELLEN UND MITGLIEDER DER DGAM BILDUNGS-AKADEMIE



Die Regionalstelle Harz sagt:

„Moin aus dem Bildungsforum Gesundheit“.

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

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

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

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

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

Themen unserer Ausbildungen, Kurse und Seminare sind

- z.B.**
- Konflikte
 - Selbstbewusstsein
 - Entspannung/Meditation
 - Klangerleben mit Klangschalen
 - Burnout
 - Ernährung
 - Reiki

Sehr gut angenommen werden unsere Klangabende - einfach abschalten und in die Klänge hineinhören, auf sich wirken lassen und ein wenig entspannen nach der gestressten Woche. Gehen sie mit uns in die Welt der Klänge und genießen sie ihre persönliche „auditive“ Seite.

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

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

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

Anerkennung für Bildungsurlaub in fast allen Bundesländern!

Termine: 20. - 25. Januar, 16 - 21. März, 25. - 30. Mai, 13. - 18. Juli, 14. - 19. September und 16. - 21. November 2020

REGIONALSTELLE BERLIN

Seminare mit Heidi Clemens in Berlin Oranienburg

Kräuterjahreskurs

mit Zertifizierung zur GesundheitspraktikerIn DGAM

Anerkannte Aus- und Weiterbildung mit Supervision und Zertifizierungsmöglichkeit.

- Vermittlung von Grundkenntnissen über heimische Kräuter, Wildgemüse und Wildfrüchte im Lauf der Jahreszeiten.
- Kräuterwissen, Pflanzenseelen, Pflanzenkraft und praktische Verarbeitung der Kräuter
- Wildkräuterbestimmung, Botanik, Sammelhinweise, Ernte und Kräuterprodukte
- Wissen über Bäume, Pflanzenmeditation und Ernährung mit Kräutern
- Abschluss und Zertifizierung als Gesundheitspraktiker DGAM für Kräuterkunde.

Beginn am 9. Mai 2020 - danach jeweils an einem Samstag im Monat. Ort: Oranienburg/Schmachtenhagen

**Organgesundheit im Lauf der Jahreszeiten
Tagesseminar am 7. März**

Vermittlung der Entspannungsmethode: „Massage der Hände“. Das Kennenlernen der Organpaare entsprechend der Jahreszeiten. Gesundheitsfördernde Kraft der Wildkräuter zu den Organpaaren. Praktische Körpererfahrung zur Organgesundheit durch Meditation Bedeutung von Ölen und Farben.

Samstag, 7. März 2020 von 10.00 bis 17.00 Uhr

Anmeldungen bitte bis 15. Februar 2020

Ort: Oranienburg/Schmachtenhagen

Weitere Informationen und Anmeldungen bei Heidi Clemens unter berlin@dgam.de oder Tel. 03301 701290

Aus - und Weiterbildung mit Sabine Bugschat-Geiseler für Entspannung und Vitalität mit gesundheitspraktischer Reiki - Einweihung 22./23. Februar

im Yogazentrum Schwarzfeld, 15517 Fürstenwalde

Weitere Informationen und Anmeldungen bei Sabine Bugschat-Geiseler unter Tel: 03362 590436 oder s.bugschat@gmx.de

WEITERBILDUNG IN JENA

**Duftkommunikation
- Duft und Psyche
im Dialog**

**Mit Christine Lamontain
in der DGAM Regionalstelle Jena**



Beginn: Modul 1: 21.-23. Februar,
Modul 2: 15.-17. Mai und Modul 3: 11.-13. September 2020

Die Zertifizierung zur Gesundheitspraxis DGAM kann integriert werden. Weitere Informationen und Anmeldungen über email: jena@dgam.de

Foto: Christine Lamontain

BILDUNGSANGEBOTE DER REGIONALSTELLEN UND MITGLIEDER DER DGAM BILDUNGS-AKADEMIE

AUSBILDUNG

Meditationslehrer*in und Gesundheitspraktiker*in DGAM

**Mit Premadhi Anna Rita Cozzetto und Gerhard Tiemeyer
(Gastdozent für Gesprächsführung)**

Diese moderne humanistische Ausbildung bietet Dir in vier praxisorientierten Modulen eine intensive persönliche Weiterentwicklung und die Möglichkeit der eigenen Lehrtätigkeit. Eine humanistische Gesprächsführung für die Begleitung von Meditationserfahrungen bei Teilnehmern, rechtliche Aspekte bei Praxisaufbau sowie der Transfer der Ausbildungsinhalte in Deinen beruflichen Start runden diese Ausbildung ab.

Sie ist als Bildungsurlaub anerkannt für NRW, Niedersachsen & Hessen

Methodik: Wir praktizieren vor allem Buddhistische-, Chakra-, Taoistische-, Bewegungs- und Herz-Meditationen sowie die „Selbstergründung-Atma vichara“ nach Ramana Maharshi. Dem Üben der verschiedenen Meditationsformen im Kontext ihrer Herkunft folgen Räume zur Reflexion und Integration Deiner Erfahrungen. Die Methoden werden systematisch erarbeitet, von der Achtsamkeits- und Konzentrationspraxis über die Einsichtsmeditationen hin zu den spirituellen Dimensionen. Damit erlernst Du diverse Techniken, die für drei unterschiedliche Ziele, zur Entspannung, für Persönlichkeitsentwicklung und für den spirituellen Weg anwendbar sind. Fundiert werden die gemachten Erfahrungen mit der Vermittlung von theoretischem Hintergrundwissen. Während der Seminare bereiten Dich die Durchführung und Anleitung von Meditations-Übungen, sowohl in Kleingruppen als auch in der Gesamtgruppe, mit anschließender Supervision auf Deine Rolle des*r Meditationslehrers*in vor.

Kostenfreier INFO-TAG: Sonntag 02.02.2020 um 14 Uhr

Ort: Praxis Herz und Seelenpfad, Friedrichstraße 1, Göttingen

Kontakt: info@premadhi.de oder 0551/28047570

INFOS: www.herz-und-seelenpfad.de/ausbildung

Termine des nächsten Ausbildungszyklus:

Modul 1: 1. - 7. März (6 Tage)

Modul 2: 29. Mai. - 2. Juni (4 Tage)

Modul 3: 10. - 14. September (4 Tage)

Modul 4: 9. - 13. Dezember (4 Tage)

Ausbildungsort:

Parimal, Gut Hübenthal e.G. in 37218 Witzenhausen.

Anmeldung und Infos:

Premadhi Anna Rita Cozzetto

0551/28047570, www.herz-und-seelenpfad.de

Mail: info@premadhi.de

Dialogische Aktive Imagination (DAI) Hypnosystemische tiefenpsychologisch orientierte Weiterbildung

Mit Gerhard Tiemeyer

Die Dialogische Aktive Imagination ist eine Verbindung zwischen wertschätzender Gesprächsführung und tiefenpsychologisch fundierter Persönlichkeitsentwicklung. Ihre Besonderheit sind Dialoge mit Bildern aus dem Unbewussten.

Wirkungsvolle Gespräche ‚mit sich selbst führen‘ zu können, ist ein Ziel der DAI. Wichtige Bezugsautoren sind Gunther Schmidt (Hypnosystemisches Arbeiten; Realitätenkellner); Schultz von Thun (Inneres Team, innere Demokratie) und C.G. Jung: (Aktive Imagination und Symbolerfahrung).

Die Weiterbildung bietet

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

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

Mit dem Dozenten und dem Team werden die Lernschritte für die persönlichen Praxisziele erarbeitet. Die Intensität und Dauer des eigenen Lernens ist selbstbestimmt.

Der Kostenaufwand wird in der Planung detailliert abgesprochen. Er richtet sich nach den persönlichen Interessen und Möglichkeiten.

Zertifizierungen

Weiterbildung in Dialogisch Aktive Imagination nach G.Tiemeyer
Bei entsprechender Akzentsetzung

Zertifikat für nichtdirektive Hypnose und/oder Aufstellungsarbeit mit inneren Anteilen

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

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

Die nächsten Termine (Jeweils Freitag 16.00 bis Sonntag 16.00):

17. - 9. Januar ‚Grundbedürfnisse erfüllen‘
(als Grundlagenseminar möglich)

14. - 16. Februar ‚Freiheit Lernen‘ (1)

20. - 22. März ‚Freiheit Lernen‘ (2)

24. - 26. April ‚Spirituelle Selbsterfahrung‘

5. - 7. Juni ‚Psychosomatik‘

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

FÜR DIE WEITERE JAHRESPLANUNG:

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

Mit Workshops, vielen Begegnungen und in diesem Jahr mit dem Akzent auf kreatives Gesunderleben.

Näheres gerne über service@dgam.de

WogE 2020



BILDUNGSANGEBOTE DER REGIONALSTELLEN UND MITGLIEDER DER DGAM BILDUNGS-AKADEMIE**REGIONALSTELLE FREIBURG****Supervisionstag
für ausgebildete Gesundheitspraktiker/innen
Sonnabend 16. Mai 2020, 10.00 - 17.00 Uhr**

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

**Ausbildung für mehr Aufschwung & Praxiserfolg
mit Ilona Steinert und Martina Wassmer in Freiburg**

Umfang: 4 Wochenendseminare, 3 Skype Sitzungen und ein Ordner mit Arbeits-Unterlagen.

Beginn: Sonnabend, 14. März – Sonntag, 15. März 2020

Wir haben unsere Ausbildung für mehr Praxiserfolg ein Jahr entwickelt und ein weiteres Jahr lang verfeinert.

- für Menschen, die mit Liebe im Bereich Gesundheit, Lebenskraft & Wohlbefinden arbeiten.
- für Gesundheitspraktiker/innen, die einen gesunden Anspruch an sich und ihre Arbeit haben.
- für Menschen, die ihren inneren Werten folgen und zur Änderung der Beziehungen beitragen möchten.

Was du in vier Modulen in unserer Ausbildung lernen wirst:

1. Modul: Du lernst, in der Wahrheit deines Wertes zu stehen und erkennst deine Einzigartigkeit. Die echten Ergebnisse deiner Arbeit kannst du jetzt leicht darstellen und beschreiben. Du machst dir Himmel & Hölle deiner Klienten genauer bewusst und entwirfst Angebote, die sie lieben werden.

2. Modul: Du steigst aus dem ‚richtig & falsch‘ -Denken aus. Wirfst dein Deckmäntelchen ab und lernst, deiner Lebensaufgabe zu vertrauen und ihr zu folgen. Voller Selbstvertrauen wirst du eine größere Vision von dir entdecken, um mit ihr auf authentische Weise sichtbar & erfolgreich zu sein.

3. Modul: Du steigst aus dem Mangelbewusstsein aus. Bestimmst deine richtigen Preise und dein Geldfluss wird ein Ausdruck von stimmigem Geben und Nehmen. Das gibt dir Freude und eine positive Macht über dein Leben.

4. Modul: Du lüftest echte Webseiten Geheimnisse. Lerne, welche Infos wichtig sind und was völlig überflüssig ist. Erkenne, was deine Klienten gerne auf deiner Webseite lesen und warum sie wegklicken.

Ausführliche Infos: www.dgam-freiburg.de oder einfach anrufen: Ilona Steinert 0761 38436102

AUSBILDUNG**Schamanisch-systemische Aufstellungsleitung**

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

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

KOMPAKTAUSBILDUNG**Gesundheitspraxis (DGAM)
für Klangschalenerfahrung**

Mit Gundula Engels in 67269 Grünstadt

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

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

Gesundheitspraktische Klangschalenanwendung verbindet Klangerfahrungen mit Imaginationen und gezielter 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.

3-tägige Grundausbildung vom 9. - 11. März 2020

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

Zertifizierungskurse**für bereits ausgebildete Klangpraktiker*innen**

Die nächsten Termine in 2020: 7. bis 9. Februar,
25. bis 27. März, 6. bis 8. Mai, 15. bis 17. Juli

Die Ausbildungskurse sind in mehreren Bundesländern für Bildungsurlaub anerkannt.

Nähere Infos und Anmeldungen bei:

www.gundulaengels.de, Telefon: 0172/ 3 26 99 37

E-Mail: info@gundulaengels.de

SEMINAR**Humor in der Gesundheitspraxis**

mit Torsten Fuchs, 9.-10. Mai 2020 im Raum Stuttgart

Infos und Anmeldung bei Gerhard Tiemeyer:
tiemeyer@dgam.de, Tel.: 05139278101

Ziel des Seminars ist, das Humorpotential in unserer Praxis zu erkennen und vor allem, es praktisch umzusetzen. Gesundheit wollen alle und zugleich gelingt es selten. Allein dieser Kontrast fordert dazu auf, ihn mit Humor gesünder zu machen. Auch Schuldgefühle, mal wieder etwas nicht geschafft zu haben und die entsprechenden Gespräche in uns und miteinander, sind Einladung zu guter Tragikomik.

Bei Interesse kann das Seminar für eine gesundheitspraktische Weiterbildung und auch Zertifizierung genutzt werden. Siehe auch den Artikel auf Seite 31 in dieser Ausgabe.

BILDUNGSANGEBOTE DER REGIONALSTELLEN UND MITGLIEDER DER DGAM BILDUNGS-AKADEMIE

Online Seminare für gesundheits- praktische Kommunikation Februar/März 2020

mit Gerhard Tiemeyer

Kostenfreie Orientierungsvorträge:

Einführung in die Gesprächspsychologie

Warum wir miteinander reden
und wie wir uns leidvoll ver-sprechen

Sonntag, 23. Februar 2020, 10.30 bis 11.30 Uhr

Die Tore des Unbewussten erhören

Einführung in die Kunst,
sich über Sprache näher zu kommen

Sonntag, 15. März 2020, 10.30 bis 11.30 Uhr

Kurs Gesundheitspraktische Kommunikation:

die effektivsten Verhaltensweisen in Gesprächen, die zu-
friedener und gesünder werden lassen. Unter anderem:
Umgehen mit Klagen, Vorwürfen und Pseudogefühlen,
Arbeiten mit Anteilen u.v.a.m.

**Jeweils Montag ab 2. März 2020, 18 bis 19.00 Uhr
wöchentlich (5 Termine)**

Kurs: Metaphern und Symbole kreativ erkennen und nutzen

Die unbewusste Welt im Gespräch
in das bewusste Sein integrieren.

**Jew. Mittwoch ab 4. März 2020, 18.00 bis 19.00 Uhr,
wöchentlich (5 Termine)**

Individuelle online Weiterbildung

Auf Anfrage und nach Vereinbarung

- für einzelne Praxisthemen (wie vermittele ich
Diagnosen; wie helfe ich zur erfolgreichen
Lebensführung, Umgang mit herausfordernden
Situationen u.a.m.)
- für persönliche Themen (Gesprächsmuster ändern;
erfolgreicher Wünsche realisieren u.a.m.)

Übersicht der Zertifizierungskurse zum/zur GesundheitspraktikerIn^{BfG}

**Zertifizierungskurs zur Mitgliedschaft in der
DGAM Bildungsakademie** mit Gerhard Tiemeyer
Individualisierte Zertifizierung oder Arbeit in Kleingrup-
pen fortlaufend möglich.
Nähere Infos: service@dgam.de

Berlin:

**Zertifizierung zu den eigenen Methoden-
ausbildungen** mit Heidi Clemens und
Sabine Bugschat-Geiseler

25./26. Januar; 8./9. Februar; 7./8. März 2020

Shiatsu und Gesundheitspraxis integrierte Zerti-
fizierung mit Heidi Clemens und Sabine Bugschat
Bei den Kooperationspartnern: Jochen Knau
(Zen-Shiatsu) und dem Europäischen Shiatsu Institut
(siehe Übersicht der Kooperationspartner)

Köln:

Mit Cornelia Promny in kleiner Gruppe
Teil 1: 18./19. Januar 2020, Teil 2: 15./16. Februar

Gesundheitspraxis in der Sexualkultur
Teil 1: 28./29. März 2020, Teil 2: 25./26. April

Mit Georg Klaus (Uta Akademie, Köln)
1. - 3. Mai 2020, Uta-akademie.de

Hannover:

3. - 5. April 2020 mit Gerhard Tiemeyer

Nürnberg:

27. - 29. März 2020 mit Gerhard Tiemeyer

In Erfurt:

9. - 11. Oktober 2020 mit Gerhard Tiemeyer

München:

Fortlaufend in Kleingruppen
mit Daniela Thomasberger möglich

Gesundheitspraxis in der Sexualkultur
mit Inari Hanel, Teil 1: 17./18. Oktober,
Teil 2: 7./8. November 2020

ONLINE LERNEN mit Ilona Steinert:

Gesundheitspraktische Basics mit maximaler Wirkung

(Ausführliche Infos siehe Seite 29 dieser Ausgabe)

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



BILDUNGSANGEBOTE DER REGIONALSTELLEN UND MITGLIEDER DER DGAM BILDUNGS-AKADEMIE

Gesundheitspraktische Ausbildung für Holistic Pulsing

mit **Daniela Thomasberger**, DGAM Ausbildungsdozentin
und Regionalstellenleiterin München

Die eigene Schwingung finden, genießen und stärken!
Holistic Pulsing ist eine wunderbare Ausgleichsmassage, die
mit sanften Berührungen, leichtem Wiegen und Schaukeln,
Dehnen und Strecken tiefe Entspannung für Körper, Geist und
Seele bringt. Sie zeigt Dir Deine ganz persönliche, unvergleich-
liche Schwingung, Deinen Takt, mit dem Du Dein Leben tanzt.

Pulsing-Kennenlern-Tag: 8. Februar 2020

Ausbildungsbeginn: 22./23. Februar 2020

Die weiteren Termine:

Körperpulsing 21./22. März, Organpulsing 18./19. April, Meridi-
anpulsing 16./17. Mai und Chakrenpulsing 30./31. Mai

Ort: 82538 Geretsried/Gelting

Weitere Informationen unter

www.daniela-thomasberger.de

Tel.: 0162-1983961.

*Gesundheitspraxis geht in den Wald
mit Robert Meisner und Gerhard Tiemeyer*

Naturerleben und Gespräche mit der Natur in der Natur

12. - 15. Mai 2020 im Nationalpark Bayerischer Wald

Näheres bei Robert Meisner (robert.s.meisner@t-online.de)
und Gerhard Tiemeyer (tiemeyer@dgam.de)
Unterkunft: <http://www.berggasthof-lusen.de/>



Adressen der DGAM-Regionalstellen

Regionalstelle Berlin

Sabine Bugschat-Geiseler, Tel.: 03362 / 590436

Heidi Clemens, Tel.: 03301 / 701290

berlin@dgam.de, Lehnitzerstr. 24

16515 Oranienburg

Regionalstelle Frankfurt

Angelika-Martina Lebéus

Tel.: 069 - 2475 0370

E-mail: info@gesundheitspraxis-ffm.de

www.frankfurt@dgam.de

Regionalstelle Freiburg

Ilona Steinert, Neubergweg 26

79104 Freiburg,

Tel.: 0761/38436102

E-mail: freiburg@dgam.de

www.dgam-freiburg.de

Regionalstelle Hannover

Gerhard Tiemeyer, Großer Garten 4

30938 Burgwedel,

Tel.: 05139-278101

E-mail: hannover@dgam.de

Regionalstelle Harz

Stefan Holzke und Frank Hoffmeister

Am Röddenberg 9

37520 Osterode am Harz

Tel.: 05522-3176577

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

Regionalstelle Jena

Christine Lamontain, Büro: Am alten Gut 8,

07646 Schöngleina, Tel.: 036428 – 389211

E-mail: jena@dgam.de

Regionalstelle Köln

Cornelia Promny, Honschaftsstr 383

51061 Köln

koeln@dgam.de Tel.: 0221-4202423

Fax: 0221-4758079

Regionalstelle München

Daniela Neele Thomasberger

Telefon: 0162-1983961

mail: muenchen@dgam.de

Regionalstelle Saarland

Elke Wegner, 06894 - 870699

saarland@dgam.de, www.elkewegner.com

PF 1913, 66369 St. Ingbert

Regionalstelle Stuttgart

Peter Gehrke, Bowtech – Gesundheitspraxis

Ziegeleistr. 16, 71384 Weinstadt

Tel. 07151 – 27 860 27

E-mail: stuttgart@dgam.de

Regionalstelle Vogtland

Martina und Peter Högger

Irchwitz Str. 18, 07973 Greiz

Tel.: 03661 - 45 89 56, greiz@dgam.de





Unsere Kooperationspartner

Mit bundesweiten Angeboten

Amara Bildungsakademie UG

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

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

Do it Akademie internationales Forschungs- und Bildungszentrum

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

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

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

Aquamunda Institut

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

Institut für Spirituelle Psychologie Ausbildung zum/r MeditationslehrerIn

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

Netzwerk Grünkraft Marketing für Gesundheitsexperten

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

Region Berlin

Zentrum für Harmonische Bewegung

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

Europäisches Shiatsu Institut Berlin

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

Region ‚West‘

Institut für Herzensklänge - Marion Brüsselbach

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

APEIRON-Akademie

Lehrinstitut für Meditation und Prävention

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

Region Nord

Bernhard Schlage

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

Region Süd

TAO Touch Akademie

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

Schule für angewandte Energiearbeit Joachim H. Roth

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

Institut für spirituell-erotische Berührungssysteme

Nhanga Ch. Grunow 76356 Weingarten, www.tantramassage-lernen.de

Institut Schoßraum

Tatjana Bach, GesundheitspraktikerinBfG für weibl. Sexualität)
37217 Ziegenhagen, Tel.: 01523 - 35 34583
www.tatjanabach.de, info@tatjanabach.de

INSPIRIA Gesundheits- und Ausbildungszentrum

Elke Inspruckner
Mühlstraße 9; 90547 Stein
Telefon: 0911 - 25 28 639
www.inspiria-gesundheitszentrum.com

HumorCare Deutschland Österreich

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

ANZEIGE



Gesundheitspraktikerservice
www.gesundheitspraktikerservice.de

Der Exklusivservice für die DGAM

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

- Gesundheitspraktiker
- Heilpraktiker für Psychotherapie
- Heilpraktiker

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

Ihr Partner der Naturheilkunde

Continental Landeskönig
Zellerer und Renner GmbH
Forstenrieder Allee 70
81476 München
Fon 0800 2394757 (kostenfrei)
Fax 089 74112239
dgam.continentale.info
www.gesundheitspraktikerservice.de

