

Verbandszeitschrift der  
Deutschen Gesellschaft  
für Alternative Medizin  
und Kooperationspartner

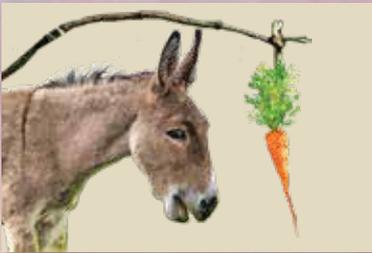
# Gesundheit beginnt mit Genießen

[www.dgam.de](http://www.dgam.de)

Ausgabe 36  
August 2023

Unsere Themen unter anderem:

## **Bewegen, was bewegt**



## **Gedanken zur Motivation**



## **Fernsehen zum wohlfühlen und anders schauen**



## **Unser Immunsystem anders betrachtet**

## **Aus der Arbeit der DGAM-Mitglieder**



## Inhalt:

<b>Bewegen, was bewegt</b> <i>Gerhard Tiemeyer</i> _____	Seite 4
<b>Kleine Geschichte der Erschöpfung</b> <i>Georg Klaus</i> _____	Seite 9
<b>Motivation aus spiritueller Sicht</b> <i>Eckhart Wunderle</i> _____	Seite 10
<b>Unsere Motivation entscheidet darüber, wie wir unsere Zukunft gestalten</b> <i>Theodeur Dierk Petzold</i> _____	Seite 11
<b>Belowodje – im weiten Land des weißen Wassers</b> <i>Bernhard Schlage</i> _____	Seite 12
<b>Aus meinen Supervisionsgesprächen</b> <i>Cornelia Promny</i> _____	Seite 14
<b>Rezepte - Kräutertipps</b> <i>Margit Sigle-Rannenberg - Cornelia Promny</i> _____	Seite 15
<b>Fernsehen zum Wohlfühlen und anders Schauen: Der Bergdoktor</b> <i>Esther H. Böhlcke</i> _____	Seite 16
<b>Kräutergruß für den August</b> <i>Heidi Clemens</i> _____	Seite 18
<b>Worte wirken wirklich</b> <i>Gerhard Tiemeyer</i> _____	Seite 19
<b>Unser Immunsystem - mal anders betrachtet</b> <i>Andrea Chuks</i> _____	Seite 22
<b>Krankheit und Heilung aus leiblicher, seelischer und geistiger Sicht</b> <i>Georg Klaus</i> _____	Seite 23
<b>Verführung - aus dem mythologischen Schoß zur lustvollen Emanzipation</b> <i>Jenny Gerstner</i> _____	Seite 25
<b>Planung und Gesundheitspraxis</b> <i>Ilona Steinert</i> _____	Seite 27
<b>Jobcoach- Ein Beruf für Motivation in schwierigen Lebenssituationen</b> <i>Sarah Eyles</i> _____	Seite 28
<b>Die Organuhr als Sprache des Körpers</b> <i>Gabriela Heidenreich</i> _____	Seite 29
<b>Wenn die Haare einen nicht loslassen</b> <i>Peter Fischer</i> _____	Seite 30
<b>Gesundheitspraxis - Aus- und Weiterbildungen</b> _____	Seite 32
<b>Regionalstellen / Kooperationspartner</b> _____	Seite 36

### Zentrales Servicebüro

DGAM Service Hannover  
Tel.: 0511 5349479, Fax: 0511 3742270  
service@dgam.de



Jörg Hingst  
Servicebüro



Cover: Bild von Jedi\_Pikachu auf Pixabay

### Impressum

VISDP u. Redaktion: Gerhard Tiemeyer  
Hrsg.: DGAM, Vereinsregister Amtsgericht Hannover  
Reg. Nr. 82VR5221 Sitz Hannover  
Steuern: 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  
Portraitfotos jeweils beim Autor/Privat

## Innehalten



*Immer wieder ein Innen halten, warten, bis sich etwas aus dem Innen ins Außen bewegt. Vorbild ist, schwanger zu sein. Das innere Wachsen erwarten und zugleich das im Außen zu tun, was getan werden muss, um das Innere zu nähren.*

*Das Thema Motivation in dieser Ausgabe ist unter anderem ein Reflex auf Müdigkeit, die durchs Land zieht. Gemischt mit Aktivismen aller Art und lauten Gebots- und Verbotsrufen scheint eine Art kollektive Depressivität mit unserer Leistungsgesellschaft zu kollidieren. Vielleicht geht es in unserer Praxis aktuell weniger darum, zu fragen, was im Außen getan werden muss, auch weniger, was Innen getan werden sollte, sondern mehr um Sein-lassen. Sich atmen zu lassen ist das, was Schlaf ausmacht und Müdigkeit fordert zum Schlafen auf, statt zum Doping. Der Müdigkeit auch mal nachzugeben ist nicht ein Wegschlafen, sondern ein Einlassen auf eine Zwischenwelt ohne die Vorherrschaft des Ich.*

*Sich zu erholen ist ein Wunsch im Urlaub und Erholung ist ein Ziel in unseren Praxen, dem Urlaubsort der ganz nah zu erreichen ist. Erholung ist zugleich in unserer Arbeit mit Innehalten verbunden, mit Atmen und demerspüren, was aus sich heraus entsteht.*

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

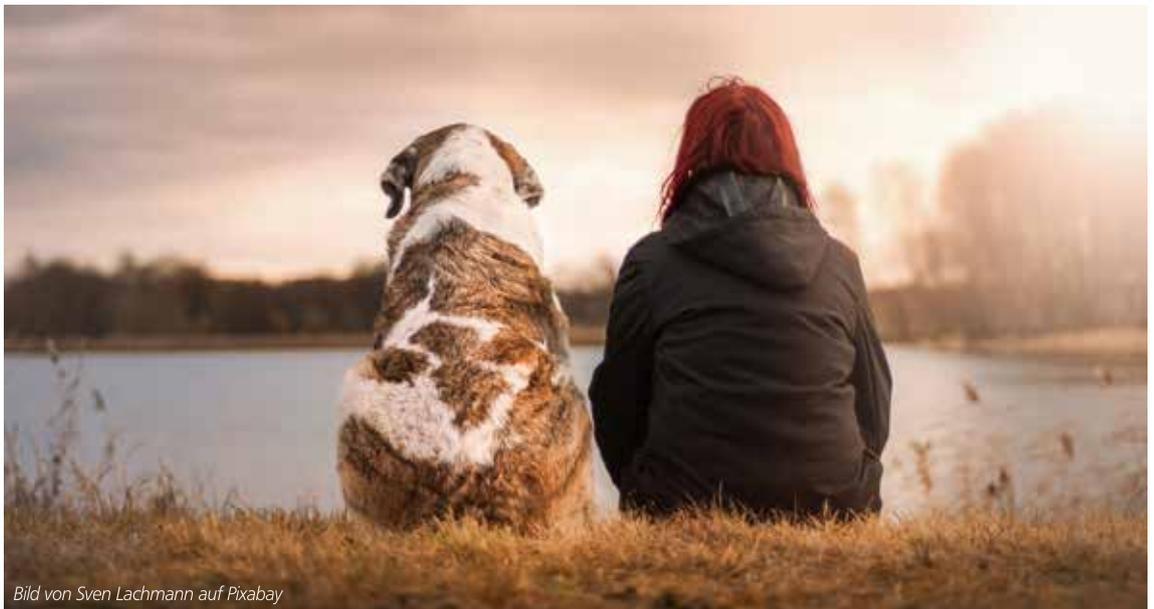


Bild von Sven Lachmann auf Pixabay

## Einladung zur Mitgliederversammlung

**Am Freitag, den 28. September 2023 um 18.00 Uhr  
in Hannover, voraussichtlich Gretchenstr 30**

*Bitte zur MV anmelden, damit wir die Räumlichkeiten und Ablauf planen und rechtzeitig mitteilen können.*

**In diesem Jahr ist laut Satzung eine MV durchzuführen.**

Tagesordnungspunkte sind derzeit:

- Berichte und Vorstandsentslastung
- Wahl des Vorstandes
- Formale Satzungsänderungen
- Verschiedenes

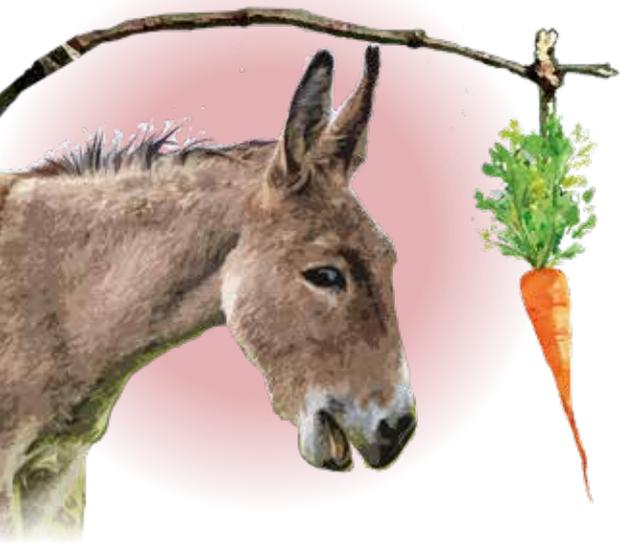
Anmerkungen:

*Zurzeit gibt es keine InteressentInnen für die Vorstandstätigkeit. Georg Klaus und Gerhard Tiemeyer stehen zur Wiederwahl zur Verfügung. Berichte senden wir auf Anfrage*

*gerne zu. Weitere Tagesordnungswünsche bitten wir uns mitzuteilen. Wir freuen uns auf Eure/Ihre Themen, Fragen, Anregungen Kritiken: Bitte per mail mitteilen; wir werden sie aufgreifen und berichten.*

Zur inhaltlichen und strukturellen Weiterentwicklung der DGAM (Bildungsakademie und regionale Strukturen; Mediathek; neue Ausbildungskonzepte; Beitragsstruktur) werden wir in der nächsten Zeit die Diskussion in den Rundmails anregen, Onlinemeetings anbieten und auf einem bundesweitem Kongress 2024/25 abstimmen.

Ihr und Euer DGAM Vorstand  
Gerhard Tiemeyer und Georg Klaus



# Bewegen, was bewegt

*Nur mal so als Gedankenspiel:*

*Der Reiter oder die Reiterin ist ‚Ich‘, der Esel ist Körper und Psyche. Dann ist der Esel das, was uns trägt und was uns bewegt.*

*Die Rübe ist aus Sicht der Reitenden die Richtung, die gewollt wird.*

*Was die Rübe aus Sicht des Esels ist, wissen wir nicht.*

*Im Bild haben wir ein gutmütiges ‚Ich‘. Es bietet vermutlich dem Körper Biogemüse, Sport, Meditation und ähnliches an.*

*Es ginge auch anders, den Esel zu prügeln oder medikamentös zu behandeln.*

Aber immer wieder macht dieser Esel etwas, was er nicht machen soll. Überwiegend stehen bleiben, oder einen furchtbaren Lärm, oder manchmal kann er auch etwas wild.

Sicherlich lädt das Gedankenspiel auch dazu ein, sich vom Esel einfach zu trennen. Allerdings ist es wohl so, dass das Ich ohne Esel in der Weite dieser Welt keine Chance hat zu überleben. Umgekehrt käme der Esel auch ohne reitenden Menschen gut durchs Leben, zumindest der Eselkörper. Unklar ist es, ob die Eselseele, die auch die Seele des ‚Ich‘ ist, ohne ‚Ich‘ weiterlebt.

Es gibt eine ganze Industrie von SpezialistInnen für Eselführen. Andere Fachleute wissen, was Esel ‚wirklich‘ wollen. Der Erfahrung nach ist es hier wie so oft mit gekauftem Wissen: Manchmal klappt der Zauber, manchmal klappt er nicht – und das entscheidet offenbar der Esel.

Es gibt da von einigen Neurobiologen die Gruselgeschichte, dass der Reiter in der Evolution vom Esel selbst geschaffen wurde. Esel, die ein ‚Ich‘ nutzen, das glaubt, sie zu führen, seien anpassungsfähiger für schwierige Umwelten. Andere meinen, dass die Esel ihre Reiter und Reiterinnen erschaffen, um sich ihrer selbst bewusst zu werden. Das sind allerdings sehr merkwürdige Gedanken, die auch nur wenig helfen, die Esel zu bewegen.

Ich selbst neige als Gesundheitspraktiker<sup>DGAM</sup> dazu, mich erst einmal gemütlich auf den Esel zu legen und zu versuchen, eselig zu lernen.

Esel sind von Natur aus keine Flucht- und Herdentiere der Steppe wie Pferde, sondern eher Einzelgänger oder in lockeren Gruppenverbänden und in den Bergen zuhause. Wenn sie bedroht werden ist ihre erste Reaktion: Stehen bleiben. Denn in steinigem Geröll und auf Felsen zu rennen bedeutet Genickbruch.

Und dann ist da die Geschichte, dass Esel in weiten Teilen der Welt Götter sind oder zumindest bevorzugte Reittiere der Götter. Das stimmt sehr nachdenklich und fordert dazu auf, dem Esel einmal tief in die Augen zu schauen. Wer weiß, welchem Göttlichen in mir selbst ich dort begegne? Eselgestützte Gesundheitspraxis und Therapie hat nun einmal eine unglaubliche Wirkung.

Vielleicht, so hoffe ich, komme ich mit dem Esel ins Gespräch und ich kann all die schwierigen Fragen stellen und bekomme Antworten auch auf die Frage, welche Möhren und welche Richtung ‚Ich‘ bevorzugen soll.

Das Gedankenspiel hat leider einen ‚Haken‘. Es ist egoman. Es tut so, als seien Ich und Esel alleine auf der Welt.

Eine systemische Sichtweise erweitert das Bild: Einmal sind da

andere Esel und Reitende und eine Landschaft und Wetter und Unwetter. Schade eigentlich, denn so eine Zweisamkeit mit dem Esel hat etwas sehr beruhigend Schönes.

## Das ‚Wir‘ bewegt

*„Die erschreckende Tatsache ist, dass Menschen Grausamkeiten nicht begehen, weil sie böse oder schlecht sind, sondern weil sie ein gutes Gewissen dabei haben, dies zu tun. Denn Ihr Gewissen ist an ein ‚Wir‘ gebunden, an das Gefühl, zu etwas zu gehören, das mächtiger, viel mächtiger ist, als die Bindung an irgendetwas anderes.“*

*(Klaus Mücke: „Probleme sind Lösungen“)*

Dass Wir-Bindungen derart mächtig sind, fordert mich immer wieder dazu auf, die eigene auf das Individuum konzentrierte Praxis zu reflektieren.

Bindungsgefühle sind zunächst mit unserer realen Abhängigkeit in der Kindheit und durch die Herdentradition der Menschheit begründet. Das Einzelwesen passt sich den Eltern und der Herde an und bekommt dafür Sicherheit und Nahrung. Dem entsprechend ist die furchtbare Angst verlassen oder verbannt zu werden eine archaische Todesangst. Das ‚Wir‘ ist bei Bindungskonflikten in Gestalt von inneren Stimmen, inneren Anklagen und Ängsten spürbar. Wem folge ich, den Eltern oder ‚dem Fremden‘? Mit welcher sozialen Gruppe bin ich am stärksten verbunden?



Bild von Hoàng Đông Trinh Lê auf Pixabay

Bin ich einer Methode oder LehrerInnen gegenüber verpflichtet? Wir spüren die Verbindlichkeiten, in denen wir leben, wenn Gewissensbisse, Scham- und Schuldgefühle auftreten. Sie sind Erfahrungen, die gerne verdrängt werden, die selten unseren Respekt und eine Würdigung erfahren. Sie stören den Fluss des Alltags. Oft werden sie beiseitegeschoben zugunsten fauler Kompromisse, noch öfter werden Bindungskonflikte einfach durch Alltagsgewohnheiten verdrängt.

Klaus Mücke nennt das Gewissen ein ‚systemisches Sinnesorgan‘. Systeme sind z.B. mein eigener Körper und Leib, meine Persönlichkeit, die Familie und die verschiedenen Gruppen, denen ich mich zugehörig fühle, die Kultur, der Staat, in dem ich lebe und schließlich ‚die Welt‘ als ein lebendiges System.

In diesem Zusammenhang schreibt Mücke:

„Erstens: die Gewissensbindung zu den unmittelbar nächsten Systemen ist am größten und nimmt bei wachsender Entfernung immer mehr ab. Wir fühlen uns also den untergeordneten Systemen verpflichtet als den übergeordneten Systemen.

Zweitens: andererseits haben die übergeordneten Systeme trotz geringerer Gewissensbindung Vorrang.

Aus diesem Grunde wird das Überleben der Menschheit davon abhängen, wie sich unser systemisches Sinnesorgan in Auseinandersetzung mit den von uns verursachten Störungen des globalen Gleichgewichts entwickelt. Hier gehen wir dann über das individuelle Gewissen hinaus und gelangen zu einem globalem Gewissen. ....

Die Haltung, die mit einem solchen globalen Gewissen einhergeht, könnte man als (systemische) Demut bezeichnen, was etymologisch dienende Gesinnung oder – etwas gewagter – Mut zum Dienen bedeutet und sich in diesem Fall auf übergeordnete Systeme bezieht.“ (in „Probleme sind Lösungen“)

Der Unterschied zwischen realer Abhängigkeit und gefühlter Bindung ist meines Erachtens für die Praxis von großer Bedeutung. Zum Beispiel kann es hilfreich sein, sich bewusst zu machen, dass es in der Kindheit eine reale Abhängigkeit von den Eltern gab, diese heute aber nicht mehr existiert. Oder die reale ökonomisch soziale Abhängigkeit der Frauen von Männern ist in unserer Kultur relativ gering geworden, setzt sich aber in den gefühlten Beziehungen nur langsam um. Reale Abhängigkeiten erfordern immer auch ein praktisches Tun. Gefühlte Abhängigkeiten sind durch neue Gefühle veränderbar.

Reale Abhängigkeiten und gefühlte Bindungen sind in ständiger Bewegung und das fühlt sich frei an und ist zugleich verunsichernd. Aktuell wird die reale Abhängigkeit von der Weltökologie und der Weltpolitik immer mehr spürbar. Zugleich bietet eine multikulturelle Gesellschaft keine starken Wir-Bindungen, wodurch eine allgemeine Unsicherheit und Angst verstärkt wird. In diese Unsicherheit drängt aggressive Werbung mit Produkten, die ein Gefühl ‚dazu zu gehören‘ vermitteln. Ich vermute und hoffe allerdings, dass dieses ‚Wir‘, das über Produkte oder soziale ‚likes‘ und mediale Sprechblasen genährt wird, eher ‚schwach‘ ist. Psychische Suchtbildung deutet dies an. Die Blasen werden größer und der innere Friede schwächer. Hier wird die individuelle Beziehung zu sich selbst, die ein Kernelement in der Gesundheitspraxis<sup>DGAM</sup> ist, an Bedeutung gewinnen.

## Bewegen, was bewegt – die Persönlichkeit

Die Persönlichkeit eines Menschen ist bei C.G. Jung ein gelingender Kompromiss zwischen den inneren, vertikalen Kräften des Individuums und den sozialen Kräften des ‚Wir‘. Die Persönlichkeit ist die Art zu denken, zu fühlen und zu handeln, in der ‚Ich‘ zuhause bin und die zugleich meine im Außen wahrgenommene Rolle ist. Es ist die sich selbst regulierende individuelle Normalität im Alltag.

Bei Jung heißt es dann:

„Ohne Not verändert sich nichts, am wenigsten die menschliche Persönlichkeit. Sie ist ungeheuer konservativ, um nicht zu sagen inert [= reaktionsträge]. Nur schärfste Not vermag sie aufzujagen. So gehorcht auch die Entwicklung der Persönlichkeit keinem Wunsch, keinem Befehl und keiner Einsicht, sondern nur der Not; sie bedarf des motivierenden Zwanges innerer und äußerer Schicksale.“ (in ‚Seelenprobleme der Gegenwart‘)

„Äußere Schicksale“, die unsere Gewohnheiten aufjagen können, sind Naturkatastrophen oder durch Menschen bewirkte Zerstörungen wie Kriege, Armut und Klimakatastrophen.

„Innere Schicksale“ packen einen Menschen aus einer anderen Richtung: Aus der ‚Tiefe‘ taucht etwas auf und bewirkt einen Sturm der Gefühle oder wie ein Blitz schlägt eine Erkenntnis ein oder Verliebtheit lässt Menschen ihr Leben radikal ändern.

Krankheiten sind fast immer Mischformen äußerer und innerer Erschütterungen. Deshalb beginnen viele Menschen aus Anlass von Störungen und Krankheiten sich zu bewegen.

In der Gesundheitspraxis begegnen wir vielen Menschen, die ‚erschüttert‘ sind und die aus meiner Erfahrung immer ‚doppelt‘ zu uns kommen, wie ein Zwillingpaar:

- Ein Anteil sagt: „Hilfe, das Schicksal hat mich getroffen. Ich leide, es ist Not! Jetzt muss etwas geschehen; ich will zu Neuem aufbrechen, ich will mich ändern.“
- Der andere Anteil sagt: „Bleib beim Gewohnten! Das ‚Altbekannte‘ wird auch aus der Not helfen! Wer weiß, was geschieht, wenn Du Dich änderst! Bleib zuhause!“

Ich finde es sehr wichtig und zugleich eine wahre Kunst, beide Anteile in ihrem Recht zu würdigen, keinen zu bevorzugen oder gar einen zu verdrängen.

In unserer Gesellschaft besteht eine große Wahlmöglichkeit der Rollen, die ‚Ich‘ leben kann. Wir können Rollen mehrfach am Tag wechseln, mitsamt der Kleidung, den Gefühlen und Gedanken die wir laut sagen oder verschweigen. Wir können Masken aufsetzen, die uns sehr gut passen und Masken, die wir nur kurz als Kompromiss tragen. Diese relative Freiheit bedingt aber, genauso wie die relative Freiheit in unseren Bindungen, dass wir Konflikte deutlicher erleben. Jede Beziehung, die ich wähle, hat Konflikte im Außen und Innen zur Folge. Die verbreitete Sehnsucht, so angenommen zu sein, wie man ‚wirklich‘ ist, sich quasi ‚nackt‘ zeigen zu können, wird zwar von vielen AnbieterInnen in Kursen und Therapien bedient, ist allerdings auch lediglich eine der möglichen Rollen der Persönlichkeit.

Gesundheitspraxis, die Persönlichkeitsentwicklung und praktische Lebensführung zum Hauptthema macht, wird Fähigkeiten für Konfliktbewusstsein fördern. Gesundheit ist fast immer ‚sowohl als auch‘ statt entweder oder und ein ‚und‘ statt ‚aber‘.

Das körperlich spürbare Gefühl der ‚Stimmigkeit‘ ist ein untrüglicher Hinweis auf gelingende Kompromisse. „Das passt schon“ bedeutet, dass es keine drängende Angst oder Aggression gibt,

sondern eine Balance. Ein anderer Begriff hierfür ist ‚Kohärenz-motivation‘. Diese ist die Mitte zwischen der Angst- und der Aggressionsmotivation.

(siehe Artikel von Dierk Petzold in dieser Ausgabe)



Bild von Petra auf Pixabay

## Bewegen, was bewegt – der eigene Körper

Wir werden durch unseren Körper bewegt. Diese Abhängigkeit versuchen wir vielfach durch Technik abzubauen und in der Tat können wir unsere Körper bis zu einem beachtlichen Maß manipulieren. Auch dann, wenn wir ihm vielfach Gewalt antun, arbeitet er daran, Fließgleichgewichte und Funktionen zu erhalten und sei es durch etwas, was wir dann Krankheit nennen.

Eine gute Beziehung zum Körper, der Mittelpunkt jeder Gesundheitspraxis<sup>DGAM</sup>, besteht darin, den Körper zu fragen, seine Antworten zu spüren und mit ihm sanft und freundlich zusammen zu arbeiten. Eine entspannte Achtsamkeit nach Innen ist die wesentliche Fähigkeit, um sich selbst bewusst zu erleben. Die Aufmerksamkeit wird mit der Frage begleitet: „wie und wann sagt der Körper, dass etwas angenehm oder unangenehm ist.“ Es geht dabei um das Wahrnehmen der Körperimpulse, die das gute Maß anzeigen. Die unterschiedlichen körperlichen Empfindungen von angenehm bis unangenehm oder auch von ‚ja‘ über ‚naja‘ bis ‚nein‘ zu spüren, das ist Dialog mit dem Körper.

Menschen darin zu begleiten, die Impulse des Körpers wahrzunehmen klingt leicht und ist zugleich praktisch noch sehr ungewohnt. Wir PraktikerInnen laufen immer wieder Gefahr, den Dialog nicht zu moderieren, sondern zu lenken. Ein Satz wie „Dieser Griff dient dem tiefen Wohlbefinden, Sie werden spüren, wie angenehm es sich anfühlt“ ist Werbung für ein ganz bestimmtes Spüren, aber nicht für einen ehrlichen Dialog. Eine Feststellung darüber, dass im Körper eine Blockade ist, mag gut gemeint und oft sinnvoll sein, verhindert allerdings zu spüren, welcher Art eine relative Härte ist und was sie aus sich heraus braucht oder ob sie einen Sinn erfüllt. Unter dem Druck der Gewohnheiten und Erwartungen machen wir wie selbstverständlich weitestgehend eher lenkendes Arbeiten.

## Bewegt werden durch etwas, was in die Welt will

Es gibt Wünsche und Bedürfnisse in Gestalt von Bildern oder Einfällen, die über das, was der Körper als Körper braucht, hinausgehen. Sie haben etwas Forderndes oder Drängendes an sich. Da will etwas in die Welt.

Manche meinen mit dem Begriff ‚höheres Selbst‘ vielleicht etwas Ähnliches. Ich neige zur Orientierung in die Tiefe, weil die Erde immer noch die ist, die uns trägt und nährt. Ich neige persönlich mehr zur Tiefenpsychologie als zu höherem Bewusstsein.

### „Körper, den ich habe, Leib, der ich bin“

ist ein Satz von Dürckheim, der einen hilfreichen Unterschied formuliert. Der Leib, aus dem heraus etwas verwirklicht werden will, in dem unsere Lebensthemen und Lebensfähigkeiten wie Erbschaften angelegt sind, reagiert, wenn er gelebt wird, aus meiner Erfahrung mit Energieentzug für Herz, Liebe und Begeisterungsfähigkeit. Symptome der inneren geistigen Verhärtung, der Leere oder indirekten Suizidalität könnten hierin ihre Mitursachen haben.

„Dem inneren Kind Heimat geben“ ist ein Bestseller. Ich warte auf die Fortsetzung, die heißen müsste, dem inneren Kind eine ihm angemessene Ausbildung geben. Kein Kind will Kind bleiben, es will in die Welt und wir, die Erwachsenen ‚Ich‘, haben ihm, dem Kind zu dienen. Hilfreiche Fragen in der Praxis, um das zu aktivieren, was aus dem Inneren heraus Menschen bewegt, sind zum Beispiel:

„Wann im Leben haben Sie begeistert gearbeitet? Wann haben Sie etwas aus sich heraus gelernt? Was haben Sie eine Zeit lang immer wieder geübt auch bei widrigen Bedingungen? In was haben Sie sich forschend, lesend, vertieft?“

## Bewegt werden, durch das, was trägt, der Seele dienen

Im Kontakt nach Innen zeigt sich neben körperlichen Bedürfnissen für Heilung und Balance, neben Lebensthemen, Talenten und Fähigkeiten, die in die Welt wollen eine weitere Kraft oder Instanz, die manche Seele, manche ‚das Selbst‘, manche die Ganzheit, manche das Göttliche oder universelle Liebe oder ‚Potential für Menschlichkeit‘ nennen.

Der Markt ist voll mit Angeboten, die wahre Berufung, das wahre Selbst, die Seele, die universelle Liebe usw. zu finden, möglichst mit gleichzeitigen wirtschaftlichem und sozialem Erfolg. Sicherlich ist es gut, einige dieser Wege auszuprobieren. Mir selbst wird in der Praxis immer wichtiger, die Konflikthaftigkeit und die Gleichzeitigkeit von Licht und Schatten ins Bewusstsein zu integrieren.

C.G. Jung schrieb pessimistisch:

*„Es gibt keine Bewusstwerdung ohne Schmerz. Menschen werden alles tun, egal, wie absurd, nur um nicht mit ihrer Seele konfrontiert zu werden. Man wird nicht erleuchtet, indem man sich Figuren des Lichts vorstellt, sondern indem man sich der Dunkelheit bewusst wird.“*

Ich meine, dass Gesundheitspraxis<sup>DGAM</sup>, die spirituelle Selbsterfahrung anregt und begleitet, Wege anbieten sollte, sich auch der Dunkelheit bewusst zu werden. Anstatt durch innere Erschütterungen gezwungen zu sein, sich zu ändern, kann man sich selbst



Bild von Mystic Art Design auf Pixabay

immer wieder bewusst erschüttern und erschüttern lassen. Dazu gehört das Erleben der eigenen inneren ‚rohen‘ Tiernaturen und eine Begegnung mit dem, was in der Geschichte der Menschheit verdrängt wurde und wird.

Seele oder Selbst ist für Jung so etwas wie die uns innewohnende und uns umgebende ‚Ganzheit‘ der Natur oder der Welt. Sie ist eine Einheit in der Gleichzeitigkeit von Licht und Schatten. Die Weltökologie und die Weltmenschheit sind das größte Wir, von dem jedes Ich abhängig ist, dem jedes ‚Ich‘ zu dienen hat. Das horizontale ‚Wir‘ und das persönliche ‚Ich‘ verbinden sich. Die individuelle Seelen- oder Selbsterfahrung ist auch ein Erleben der Weltseele. Diese Welt trägt und gleichzeitig ist sie der wichtigste Auftrag, dem ich und wir zu dienen haben.

### **Das dialogische Prinzip Mit dem kommunizieren, was bewegt**

Das Dialogische Prinzip ist in der Menschheitsgeschichte die bisher einzige Alternative zur Herrschaft. Herrschaft besteht aus Befehlen und Gehorchen. Die Gehorchenden folgen den Befehlen und bekommen dafür Nahrung und vor allem Anerkennung. Die Befehlenden bekommen dafür ein Gefühl von Macht. Diese Beziehungsform ist durch Angst auf beiden Seiten geprägt. Für einen Dialog ist zumindest für begrenzte Zeit ein gemeinsamer sicherer Raum und eine relative Angstfreiheit Voraussetzung. Ein Dialog ist durch beständiges Rückfragen gekennzeichnet:

Wie ist etwas genau gemeint und wie ist das, was ich sage beim anderen angekommen? Dialoge bleiben in einem flachen Gefühlserleben. Sie sind nicht geeignet, um Gefühle auszuagieren. Das dialogische Prinzip entspricht dem Naturprinzip, Fließgleichgewichte zwischen Unterschieden herzustellen.

Der Dialog ist der praktische Wesenskern von Demokratie und freier Wissenschaft. Auch unter demokratischen Bedingungen kommt es immer wieder zu Machtansammlungen, negativer Manipulation und Gewalt. Allerdings gibt es in halbwegs aktiven Demokratien die Instanz des Grundgesetzes. Diesem Grundgesetz sind alle verpflichtet.

Vielfalt und Konflikte in einem Dialog miteinander zu leben ist eine neue menschliche Fähigkeit, die alles andere als sicher ist. Es gibt große reale und kollektive Kräfte, die selbst Grundgesetze zugunsten von Macht missachten. Gerade deshalb meine ich, sollte es Loblieder auf das Grundgesetz geben und ebenso auf die Statuten der Vereinten Nationen.

Mit dem Modell des inneren Teams und der inneren Demokratie hat von Thun schon seit vielen Jahren eine Richtung angeregt, die in den Gesprächen mit sich selbst, mit den Anteilen, den Stimmen und Gefühlen in uns, einen Dialog und so etwas wie friedliche Kompromissarbeit anstrebt. Diese Sichtweise und diese Praxis der gewaltfreien Denk- und Gefühlsarbeit mit sich selbst, ist Teil einer breiten Bewegung in Therapie, Beratung und Coaching geworden (z.B. in der Dialogisch Aktiven Imagination,

in der Hypnosystemik, der gewaltfreien Kommunikation, der Salutogenese und anderen Weiterentwicklungen humanistischer Psychologie). GesundheitspraxisDGAM und gesundheitspraktische Kommunikation sind Teil dieser Bewegung, die ich als politische Bildung verstehe.

In der Beziehung zu uns selbst, zu unserem Körper, unserer Psyche und sogar der Seele steckt uns das Befehlen und Gehorchen durch lange Traditionen in allen Zellen. Aber es gibt eine Fähigkeit, die uns entscheidend helfen kann, demokratische Beziehungen mit uns selbst zu lernen. Das ist die Achtsamkeit. In allen Methoden und Praxisfeldern wird sie immer mehr gelehrt und geübt. Sie ist die Fähigkeit der passiven Wahrnehmung und der Allparteilichkeit. Sie kann die streitenden Parteien nicht aus sich heraus schlichten, aber diese auf Grundgesetz verpflichten. Ich benutze gerne den Vergleich, dass das Achtsamkeit und Allparteilichkeit das innere Bundespräsidialamt sind und das Ich-Bewusstsein, manche nennen es Ego, ist die aktuelle Regierung. Die Diskussionen der Parteien dürfte jede/r in Gestalt der vielen Gedanken kennen. Hinzu kommen Wirtschaftsverbände, „Wir brauchen aber zur Sicherung der Arbeitsplätze...“ und Medien „Was werden die anderen sagen, wird das ein Skandal?!“

Das Leben im Inneren ist kompliziert multikulturell und viele hätten gerne zumindest unbewusst doch lieber einen König und eine Königin, wie die Einschaltquoten bei einer Krönung anzeigen.

Zum inneren Grundgesetz gehört, wie im realen Grundgesetz, eine Bindung an übergeordnete Werte. Ich glaube, dass ein Spüren des Selbst oder der Seele in achtsamer Weise, bei jedem Menschen Liebesfähigkeit und ein Gefühl für Menschheit und Menschlichkeit erscheinen lässt. Ebenso wird die Möglichkeit immer deutlicher, mit den inneren Systemen zu kommunizieren und dadurch zu klären, wo zu dienen ist und wo Freiheitsräume gestaltbar sind.

Fast alle Methoden, die im weiten Feld der Gesundheits- und Heilpraxis angewendet werden, arbeiten mit der Vorstellung von inneren Welten, in denen Anteile, seien es z.B. die 5 Elemente oder Energiefelder, Eltern-, Kind-, Ahnenanteile oder Egostates miteinander zusammenleben. Traditionell ist heil- oder lösungsorientierte Praxis dafür ausgebildet, Störungen nach dem, was die Methode jeweils als Ordnung und Gesetz ansieht, zu behandeln. Diese Normalisierende Arbeit ist sicherlich auch weitgehend sinnvoll und notwendig. Gleichzeitig meine ich, ist es eine notwendige Herausforderung auch hier mehr Dialog und mehr Mut zur inneren Demokratie zu lernen.



**Gerhard Tiemeyer**

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



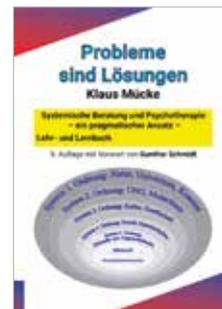
## Erlesenes

Die Rubrik  
zu guten  
Leseerfahrungen

Klaus Mücke

### Probleme sind Lösungen

Systemische Beratung und Psychotherapie - ein pragmatischer Ansatz - Lehr- und Lernbuch



„Probleme sind Lösungen“ ist ideal für alle Einsteiger und Neuinteressierte, die sich mit Systemischer Psychotherapie und Beratung beschäftigen möchten. Anschaulich und praxisorientiert erklärt Klaus Mücke an 80 unterschiedlichen Fall- und Geschichtenregister den systemischen Therapieansatz. Aufgrund seiner ausführlichen Sach-, Personen- und Fallgeschichtenregister kann es darüber hinaus als Nachschlagewerk genutzt werden.

broschiert, 5. Auflage, 2019, 530 Seiten, 49,95€  
ISBN: 978-3-981-1532-0-0

Stefan Hammel

### Hypnosystemische Therapie – Das Handbuch für die Praxis

Das Handbuch für die Praxis, wie es im Untertitel heißt, ist ein hilfreiches Lehrbuch und ein Schatz an praktischen Hilfen für alle, die Menschen professionell darin begleiten wollen, ihre Möglichkeiten aus sich selbst heraus zu entdecken und zu verwirklichen. Die Hypnosystemische Arbeitsweise, für die Gunther Schmidt die Grundideen prägt, wird mit sehr guten Gründen immer bekannter und bedeutsamer. Stefan Hammel gehört zu denen, die seit vielen Jahren begeistert mit Menschen über Geschichten und Bilder Möglichkeiten erforscht. Sein Fundus hat in diesem Buch eine strukturierte Gestalt gefunden.

Das Wort Therapie im Titel engt den Wert des Buches völlig unnötig ein. Der Kern des Buches, in dem ein „Therapieablauf“ in allen Schritten und Phasen die Gliederung bildet, ist ohne nennenswerte Änderungen auf Coaching, Beratung und vor allem auch gesundheitspraktische Persönlichkeitsbildung anwendbar.

2022 Klett Kotta LebenLernen  
ISBN 978-3-608-89198-0  
Taschenbuch 35,00 €



# Kleine Geschichte der Erschöpfung

Von Georg Klaus



Im Grenzbereich zwischen Körper und Geist existiert ein unscharfes Feld von Eigenwahrnehmungen, in dessen vielfältiger Gestalt das Fehlen von Lebensenergie, das Gefühl von Schwäche und Kraftlosigkeit eine besondere Aufmerksamkeit erhalten hat. Erschöpfungssymptome werden schon in der Geschichte immer wieder in Form unterschiedlicher Syndrome auf unterschiedliche Weise beschrieben. Die unterschiedliche Art und Weise der Beschreibungen kann wie ein Barometer für größere medizinische und soziale Veränderungen gelesen werden.

Heute betonen viele Berichte: „Wir leben im anstrengendsten Zeitalter überhaupt, früher war alles besser.“ Erweitert man aber den Blick, haben wir alle die Tendenz, unsere Zeit als die jeweilig herausforderndste zu betrachten, indem wir wehmütig auf die Vergangenheit blicken und sie leicht romantisieren. Schon bei den alten Griechen oder im Mittelalter wurden Erschöpfungszustände erwähnt. Während die Anzeichen sehr ähnlich beschrieben wurden, lagen die Unterschiede hauptsächlich in den jeweiligen Erklärungsmodellen und Begründungen.

Im religiösen Kontext des 16. Jahrhunderts wurde mit der Färbung einer persönlichen Schuld Erschöpfung auch als Trägheit oder Acedia bezeichnet und galt als eine der sieben Todsünden. Die Acedia, eine theologische Version der Melancholie, im Mittelalter sehr negativ geächtet. Erschöpfte Menschen waren damals Sünder, weil sie mental nicht stark genug waren und nicht die Willenskraft hatten, ihr Leben Gott zu widmen.

Einige historischen Vorstellungen von Erschöpfung ähneln heutigen Ansichten, wie z.B. die Theorie der Neurasthenie des 19. Jahrhunderts, die davon ausging, dass uns das Stadtleben durch Beschleunigung und Reizüberflutung Energie raubt. Die Aufmerksamkeit wird von uns selbst nach außen abgelenkt. Die Mobilität in Zügen, Autos und Telegrafen beschleunigt den Rhythmus des Lebens. Die Erschöpfung wird dabei als Reaktion auf eine überbordende äußere Dynamik verstanden. Eine heute eher witzige Theorie der Masturbationspanik zeigt schon im 18. Jahrhundert eine Hinwendung von theologischen hin zu medizinischen Modellen.

Ausgehend von der mittelalterlichen Säftelehre, bestand die Annahme, dass man durch zu viel Selbstbefriedigung wertvolle Lebensenergie verliert und wenn man das zu oft tut, wird man blass, schwach und krank. Mit Hilfe solcher medizinischen Argumente sollten Menschen dazu gebracht werden, im Sinne der Moral und Religion zu handeln.

Es gab aber auch den Aspekt der Beschreibung von erschöpften Menschen als Ausdruck einer besonders feinfühligem, sensiblen und empfindsamen Seele. So finden wir schon in Goethes Faust das bekannte Zitat: „Nachbarin, Euer Fläschchen!“, womit ein damals übliches Riechfläschchen mit „Englischem Riechsalz“ gemeint war, einem Ammoniumcarbonat, das mit ätherischen Ölen parfümiert wurde.

In der klassischen Antike galt Melancholie als ein Zustand, unter dem nur besondere Individuen litten. Der Melancholiker war oft ein Künstler, Gelehrter oder Träumer. Während der Romantik war Neurasthenie eine Modekrankheit, die sich viele Autoren und Künstler mit großer Leidenschaft zu eigen machten. Neur-

astheniker galten als sehr empfindsam, kultiviert und gebildet: ein durch und durch überlegenes Geschöpf. Jeder wollte so sein. Wie etwa berühmte Personen wie Franz Kafka, Oscar Wilde und Virginia Woolf, die alle die Diagnose Neurasthenie erhielten.

In der Renaissance gab es eine Menge bizarrer Rezepte für Energydrinks mit Zutaten wie Goldstücken und Teilen von seltenen Tieren.

Bei einer Liegekur, die hauptsächlich Frauen verschrieben wurde, sollte viel Milch und viel rotes Fleisch verzehrt werden. Ziel war, an Gewicht zuzulegen, man wurde ruhiggestellt und von Freunden und Familie isoliert. Die Frauen wurden so der öffentlichen Gesellschaft entzogen, daran gehindert, sich weiterzubilden und zu arbeiten, während Männer sich eher eine Beschäftigungstherapie suchen sollten, irgendwas Sportliches. Ein amerikanischer Arzt empfahl Ausritte in der Prarie.

## Einige praktische Hinweise

Heute gilt es nicht mehr als stigmatisiert, wenn man sagt, dass man Burnout hat. Da hängt eher noch ein Stigma an der Depression. Aber unter einer Burnout-Diagnose leidet das Selbstbild oft nicht so sehr. Menschen mit Burnout können Menschen sein, die viel Verantwortung tragen. Wenn man sagt, dass man sich gestresst fühlt, klingt das, als wäre mal viel beschäftigt und könnte einen sog. „Erschöpfungstolz“ zeigen. In einigen europäischen Ländern gilt das sogar als medizinische Diagnose. In Schweden und den Niederlanden kann man sich mit der medizinischen Diagnose „Burnout“ krankschreiben lassen.

Ich lasse Klienten/innen gerne durch mentale Aufstellungen entwickeln, was geschehen würde, wenn die belastenden Aspekte verschwinden. Erstaunlicherweise können durch die dann aufkommende Fragen: „Wie will ich eigentlich Leben, was erfüllt mich, was bedeutet Leben für mich“, erneute Perspektiven von Stress auftauchen, in denen sich positive Erwartungs-, Hoffnungs- oder Sehnsuchtsgefühle einmischen. Eine zu perfektionistische Lebensplanung ohne Stress und Herausforderungen kann selbst Stress erzeugen.

Im Gespräch geht es darum, die grundsätzlichen dynamischen Widersprüche im allgemeinen und individuellem Alltagsleben zu erkunden. Spannungen, die uns Lebensenergie kosten, den Kraftverlust chronisch perpetuieren und schließlich zum fremdbestimmten Ausschöpfen der Energiereserven führen können. Wobei ich davon ausgehe, dass wir Menschen einen angemessenen Energiehaushalt haben.

Die Wahrnehmung von Energielosigkeit meint eigentlich, dass Energie irgendwo gebunden ist und den eigenen autonomen Entscheidungen nicht mehr zur Verfügung steht.

Nicht zu vergessen sind die Entwicklung ausgleichender innerer Haltungen, wie Offenheit, Ehrlichkeit, Authentizität und Empathie im konkreten Alltag allen Menschen gegenüber. Mein Lehrer Carl Rogers meinte: „Therapie ist ein Ersatz für Liebe, die sich in der Fähigkeit entwickelt, „allen fühlenden Wesen“ mit innerer Ausgeglichenheit, Akzeptanz und Hilfsbereitschaft zu begegnen. Unter dieser humanistischen Färbung können wir als Gesundheitspraktiker/innen durch unsere Tätigkeit bereichernd dazu beitragen, die Welt mit Helligkeit, Licht und Liebe füllen.

# Motivation aus spiritueller Sicht

Eckhart Wunderle, Dipl.-Psych., Autor von: *Bewusstseinswandel – für die neue Zeit*

*Motivation ist eine starke Kraft. Sie befähigt uns dazu, bestimmte Dinge zu tun, die uns Befriedigung oder Glück bringen können. Sie bestimmt über emotionale Prozesse zur Setzung und Bewertung von Zielen. Dabei geht es um die Ursachen und Beweggründe für unser zielgerichtetes und willentliches Verhalten, sowie um die Richtung und Intensität dieses Verhaltens. Zum Thema Motivation gibt es bereits eine kaum überschaubare Anzahl von Büchern und Informationen aus anderen Quellen. Doch man findet kaum eine Antwort auf die Frage: Woher kommt eigentlich diese innere Kraft, die uns dazu bringt, bestimmte Dinge anzustreben, zu tun, zu bekommen oder bestimmte Erfahrungen zu machen? Und woher kommen die Inhalte, die uns sagen wofür wir motiviert sind? Genau diesen wichtigen Fragen wollen wir hier nachgehen.*

Zum einen bestimmen zum großen Teil unsere Erfahrungen aus der Kindheit, der Jugendzeit, Schule und aus unserer weiteren Lebensentwicklung all das, was wir uns wünschen, haben oder erreichen wollen. Dies bestimmt die Grundlage und das Ziel unserer Motivation. Auch unsere kulturelle Prägung und die Werte die uns mitgegeben wurden spielen dabei eine wichtige Rolle. Schließlich vermitteln uns die Gesellschaft, unsere Vorbilder sowie die Werbung, Vorstellungen für unsere Motivation zu entsprechenden Zielen wie z.B. Macht, Status und Reichtum oder all den Produkten und Erlebnissen die wir anstreben. Es ist also klar erkenntlich, dass es sehr viele Einflüsse von außen gab und gibt, die über unsere Motivation mitbestimmen, zum großen Teil ohne, dass wir uns dessen bewusst sind.

Damit wird nun die Frage spannend, woher unsere Motivation kommt. Sind wir teilweise von außen gesteuert oder ist das, worauf unsere Motivation gerichtet ist das, was wir wirklich wollen und was uns dann befriedigt?

Die Antwort führt uns zur Betrachtung unseres Bewusstseins oder genauer unseres Bewusstseinszustandes und damit zur Frage, ob unsere Motivation nur aus dem Verstand kommt, aus unbewussten Vorstellungen, aus unserer Programmierung oder von der tieferen existenziellen Ebene unseres inneren Wesens, unseres Selbst, der Essenz. Anders ausgedrückt: Kommt die Motivation vom Zentrum oder von der Peripherie? Aus dem Kopf oder aus dem Herzen? Und wie wir wissen ja, „Nur mit dem Herzen sieht man gut“ und nur aus der Tiefe erfahren wir, was wir wirklich wollen. Das zu verstehen ist von großer Bedeutung für ein selbstbestimmtes Leben.

## **Ist es also unser echter Wille oder der programmierte Wille des Egos, der uns führt?**

Und diese Frage ist deshalb so wichtig, weil eine Motivation, die nur aus dem Verstand kommt und aus den programmierten Vorstellungen über das was für uns gut ist und was wir uns wünschen oder haben sollten, auf längere Sicht wohl kaum, eine echte Befriedigung oder Glück mit sich bringen wird.

Dient und nährt mich das, was ich mir auf meinem weiteren Entwicklungsweg wünsche und verwirklichen möchte oder führt es mich auf einen Irrweg oder in eine Sackgasse? Bei dieser Frage, wohin wir gehen möchten, was wir entscheiden wollen, kann der Verstand ein guter Diener, ein guter Helfer sein. Er vermag zu analysieren, zu vergleichen und zu bewerten. Eben als Diener, er sollte jedoch nicht der Chef sein.

Natürlich werden wir in unserem Leben, bei allem Bemühen unsere Motivation bestmöglich einzusetzen, auch Umwege und Irrwege gehen, denn das gehört zu einem mutigen Leben dazu. Wir können jedoch aus unseren Fehlern lernen und Krisen als

Chancen nutzen. Darin liegt ein großes Potenzial. Es ist jedoch auch nützlich, wenn möglich, Irrwege zu erkennen, um uns unnötiges Leid zu ersparen.

Was macht mich wirklich glücklich und führt mich zum inneren Frieden, zur Liebe und tiefer in meine Potenziale, mein Sein?

Ein sehr wertvolles Indiz dafür ob die Motivation aus unserem Wesen, dem Selbst kommt, ist die Intuition. Wenn unsere Motivation mit unserer Intuition, mit unserer inneren Wahrheit in Harmonie ist, wenn unser Herz „Ja“ dazu sagt, dann sind wir auf einem guten Weg und die Motivation hilft uns das zu bekommen oder zu erreichen was wir WIRKLICH wollen.

Es ist für unser Leben also sehr bedeutsam herauszufinden, woher in unserem Inneren unsere Motivation und unsere Wünsche kommen!

**Erich Fromm sprach vom „neuen Menschen“** und nannte verschiedene Qualitäten, die ihm zukommen. Hier kann man erkennen, wie weit dieser Visionär seiner Zeit voraus war.

Alles Wesentliche über den neuen Menschen hat er benannt, u.a.: *die eigene Liebesfähigkeit zu entwickeln ... • die Fähigkeit, wo immer man ist, ganz gegenwärtig zu sein ... • Freude am Geben und Teilen ... • die Bereitschaft, alle Formen des Habens aufzugeben, um ganz zu sein ... • Liebe und Ehrfurcht vor dem Leben in allen seinen Manifestationen zu empfinden ... • sich bewusst zu sein, dass die volle Entfaltung der eigenen Persönlichkeit und der des Mitmenschen das höchste Ziel des menschlichen Lebens ist.*

Und er fügte hinzu: Dass es die Funktion der neuen Gesellschaft ist, die Entstehung eines neuen Menschen zu fördern, dessen Charakterstruktur eben diese oben genannten Züge aufweist.

Hier wird klar, dass unsere Motivation auch davon abhängt, in wie weit wir die inneren Potenziale aktivieren um unserem wirklichen Wollen gerecht zu werden und damit unsere weitere Entwicklung zu unterstützen. Gleichzeitig tragen wir damit auch etwas für die Entwicklung einer neuen, humanen Gesellschaft bei. Die spirituelle Sicht der Motivation bindet die traditionelle Sicht ein und geht gleichzeitig darüber hinaus, indem sie eine tiefere Ebene unseres Bewusstseins mit einbezieht, deren Bedeutung gerade in dieser Zeit des Wandels von unschätzbbarer Bedeutung ist.



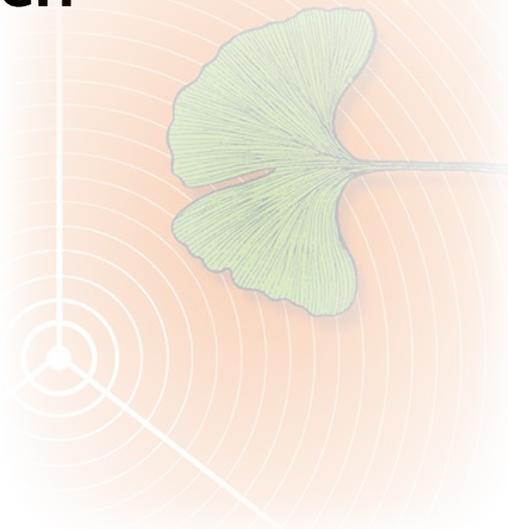
**Dipl.-Psych. Eckhart Wunderle**  
e-wunderle@t-online.de  
www.spirituelle-psychologie.com

# Unsere Motivation entscheidet darüber, wie wir unsere Zukunft gestalten

von Theodor Dierk Petzold

Wenn wir die Nachrichten von Umweltzerstörung, Korruption, Krieg und anderem lebensfeindlichen Verhalten lesen, entsteht der Eindruck, dass Menschen überwiegend antisozial, gierig und zerstörerisch motiviert sind. Angeblich reagieren Menschen nur auf „Zuckerbrot“ und „Peitsche“, also entweder auf Belohnung oder auf Bedrohung. Was sagen neue Erkenntnisse der Neuropsychologie dazu? Sind Menschen primär zum Überleben motiviert oder zu einem guten Leben in ihrer Umwelt? Sind wir vor allem und letztlich individuell egoistisch motiviert oder haben wir eine primäre Motivation zum Kooperieren – zum Mitgestalten?

Laut Geo-WissenschaftlerInnen haben wir das Zeitalter des Anthropozän, des vom Menschen geprägten Erdzeitalters begonnen. Welche Motivation und welche daraus folgende Ziele prägen diese begonnene Zukunft? Was motiviert dich – nachhaltig? Was ist dir langfristig bedeutsam?



## Neurowissenschaftliche Grundlagen

Bisher sind zwei Grundmotivationen wissenschaftlich anerkannt, die als tiefe motivationale Einstellungen das Verhalten, Fühlen und Denken sowie den Stoffwechsel prägen. Das ist zum einen die lustorientierte, Dopamin gesteuerte Annäherungsmotivation, auch Appetenzmotivation genannt, die auf das „Zuckerbrot“, also die Belohnung reagiert. Es dient der Nahrungssuche und -aufnahme sowie Paarung – kann leider auch zum Suchtverhalten führen. Zum anderen ist das die Abwendungsmotivation, auch Vermeidungs- oder Aversionsmotivation genannt, die auf Gefahren wie auf die „Peitsche“, also die Bestrafung reagiert und für Sicherheit sorgen soll.

Es versetzt den gesamten Organismus samt Fühlen und Denken in einen erhöhten Spannungsmodus zum Abwenden. Ein anhaltender Stressmodus führt häufig zur Entstehung von chronischen Erkrankungen. Diese Abwendungsmotivation, die mit einem Gefühl von Angst und Unsicherheit verknüpft ist, spielt auch bei Kriegen die Hauptrolle.

Damit diese beiden Grundmotivationen überwiegend zur Sicherheit bzw. zum Aufbau des Lebens dienen, braucht es die übergeordnete Kohärenzmotivation, die das rechte Maß vorgibt und bei Bedarf die Aktivitäten zur Sicherheit/Kontrolle bzw. Aufbau/Lust anregt oder bremst. Diese regulatorische Fähigkeit ist besonders im Stirnhirn, im lateralen Präfrontalcortex LPFC repräsentiert.

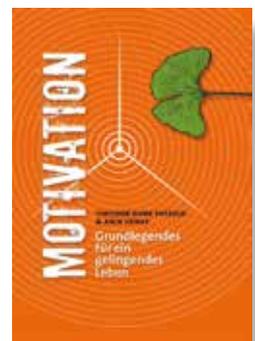
## Gibt es eine Motivation zum guten Leben mit der Umwelt?

*Ganz gelassen kooperieren*

Das übergeordnete Kohärenzsystem ist mit dem Gefühl von Freude und Gelassenheit, von Stimmigkeit im Inneren und in äußeren Beziehungen verknüpft. Es ist die Motivation zu nachhaltigem Kooperieren auch mit der Natur. Während die Aversionsmotivation zu schnellen und vorübergehenden Kooperationen zur Gefahrenabwehr motiviert, hat die Kohärenzmotivation langfristige und positive Ziele, die die KooperationspartnerInnen intentional verbinden und zum Mitgestalten motivieren.

Diese drei Grundmotivationen bilden das grundlegende Bindeglied zwischen unseren Weltbeziehungen und unseren Körperfunktionen. Die Kohärenzmotivation lässt uns nach stimmiger Verbundenheit im Inneren wie im Äußeren mit Mitmenschen wie mit der Umwelt streben. Im Inneren suchen wir eine „verti-

kale“ Kohärenz, die mit Wohlbefinden und Gesundheit verknüpft ist. Im Äußeren streben wir jeweils nach „horizontaler“ Kohärenz, auch Zugehörigkeit, in unseren Lebensdimensionen wie unserer Familie, Kultur und global-geistig. Wenn wir zu sehr unserer Appetenz- und/oder Aversionsmotivation folgen und diese noch medial puschen, kann das Zerstören überwiegen. Die Zukunft der Menschheit ist die Folge ihrer Motivation.



**Theodor Dierk Petzold und Anja Henke** zeigen in ihrem neuen Buch „Motivation. Grundlegendes für ein gelingendes Leben.“ die neuropsychologischen Grundlagen ebenso wie praktische Möglichkeiten zur Kultivierung der Kohärenzmotivation. Es ist eine gänzlich neue, integrierende und systemische Sicht auf die menschliche Motivation und Motivationspsychologie.

Verlag: Verlag Gesunde Entwicklung  
ISBN-10: 3949646159  
24,50 €

Verlag: Verlag Gesunde Entwicklung  
ISBN-10: 3949646159  
24,50 €



**Theodor Dierk Petzold**  
[www.gesunde-entwicklung.de](http://www.gesunde-entwicklung.de)  
<https://salutogenese-zentrum.de/blog-perspektivwechsel-salutogenese>

# Belowodje – im weiten Land des weißen Wassers

Von Bernhard Schlage

Von der Bedeutung der Erfahrung der räumlichen Weite für die Heilung des Menschen Reisenotizen zu einer Fahrt in das Altai-Gebirge im Sommer 2009

Er stand dort und öffnete sich für die Kraft des Ostens... Aufsteigender Nachthimmel, fernes weites Leuchten der Sterne... und augenblicklich fiel etwas von ihm ab. Er entspannte und weitete seine Stimme, so dass die Möglichkeiten vieler Resonanzen entstanden, während er die passenden Worte für die Anrufung spiritueller Kräfte fand und sich ein unendlicher Raum entwickeln konnte. Eine Freundin hatte ihm einmal von ihren Erfahrungen beim Singen im Chor berichtet: Von der räumlichen Ausdehnung ihres fühlenden Bewusstseins während dem Singen sakraler Lieder. Er hatte das nie verstanden bis er selbst in seinen schamanischen Seancen auf dieses Phänomen gestoßen war.

Vor seinem inneren Auge öffnete sich der weite Raum zwischen seinem Platz auf diesem Felsen und der kosmischen Leere um ihn herum. Er hatte davon gelesen, welche Abstände in den Räumen der atomaren Bausteine des Lebens zusammengefaltet sind. Er hatte vom Auffalten genannten Schöpfungsprozess der größten Gebirge dieser Erde gelesen. Er wusste um das Einfalten großer Oberflächen in kleinen Räumen, wie beispielsweise dem menschlichen Gehirn, das aufgefaltet die Oberfläche eines durchschnittlichen deutschen Hotelbadezimmers hat (1) und hatte daraus ein Evolutionsprinzip verfasst: Faltenbildung tritt immer dort auf, wo die Natur versucht, viele Informationen auf besonders kleinem Raum zu speichern. Seine Freunde hatten ihm damals vorgehalten, das seien einfältige Phantasien eines alternden Mannes.

Aber hier, auf diesem Felsen stehend, erinnerte er sich wieder an diese Idee: Mit seiner Wahrnehmung des Ostens faltete sich vor seinem inneren Auge eine unfassbare räumliche Weite auf. Es war immer so, wenn er sich dieser Kraft öffnete. Zunächst wie ein gleitendes Rutschen entlang der Erdoberfläche und dann eine Erweiterung des Bewusstseins über die Erdkugel hinaus. Er staunte jedes Mal von neuem, wenn sich sein Geist in den kosmischen Raum ausdehnte. Es entstand dabei der Eindruck, die brettartige Grenze der Wahrnehmung am Weltenrand würde sich ausbeulen und vertiefen, bis schließlich die Gewahrung des weiten, dunklen Raumes bis hin zu den Sternen möglich wurde.

## Wie die Ritter an König Artus Tafelrunde Erleuchtung erlangten

Die ‚Ritter der runden Tafeln‘(2) und die im 12. Jahrhundert bedeutende Weisheitsschule um Bernhard von Clairvoux stellten sich diesen atmosphärischen Raum gleich einer in den Himmel reichenden Säule vor. In der indianischen Mythologie spielte dabei ein Tisch, die Mensa also, auf der ein Schamane seine spirituellen Artefakte auslegte, eine wichtige Rolle. Er hatte auch mit Menschen gesprochen, die sich diesen Raum gleich einem umgekehrten Kegel vorstellten, wobei die Spitze auf die erfahrende Person zeigte und die Öffnung des Kegels gleich einem Trichter in den universellen Raum reichte. Eine Vorstellung, von der er vor vielen Jahren auch gelesen hatte, als er nach dem Ursprung des

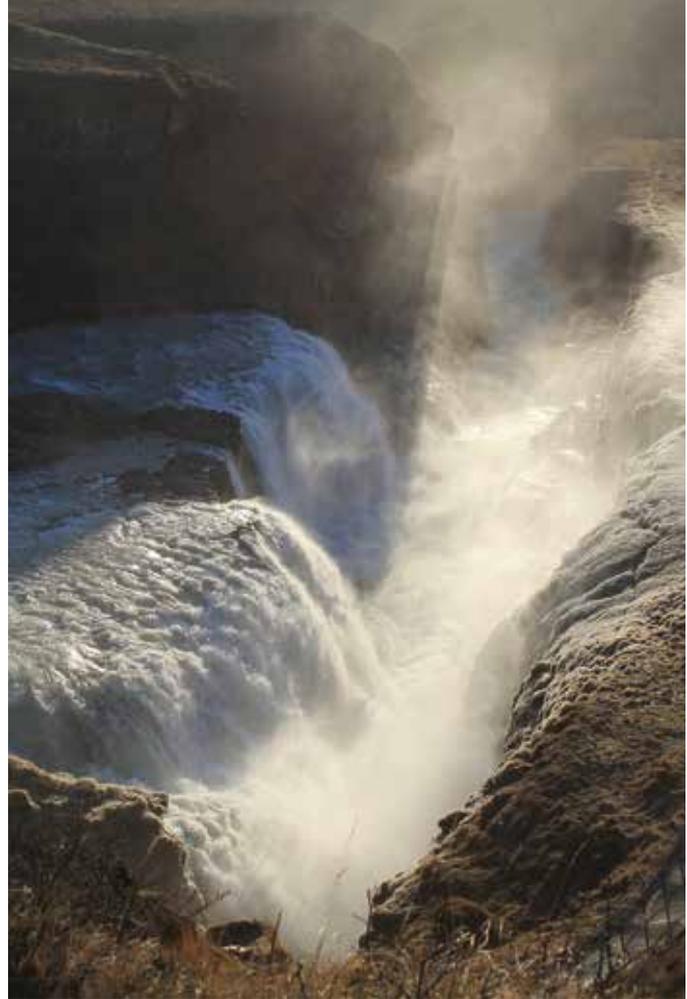


Bild von Maurice Angres auf Pixabay

goldenen Zeitalters der Menschen gesucht hatte (3).

Er wusste aus seiner Berufstätigkeit, dass viele Brillenträger zu dieser Art der Entspannung ihres Sehens nicht mehr in der Lage sind. Er wusste, dass für viele seiner kurzsichtigen Mitmenschen die räumliche Tiefenwahrnehmung schwer beeinträchtigt ist. Aus dem Mangel in einer solchen Kultur lassen sich denn auch Bücher mit Bildern für die Wahrnehmung von 3-D Effekten besonders leicht verkaufen. Er erinnerte sich an den Verlust von Lebensqualität, wenn er von einem Urlaub am Meer zurückkehrte in seinen Alltag und sein Sehen wieder von der Hauswand des Nachbarhauses und den wegen durch die mit Werbeschildern gepflasterten Straßen der Stadt begrenzt wurde.

Doch nun befand er sich in den Weiten der Landschaft des sibirischen Altai, an der Grenze zur Mongolei und zu China. Und er stand auf diesem Felsen und sah: Von hier, herunter an den hellen Steinen des weißen Berges entlang in das Tal des Kan-Flusses. Ein Fluss, der sich noch mäandrierend, frei bewegen konnte und beständig rechts und links von sich Auen und Schilfwälder entstehen ließ. Er folgte mit seinem Blick dem Flusslauf und sah in der Ferne ein Dorf aus niedrigen Holzhütten mit Wellblechdächern. Dahinter erhoben sich sanft begrünzte Hügel und ein Adlerpaar kreiste umeinander. Hier erschien es ihm leicht, sich zu entspannen und sich der räumlichen Ausdehnung der Welt gewahr zu werden. Wie einfach das Leben manchen erscheint, für die die Welt ein fassbares und benutzbares Objekt ihres Begehrens ist: Des Autofahrers Suche nach der nächsten Tankstelle, des Försters Blick für Spuren der von ihm gejagten Tiere, des Schnäppchenjägers Blick für das dann jeweils günstigste Angebot, des Kindes Blick auf jenes Süßigkeiten-Regal am Ende der Warteschlange vor der Kasse. Immer wieder wird unser entspanntes Gewahrsein eingefangen und gerichtet auf ein konkretes Objekt. Und wird dies zur Gewohnheit, geht uns das fühlende Gewahren des Zwischenraumes, der weite, die sich in der Welt zwischen uns und dem um uns herum eröffnet, wieder verloren.

## Wie Reinhold Messner der Unendlichkeit begegnete

Wenn Reinhold Messner schreibt: „Der Raum um uns ist überall unendlich, nur werden wir uns dessen nicht Allerorten bewusst. Ein klarer Sternenhimmel über einem Freilager im Gebirge aber, der Blick von einem Alpengipfel in die Runde, der ferne Horizont auf dem tibetischen Hochland genügen, um diese Tiefe des Raums zu erfahren.“ (4), dann tut er das nach tage- oder wochenlangem Aufenthalt und Aufstieg in eben jene Regionen der Gebirge, in denen ihm dieses Sein zu eigen wird. Wenn ein Zigeuner seinen ‚Garten der Einweihung‘ (5) betritt, so sucht er ebenfalls nach eben diesem Sein der Weite und der Selbstvergessenheit. Wenn wieder andere beim ‚Feldenkrais‘ genannten Bewegungsunterricht sich spürend selbst mit ihrem Körper tief verbinden, berichten auch diese von einer Erweiterung ihrer körperlichen Wahrnehmung bis hin zu kosmischen Dimensionen. Und ist das viel benutzte Bild des Adlers und seiner Freiheit für den Geist, weil er sich fliegend durch die freien Weiten der Natur bewegt, nicht auch ein Hinweis auf die Bedeutung, die wir dem Raum um uns zuweisen!? Ist mit der mystischen Suche nach der Einheit allen Lebendigen, Ken Wilber nennt ihn die ‚10‘ (6), eine Ausdehnung unseres Raumerlebens gemeint?

Befragen wir nun Menschen, wie groß und weit sie ihren Fühlraum spüren, so bekommen wir zu unserer Überraschung meist ganz klare Worte: Während manche Menschen nicht viel mehr als ihren eigenen Kopf als belebten Raum empfinden und sich von ihrem weiteren Körper wie von der Umgebung wie abgeschnitten fühlen, gibt es andere, die ihren Leib wie bis zur Mitte ihrer Brust selbst fühlen. Mir fallen aus meinem Beruf auch Menschen ein, die sich zwar vom Scheitel bis zu Sohle spüren, aber deren begleitende Empfindung nicht mit der ihres Leibes übereinstimmt, wie beispielsweise bei sehr übergewichtigen Menschen, die sich im inneren aber als mager und gebrechlich empfinden (7). Ich begegnete einem Kampfsportmeister, dessen Fühlraum bis etwa 2 Meter um seinen Körper herum gelegen hat. Woran das zu bemerken war? Wer näher an ihn heran trat, verlor augenblicklich die Kontrolle über seinen Körper. Eine Regel, die übrigens nur dann bestand, wenn er sich während des Aikido auf der Matte befand. Bei einer sibirischen Schamanin fand ich eindrücklich, wie - sobald man ihr Grundstück betrat - eine fühlbare, wachende Präsenz ihrer Kraft zu erleben war.

Was geschieht also mit uns, während wir uns einer neuen Weite zuwenden? Wir erleben und erinnern all jene Dinge, die in uns bewirkt haben, dass wir uns kleiner machen. Die Angst vor dem einen Schmerz, den zu überwinden wir nie geschafft haben und auch die Langeweile. Wenn wir unseren Geist nicht ausdrücklich



Bild beim Autor

auf etwas richten und beschäftigen, wenn wir bloß nichts tun und in die Weite sinken, entsteht da nichts Besonderes. Ich hatte einmal einen Mediationsschüler, der mehr als ein halbes Jahr lang in entspannenden Phasen der Mediation immer wieder einschlieft. Dies nicht, weil er besonders erschöpft gewesen wäre, sondern bloß, weil seinem Geist nichts blieb, woran er sich festhalten konnte. Das heilige Weite um uns herum will ausgehalten werden ohne dabei einzuschlafen. Die umfassende Zeitlosigkeit lässt uns in belangloser Langeweile versinken, bis wir gelernt haben, unseren suchenden Geist dafür zu öffnen.

War die Wahrnehmung der Weite der Altäischen Tiefebene vor Marias Haus also das, was uns diese Tage dort wie magisch erleben ließ? Wie im weißen Land der Seele? War es die Kraft dieser Landschaft selbst oder auch jene Wächterin der Traumwelt, die um Marias Grundstück eilte ?

Er wunderte sich über das Ausmaß seiner Gedanken in geträumter Zeit und würde sich gerne diesen Fragen genauer widmen wollen.

Doch jetzt stellte ihn das Leben vor die Aufgabe, den zeremoniellen Raum für eine Reisegruppe zu eröffnen und er wendete sich der nächsten Kraft, im Südosten, zu.



### Bernhard Schlage

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

### Literaturnachweise

- (1) ca. 3qm, in: Kursbuch Gesundheit Köln 2001; S. 422
- (2) George Pennington; Die Tafeln von Chartres; Düsseldorf 1994; S. 14
- (3) in: Wo liegt der Ursprung menschlichen Leidens?; Aufsatz & Materialien über die Evolution des Menschen; Hannover 1989
- (4) in: Reinhold Messner; Berge; München 2002; S. 77
- (5) gleichnamiger Buchtitel von Pierre Derlon; Basel 1982
- (6) Ken Wilber; Integrale Psychologie; Freiamt 2006; S. 114
- (7) Stanley Keleman; Verkörperte Gefühle; München 1992; S. 173

# Aus meinen Supervisionsgesprächen

Von Cornelia Promny

Eine wiederkehrende Frage in meinen Supervisionsgesprächen mit GesundheitspraktikerInnen lautet: „Wie verhalte ich mich, wenn ein Klient die Sachen, die wir gemeinsam Schritt für Schritt erarbeitet haben und in der Sitzung das Gefühl da ist, das mein Klient die Schritte verstanden hat und sie auch als die seinen sieht. / und dann geht er raus und er macht das Gegenteil“ „Wie soll und kann ich damit umgehen?“

Zuerst werde ich Dich nach deinem eigenen Gefühl fragen, wenn Du so eine Situation erlebst. Wie kannst Du mit Deinen eigenen Gefühlen umgehen? Wirst du gerade an eine Situation in deiner eigenen Vergangenheit erinnert? Wie kannst du mit dieser Erinnerung umgehen oder wie hast Du sie gelöst?

Passt diese Lösung auch auf diese Situation oder was darfst Du verändern?

Im weiteren Gespräch möchte ich Dich an eine Grundposition der Gesundheitspraxis erinnern:

**Wir begleiten unsere Klienten auf dem Weg und unser Klient wählt seinen Weg aus. Wir begleiten ihn mit Anregungen, die Wahlmöglichkeiten öffnen.**

Das ist manchmal leichter gesagt, als umgesetzt. Wir sind sehr lösungsorientiert und mit guten Ratschlägen selber erzogen worden.

Vielleicht ist ein Exkurs zum guten Modell der vier Ohren hilfreich. Was war mit dem Apell-Ohr, dass so weit offen ist? „Was will der Andere, das ich für ihn tue“. Die anderen Ohren nochmal zu Rate ziehen kann hilfreiche neue Perspektiven eröffnen.

Und manchmal wollen wir auch durch unser Interesse, dass der Kunde das Gute für sich umsetzt, auch beweisen, dass unsere Arbeit einen besonderen Wert beinhaltet. Die Frage des Selbstwertes begegnet uns an dieser Stelle. Schau nach was Du dir hier selber vorwirfst und hinterfrage es. Das geht wirklich sehr gut in einer Supervision.

Oder wir wollen vielleicht doch eher wie ein Heilpraktiker arbeiten? Mit Diagnosen und klaren Behandlungskonzepten arbeiten? Das rumort immer wieder in vielen PraktikerInnen und kann manche Irritation bewirken.

Oder wir dürfen uns nochmal an die Freude erinnern als GesundheitspraktikerIn zu arbeiten. Ich möchte euch einladen in folgendes Bild:

In dem Moment, wo ein Klient zu mir kommt befindet er sich in meinen Räumen und meiner Energie, Ausstrahlung, meinem Wissen. Er bekommt volle Aufmerksamkeit für sein Anliegen, ob es durch ein Gespräch oder eine Körperarbeit oder durch eine andere Methode ist. Wir hören zu, weinen, oder sind traurig und / oder wir genießen, erleben Freude.

Aufmerksamkeit und Zuwendung sind wichtige Kräfte, wenn nicht sogar die wichtigsten, für Entstehung von Gesundheit.

Der Klient befindet sich in Deinem Energiefeld und das ist so, als wenn er einen besonderen Raum betritt. Hier fühlt er sich wohl und / oder er kann eine Antwort erhalten, weil sich seine Informationen/ Wissen mit deiner Information / Wissen verbindet. (Kommunikation findet zu 95% im nonverbalen Bereich statt.) Er kann in diesem Raum vielleicht auch ganz anders sein, als in seiner Außenwelt. Für ihn kann es ein großes Geschenk sein, er kann entspannen, vitalisieren, Erkenntnisse erlangen oder seiner eignen Weisheit lauschen.

Wir entwickeln gemeinsam mit ihm seinen eigenen Weg. Und dann verlässt er den Raum. Er geht in die andere Realität.



Bild von Hardee auf Pixabay

Es kann jetzt passieren, wenn er aus der Sitzung geht, dass er eine andere Entscheidung trifft.

Manchmal ist der Zeitpunkt noch nicht da oder der Weg, den er zu seiner Lösung beschritten hat, war zu groß oder ungeübt? Wir vertrauen als PraktikerIn auf die innere Weisheit und Wissen unseres Klienten.

Aufgrund meiner jahrelangen Erfahrung in der gesundheitspraktischen Arbeit möchte ich dir gerne mitteilen, dass es sehr häufig der Weg war, den die Klienten gegangen sind. Sie haben so viele Faktoren erkannt oder entwickelt. Ein gutes handhabbares Handwerkzeug ist für sie entstanden.

Ein anderer Aspekt ist, dass die Lebensumstände ihn in die andere Welt zurückziehen und dadurch Entscheidungen auf einmal ganz anders ausfallen, als besprochen.

Oder die neuen Verhaltensweisen dürfen erstmal eingeübt werden, weil sie eine zu große Herausforderung für das Umfeld sind. Das heißt vielleicht, die Schritte dürfen kleiner und langsamer werden.

Bei einigen Klienten erlebte ich, dass sie nach Jahren zurückgekommen sind und mir erzählt haben, dass sie viele Dinge erst später umsetzen konnten und das sie sich immer wieder an die Sitzungen erinnern haben. Sie erhielten dadurch Kraft und Durchhaltevermögen und Erkenntnisse für ihre weiteren Schritte.

Es liegt nicht in unserer Entscheidungskraft ob unser Klient die Dinge umsetzt. Manchmal ist es auch so, dass das Leben gerade passiert indem wir Planen oder ein anderer Spruch ist: Der Mensch denkt und Gott lenkt.

Gott lenkt, das heißt, das Universum, Schicksal, oder wie immer wir die Dynamik nennen, die uns lenkt, hat manchmal für uns andere Pläne als das was wir selber für uns erarbeitet haben. Trotzdem beinhalten all die Beratungen/ Sitzungen ein wertvolles Potenzial und Kompetenz für unsere Klienten.

Wir dürfen darauf vertrauen in dem Moment wo wir mit einem offenen Herzen und mit unserem Wissen, unserer Gesundheitskompetenz auf unsere Klienten zu gehen, geschieht viel Gesundheit, Vitalität und Persönlichkeitsentwicklung.



**Cornelia Promny**

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



## ERFRISCHT BEI SOMMERHITZE

*Spritzig und gesunde Drinks, geschmacklich abwechslungsreich und als Drinks reine Erfrischung pur.*

### Wasser mit Schuss

Mineralwasser oder stilles Wasser mit Frucht-, Gemüse- oder Kräuterzusätzen sind abwechslungsreich und ein vitalisierendes Geschmackserlebnis. Die Menge ist hier für 1l berechnet, für eine Karaffe mit Deckel oder großes Einmachglas - am besten über Nacht kühl stellen und ziehen lassen. Natürlich benutzen wir Biogemüse oder Gartengemüse – und Kräuter.

### Fenchel und Gurke mit Thymian - Frische Kick

Eine halbe Fenchelknolle und ein Viertel Gurke in feine Scheiben schneiden und Thymianzweige hinzufügen.

### Erdbeeren und Zitrone mit Minze - fruchtvoll Kühle

Eine Handvoll Erdbeeren und Minze Zweig waschen. Eine Biozitrone heiß waschen und abbürsten. die Erdbeeren halbieren, Zitrone in Scheiben schneiden.

### Aprikose mit Rosmarin – ein delikater Genuss

Einige kleine Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen, zusammen mit 2 Zweigen frischen Rosmarin ins Glas geben.

### Zitrone, Limette und Zitronenthymian

Zitronenkraft pur. Biozitrone und Biolimette heißabspülen und abbürsten, je eine Hälfte in Streifen schneiden und frischen Zitronenthymian hinzufügen.

### Sommerzeit ist Trinkzeit:

1,5 - 2 Liter Flüssigkeit am Tag helfen uns unseren Tag gut zu bewältigen. Bei großer Hitze und sportlicher Betätigung brauchen wir mehr. Dann sollten wir 2,5 - 3 Liter trinken. Bei einem schweißtreibenden Sport sollte je Stunde Bewegung zusätzlich und danach nochmals ein ¼ Liter getrunken werden. Am besten Wasser oder Wasser mit Schuss oder stark verdünnte Schorlen. 1/3 Fruchtsaft und 2/3 Wasser.

### Alkoholfreies Bier nach dem Sport

Ein kühles, alkoholfreies Bier ist nach dem Sommersport ein gutes Erfrischungsgetränk. Alkoholfreies Weizenbier enthält B-Vitamine, Kohlenhydrat und Hefe und ist isotonisch. Alkoholhaltiges Bier ist nach dem Sport nicht geeignet, es wirkt entwässernd und hemmt die Fettverbrennung. Also bewirkt das Gegenteil von dem, was wir uns wünschen.

Cornelia Promny  
DGAM Ausbildungsdozentin, Regionalstelle Köln  
Dipl. Oecotrophologin, [www.spiritualität-ernährung.de](http://www.spiritualität-ernährung.de)



## Das beliebteste (Un-) Kraut einfach genießen

*Giersch, Erdholler*

### Eines unserer ältesten Wildgemüse,

den Giersch (*Aegopodium podagraria*), möchte ich euch schmackhaft machen.

Die meisten Gartenbesitzer haben ihn.

Mit viel Kraft wächst und gedeiht er zuverlässig Jahr für Jahr und vermehrt sich über Wurzel ausläufer. Größte Dürrezeiten übersteht das Wildgemüse ohne Pflege.

Namen wie Erdholler, Geißfuß und Zipperleinkraut deuten auf seine Einsatzgebiete. In der Volksheilkunde wird der Erdholler als Heilmittel gegen Gicht, Rheuma und bei Herzkranzgefäßkrankungen eingesetzt. An Inhaltsstoffen bietet er unter anderem Kalzium, Magnesium und Vitamin C.

Die meisten Gartenbesitzer haben ihn.

Mit viel Kraft wächst und gedeiht er zuverlässig Jahr für Jahr und vermehrt sich über Wurzel ausläufer. Größte Dürrezeiten übersteht das Wildgemüse ohne Pflege.

Namen wie Erdholler, Geißfuß und Zipperleinkraut deuten auf seine Einsatzgebiete. In der Volksheilkunde wird der Erdholler als Heilmittel gegen Gicht, Rheuma und bei Herzkranzgefäßkrankungen eingesetzt. An Inhaltsstoffen bietet er unter anderem Kalzium, Magnesium und Vitamin C.

Die meisten Gartenbesitzer haben ihn.

Mit viel Kraft wächst und gedeiht er zuverlässig Jahr für Jahr und vermehrt sich über Wurzel ausläufer. Größte Dürrezeiten übersteht das Wildgemüse ohne Pflege.

Namen wie Erdholler, Geißfuß und Zipperleinkraut deuten auf seine Einsatzgebiete. In der Volksheilkunde wird der Erdholler als Heilmittel gegen Gicht, Rheuma und bei Herzkranzgefäßkrankungen eingesetzt. An Inhaltsstoffen bietet er unter anderem Kalzium, Magnesium und Vitamin C.

Die meisten Gartenbesitzer haben ihn.

Mit viel Kraft wächst und gedeiht er zuverlässig Jahr für Jahr und vermehrt sich über Wurzel ausläufer. Größte Dürrezeiten übersteht das Wildgemüse ohne Pflege.

Namen wie Erdholler, Geißfuß und Zipperleinkraut deuten auf seine Einsatzgebiete. In der Volksheilkunde wird der Erdholler als Heilmittel gegen Gicht, Rheuma und bei Herzkranzgefäßkrankungen eingesetzt. An Inhaltsstoffen bietet er unter anderem Kalzium, Magnesium und Vitamin C.

Die meisten Gartenbesitzer haben ihn.

Mit viel Kraft wächst und gedeiht er zuverlässig Jahr für Jahr und vermehrt sich über Wurzel ausläufer. Größte Dürrezeiten übersteht das Wildgemüse ohne Pflege.

Namen wie Erdholler, Geißfuß und Zipperleinkraut deuten auf seine Einsatzgebiete. In der Volksheilkunde wird der Erdholler als Heilmittel gegen Gicht, Rheuma und bei Herzkranzgefäßkrankungen eingesetzt. An Inhaltsstoffen bietet er unter anderem Kalzium, Magnesium und Vitamin C.

Die meisten Gartenbesitzer haben ihn.

Mit viel Kraft wächst und gedeiht er zuverlässig Jahr für Jahr und vermehrt sich über Wurzel ausläufer. Größte Dürrezeiten übersteht das Wildgemüse ohne Pflege.

Namen wie Erdholler, Geißfuß und Zipperleinkraut deuten auf seine Einsatzgebiete. In der Volksheilkunde wird der Erdholler als Heilmittel gegen Gicht, Rheuma und bei Herzkranzgefäßkrankungen eingesetzt. An Inhaltsstoffen bietet er unter anderem Kalzium, Magnesium und Vitamin C.

Die meisten Gartenbesitzer haben ihn.

Mit viel Kraft wächst und gedeiht er zuverlässig Jahr für Jahr und vermehrt sich über Wurzel ausläufer. Größte Dürrezeiten übersteht das Wildgemüse ohne Pflege.

Namen wie Erdholler, Geißfuß und Zipperleinkraut deuten auf seine Einsatzgebiete. In der Volksheilkunde wird der Erdholler als Heilmittel gegen Gicht, Rheuma und bei Herzkranzgefäßkrankungen eingesetzt. An Inhaltsstoffen bietet er unter anderem Kalzium, Magnesium und Vitamin C.

Die meisten Gartenbesitzer haben ihn.

Mit viel Kraft wächst und gedeiht er zuverlässig Jahr für Jahr und vermehrt sich über Wurzel ausläufer. Größte Dürrezeiten übersteht das Wildgemüse ohne Pflege.

Namen wie Erdholler, Geißfuß und Zipperleinkraut deuten auf seine Einsatzgebiete. In der Volksheilkunde wird der Erdholler als Heilmittel gegen Gicht, Rheuma und bei Herzkranzgefäßkrankungen eingesetzt. An Inhaltsstoffen bietet er unter anderem Kalzium, Magnesium und Vitamin C.

Die meisten Gartenbesitzer haben ihn.



**In der Küche** können wir ihn wie Petersilie verwenden. Die zarten jungen Blätter schmecken auch gut roh im Salat. Die größeren Blätter können klein geschnitten, wie Spinat zubereitet werden. Die Blüten und Knospen sind eine schöne essbare Dekoration. Gierschblätter (über Nacht) in Apfelsaft gelegt ergeben ein schmackhaftes Erfrischungsgetränk.

Jedoch ist Vorsicht bei der Bestimmung geboten. Man muss auf Blätter und Stilbeschaffenheit achten, da es einige giftige Doldenblütler mit einem ähnlichen Blütenstand gibt. Die Erkennungsmerkmale des Giersch sind seine doppelt 3-zähligen Blätter, den 3-kantigen Stiel und sein einmaliger würziger Duft. Wer den Giersch kennen lernen möchte, pflanzt ihn in einen Topf auf dem Balkon oder Fensterbrett und kann ihn so beernten und verwenden. Jeder Gartenbesitzer, der ihn hat, gibt gerne Ableger)

So haben wir hier auch eine Abwechslung für unseren Speiseplan und zudem wieder eine Pflanze, die sowohl Nahrung und Heilmittel in einem ist. Genießen wir, was wir nur ernten brauchen, und freuen uns, dass wir durch den Verzehr die Ausbreitung sinnvoll reduzieren können. Im Herbst und Winter können wir die Wurzeln klein schneiden und unserem Essen beimengen. Sei es im Eintopfgericht, als Smoothie oder wo immer wir möchten. Nebenwirkungen sind bei normaler Dosierung - auch als Tee nicht zu erwarten.



Foto Giersch: Bild von alsterkoralle auf Pixabay

**Margit Sigle-Rannenberg**  
Gesundheitspraktikerin DGAM  
[www.WurzelMargit.de](http://www.WurzelMargit.de)

# Fernsehen zum Wohlfühlen und anders Schauen: Der Bergdoktor

Von Esther Böhlcke

*Wo andere Leute Urlaub machen, unter dem Dachstein in Tirol praktiziert einer unserer zahlreichen und beliebten Fernsehärzte (zwar Österreicher, aber sind die „Ösis“ nicht unsere liebsten Nachbarn?), Dr. Martin Gruber. Als österreichischer Dr. House löst er die geheimnisvollsten Krankheitsrätsel und nebenbei auch noch Familien- Ehe- und sonstige menschliche – Probleme seiner Patient\*innen. Zehnmal im Jahr seit nunmehr 148 Folgen. Auch ich schaue gern zu: alles ist so schön übersichtlich und vorhersehbar in dieser Welt.*

## DAS PERSONAL UND IHRE ROLLEN:

**DR. MARTIN GRUBER** (Gruber bedeutet Schlucht oder Tal, einer der häufigsten Namen in Österreich, wie in Deutschland Müller, Meier; und MARTIN, der Wunderheilige- und Heiler, der seinen Mantel mit den Armen teilte), inzwischen ca. 50 Jahre alt. Sein Heim, der Hof, ganz oben auf dem Berg, seine Praxis auf halber Berghöhe.

**BRUDER HANS**, etwas jünger, der den heimischen Berghof betreibt und gelegentlich auch Bergretter.

**MUTTER LISBETH**, ca. 70, ebenfalls unermüdliche Bewirtschafterin und ewig besorgt um all ihre „Kinder“ und Enkelkinder.

**TOCHTER LILLI**, mittlerweile ca. 25, immer noch und immer wieder auf dem Hof lebend, biologische Tochter von Martin („Affäre“ mit Hans Frau, die früh gestorben ist (!) - von Hans, später von beiden Männern und der Großmutter aufgezogen)

**DR. KAHNWEILER** und seine Frau **DR. FENDRICH**, Arzt und Leiterin der Klinik im Tal.

DER ARZT, der ARCHETYP, in unseren westlichen Industrieländern, des Heilers auf seiner hellen Seite als dem Heilen verpflichtet, hier orientiert an der Wirksamkeit wissenschaftlich geprüfter Methoden. Aber der Arzt kann auch von der dunklen, untergründigen Seite erfasst werden: neben Fragen von Geld, Macht, Einfluss, Wirksamkeit, der verwundenden, destruktiven, ja tödenden Dimension der Medizin. Diese wird einerseits um des Heilungs-Ziels Willen von Arzt und Patient in Kauf genommen, und dient andererseits der Verleugnung des unerbittlichen und unumgänglichen Todes.

Carl Gustav Jung wies in seinen Erinnerungen auf den Schatten des Arztes hin: „Nur wo der Arzt selbst getroffen ist, wirkt er, nur der Verwundete heilt. Wo aber der Arzt einen Persona-Panzer hat (Persona = die Maske, die wir in unserer Berufszugehörigkeit tragen, Eigenschaften die zugeschrieben werden, wie wir erscheinen mögen in unserer Berufsrolle, sollte aber auch, wie

eine gut durchblutete Haut, unser Individuelles durchscheinen lassen), wirkt er nicht.“

**DIE HANDLUNG:** in jeder Folge ungefähr derselbe Ablauf: Martin (inzwischen sind wir ja sehr vertraut mit ihm, und wie das beim stetigen Konsumieren solcher Serien so ist, fast so etwas wie entfernte Familienangehörige oder Nachbarn, denen wir aus der Ferne zuschauen), der gute Landarzt, immer bereit, wird zu einem Notfall gerufen und aus oft halbwegs klar erscheinenden Krankheitsbildern wird im Laufe der Sendung etwas immer Gefährlicheres bis Lebensbedrohliches. Gleichzeitig gibt es bei den Patienten in dem Zusammenhang eine verwickelte Ehe-, Familien-, sonstige Krise.

Nun beginnt, wie bei einem guten Krimi, die Suche nach dem Täter, die Schuldsuche,

der „wirklichen“ Krankheit, was auch den gewissen Spannungsbogen erzeugt. Der geniale Sherlock Holmes (der Doc), intuitiv, hartnäckig, wissend und seine Gehilfen Watson und Frau (Kahnweiler und Fendrich), die die notwendigen Labor- etc. Arbeiten durchführen, gehen durch eine Suche von evtl. sogar psychosomatischen oder arbeits- oder umweltbedingten Auslösern der Krankheiten und landen dann nach ca. einer Stunde zwanzig Minuten doch immer beim „Bösewicht“: irgendein seltener genetischer Defekt, oder eine andere überaus seltene Krankheits-erregergeschichte verknüpft mit den individuellen Bedingungen der jeweiligen Patient\*innen. So ganz nebenbei ist Dr. Gruber immer auch noch für die persönlichen Kümmernisse da, mischt sich des Öfteren auf eine sehr manipulative oder übergriffige Art ein (der Zweck heiligt dann die Mittel, wie irgendwelche Elternfiguren sagen würden „ich habs doch nur gut gemeint“), und dann wird's auch in der Familie, Paar etc. alles gut.

Daneben wird fortlaufend über die Jahre Familiengeschichte der Grubers mit immer neuen Enthüllungen erzählt und natürlich das bewegte Liebesleben der beiden Brüder, auch hier ein Muster: selbstbewusste und selbstbestimmte Frau und der Doc (Martin) verlieben sich, beginnen eine Beziehung. Alte Lieben oder die



## SCHRITTWEISE

*Das Leben ist ein Ort  
Wege sind oft verschlungen  
Schritt für Schritt kann man  
von einem zum nächsten gelangen  
Nicht immer braucht's Wege*

*Wer schnell ist,  
ist schneller da  
Niemand ist schneller als der Tod*

*Leben, scheint mir, ist voller Schritte  
Ein Weg - das sind viele kleine Orte  
nacheinander*

*Die Füße sind manchmal wie Flügel  
Schritte können frei machen  
Jede Reise beginnt damit*

*Schritte sind wie ein Tasten  
Mit den Fußsohlen fühlen  
Der Körper horcht in die Erde,  
stelle ich mir vor  
Von Zeit zu Zeit sind es Tanzschritte*

*In Korea heißt es:  
In den Beinen schlägt das zweite Herz  
Jeder Schritt ist ein Pulsschlag  
Man geht sozusagen herzlich*

*Ergangene Wege sind schrittreich  
Eben ein Reich - bereichernd  
Weisheit geht schrittweise*

*Hayong T. Yun*

Bild von schroederhund auf Pixabay

Sorge um den Familienhof lassen länger währende Beziehungen nicht zu. Die Frauen trennen sich nach einiger Zeit.

Die ganze Familie Gruber scheint gefangen zu sein: in der Vergangenheit, Verschwiegene, Verdrängte, Geheimnisse – die sich dann in die Gegenwart drängen, aber keine wirkliche Verarbeitung oder Wandlung der handelnden Personen bewirken. Martin Gruber (so wie auch die übrigen Familienmitglieder) bleibt gebunden an seine Herkunftsfamilie, Mutter, den Hof, das Land – ein vielleicht ursprünglich positiver Mutterkomplex und negativer Vaterkomplex (Komplexe – nach C.G.Jung – sind Lebensprobleme, in denen Emotionen, die zu diesem Komplexbereich gehören, gebunden sind. Alle Menschen haben Komplexe. Sie können hemmen, wenn zu viele negative oder schwierige Erfahrungen als Kind gemacht worden sind, und bewirken, dass immer wieder auf die gleiche stereotype Weise reagiert wird. Sie sind Ausdruck von Entwicklungsproblemen, die auch Entwicklungsthemen sind. Hier bei den Grubers z.B. die seelische Ablösung, um Beziehungen eingehen zu können. S.a. Verena Kast)

### **WAS FASZINIERT, WAS LÄSST UNS IMMER WIEDER DIESE SERIE VERFOLGEN, AUFSUCHEN ... ?**

- Der immergleiche Geschehensablauf beruhigt, nach der Aufregung gibt es immer ein „gutes“ Ende.
- Auch die besten Menschen haben im Privatleben Verwirrungen und Verstrickungen.
- Wer möchte nicht einen Arzt oder ein Krankenhaus haben, die sich immer sofort um uns kümmern, ohne Krankenkasseneinschränkung, Zeitmangel, bei denen wir mit unserem ganzen Sein in der Aufmerksamkeit und im Mittelpunkt stehen?
- Die böse Welt mit Pandemien, „Fremden“, Krieg, existentiellen Sorgen, Arbeitslosigkeit erscheint höchstens ansatzweise bei der Familie Gruber, die das allerdings immer vorbildlich „en famille“ löst, wer hat nicht das Idealbild der Familie als inneres Bild.
- Wer hätte nicht gern einen Arzt (nicht Ärztin hier, die Serie richtet sich wohl überwiegend an Frauen), der immer ein bisschen besser, intelligenter, findiger, charmanter und lebenswürdiger ist, als der eigene zuhause.
- Ja, die dies hier geschrieben hat, sieht diese Serie auch gerne!
- Zum Weiterlesen: Verena Kast, Vater-Töchter, Mutter-Söhne. Wege zur eigenen Identität aus Vater- und Mutterkomplexen.



**Esther H. Böhlcke**

*Jg. 49, Gestaltsoziotherapie, Bewegungspädagogik, analytische Therapie Arbeit in eigener Praxis, [www.lebensberatung-esther-boehlcke.de](http://www.lebensberatung-esther-boehlcke.de)*

# Der August – die Zeit der Fülle und der Ernte

Liebe Kräuterfreunde,  
dieser Sommer erfreut mein Herz, jetzt strahlt die Natur in ihrer farbigen Pracht! Die Kräfte in der Pflanzenwelt streben der Vollendung ihrer Aufgaben entgegen. Die Wildkräuter und auch die Küchenkräuter im Garten haben die Sonnenkraft gespeichert, die Früchte sind reif und die Ernte steht bevor. Das Jahr ist schon ein besonderer Jahrgang in der Kräuterwelt. Jetzt ist die beste Zeit, um Kräuter zu sammeln, schneiden, ernten, zu trocknen und schließlich den guten Jahrgang 2023 aufzubewahren. Wir sollten uns einen Vorrat anlegen.

## Was habt ihr euch für den August überlegt?

Bei mir sind es:

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

## Kräuterkraft im August

- Schafgarbe, Salbei, Frauenmantel, Lavendel, Ackerschachtelhalm, Spitzwegerich, Rosmarin, Zitronenmelisse und überhaupt die große Fülle der Wildkräuter in der Natur sowie der Küchenkräuter im Garten

## Wirkung und Verwendung des Rosmarins.

### Gewürzkräut des Monats August

- Rosmarin bringt die Sonne in unseren Körper, aktiviert den Kreislauf und verbessert die Gehirnleistung (Rosmarinduft)
- Rosmarinwein: 20 bis 30 g Rosmarinblätter in eine Flasche Weißwein geben, max. 14 Tage hell stellen, abgießen und 1x tägl. 1 kleines Schnapsglas am Vormittag trinken



Bild von Michael Gore auf Pixabay



Foto: Heidi Clemens

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

Segensspruch zum Kräuterweihfest:

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

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

Herzliche Grüße,

Eure Heidi

### Heidi Clemens

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





## METAPHERN IM LERNEN

Metaphern sind immer mit Erlebniswelten verbunden. Im Gespräch ist es sehr sinnvoll, sich den angebotenen Erlebniswelten anzupassen. Im folgenden einige Erlebnisbereiche und Beispiele für Metaphern

### Raum- und Wegerleben

noch nicht sehr weit sein; in etwas eintauchen; sich in etwas hineinbohren; in die Tiefe oder Breite gehen; aufsteigen; jetzt wirklich ‚ran‘ müssen; ‚dran bleiben‘; etwas geht rein und raus; sehr offen für Neues sein; eine klare Linie brauchen; sich konzentrieren können; abschweifen; hin und herspringen

### ökonomisches Erleben

Lernen ist Arbeit; Lerninvestitionen, die sich lohnen; Aufwand und Ertrag müssen stimmen; an sich arbeiten; manchmal geht es an die Substanz; etwas muss verarbeitet werden; Lernen muss etwas bringen; Lernen bringt Gewinn

### Körper- und Sinneserleben

Überblick brauchen; Mir fehlt der klare Durchblick; einfach mal rumschnuppern; Lernen ist Nahrung; das muss man verdauen; das ist kopflastig; das ist schwer; dafür muss ich fit sein

### Kampferleben

Man muss beim Lernen Druck aushalten; große Widerstände haben; das kann fertigmachen; das kann in die Knie zwingen; das Thema muss erledigt werden; nur so ist Schutz möglich;

### Technikerleben

Alles fügt sich zusammen; die Methode funktioniert nicht; Standardtechnik- und Spezialtechnik; die Zugangsweise finden; Etwas in den Speicher schieben;

### Naturerleben

Erfahrungen einfließen lassen; angestautes Wissen; Wissen ernten; es wachsen lassen; es flüssig halten

Auf die Erlebniswelten der Metaphern einzugehen geschieht unter anderem dann, wenn man das Bild aufgreift, im Bild bleibend nachfragt und Angebote für mögliche Variationen innerhalb der Erlebniswelt macht. Hierfür einige wenige Beispiele

### Ich habe versagt

Versagen setzt vorher ein Versprechen jemandem gegenüber voraus. Ein Angebot wäre z.B.: „Wem gegenüber hast Du etwas angekündigt, versprochen und es ist nun anderes im Körper passiert?“

### Ich sollte mehr Verantwortung übernehmen

Die Metapher Antwort, setzt eine Frage voraus. Dementsprechend macht es Sinn, jetzt zu fragen: Wer fordert Sie auf? Wem müssen sie antworten? Oder gibt es auch die Möglichkeit, nicht zu antworten, sondern mit denen, die etwas fordern zu sprechen?

### Es hat nicht gereicht

Erreichen enthält die Bilderwelt von Wegen und Zielen. Es kann Sinn machen, das Ziel, das ‚Reich‘ näher zu erfragen um dann zu sagen: „Und welches Zwischenziel hast Du erreicht, wie weit bist Du gekommen?“ Ebenso kann man versuchen, die Erlebniswelt zu erweitern: Zum Beispiel: „Was ist Dir bis hierher gelungen?“ ‚Gelingen‘ lenkt vom quantitativem Ziel ab und stellt eine Qualitätsfrage in die Aufmerksamkeit. ‚Nicht‘ reichen kann auch darauf hinweisen, dass ‚reich‘ zu sein zu einem Bindungs- oder Wertekonflikt gehört, z.B. wenn ‚reich‘ zu sein für innere Anteile sehr negativ besetzt ist.

### Ich kann mich nicht konzentrieren

Die Metapher Konzentrieren enthält die Erfahrungsform des Raumes mit einer Mitte. Es ist vielleicht ein Angebot wert, zu sagen: „Vielleicht kannst Du besser ein Thema umkreisen oder den weiteren Raum erkunden?“ Manchmal kann das ‚nicht‘ auch darauf hinweisen, dass in der Mitte, im Konzentrat, Gefahr befürchtet wird. „Was könnte im Zentrum, wenn Sie sich konzentrieren, passieren?“ Wäre eine Frage, die diese Möglichkeit eröffnet.

### Meine Faulheit hat mich besiegt

Bei Kampfmetaphern macht es oft Sinn, die Parteien kennenzulernen und deren Interessen kennen zu lernen. Die Faulheit hat ein Interesse und das, was besiegt wurde auch. Vielleicht gibt es Kompromissmöglichkeiten oder sogar Gemeinsamkeiten?

### Der Alltagstrott holt mich ein

Naturerleben lädt ein, Natur genauer zu erforschen: „Der Trott eines Esels oder Pferdes oder Wolfes? Wer tritt da?“ „Der Trott ist bei Tieren der Öko-gang. Sehr sparsam im Verbrauch!! Das ist bei den Tieren wichtig, um im Bedarfsfall viel Energie zu haben, für Flucht oder Angriff. Wenn es keinen Bedarf (Anlass) gibt, wozu dann Energie verschwenden“ „Was würde ihren Alltagstrott aus dem sparsamen Gang rausbringen?“

### Ich habe nicht genug Energie, um mich zu motivieren

Ich muss mich motivieren, um mehr Energie zu bekommen. Energie ist eine Metapher aus dem Erlebnisfeld Technik; Motivation ist ebenfalls durch die Assoziation ‚Motor‘ ein technisches Erleben. Es kann sinnvoll sein, in den Metaphern zu bleiben: „Wieviel Watt bräuchte ihr Motor, um anzuspinnen“ „Ginge eine Energieüberbrückung, mit vollen Batterien?“ „Welcher Motor würde in Ihnen mehr Energie produzieren als verbrauchen?“ Eventuell ist auch produktiv, eine andere Metapher anzubieten: „Welcher Art Energie sollte mehr werden, um Sie zu bewegen? Erdwärme, Liebesenergie; Gelüste? Fauchende Vulkane?“ „Welche dieser Energien können Sie, eventuell vorsichtig, anfachen oder in Bewegung umsetzen?“

Die ‚nicht‘ Formulierung kann auch, wenn sie immer wieder in Verbindung mit Energie auftaucht, auf einen Konflikt hinweisen. Zum Beispiel, dass es eine Fantasie gibt, mit viel Energie und Motivation würde man etwas tun, was in Beziehungen schwere Folgen haben kann.

# WORTE WIRKEN WIRKLICH

aus der gesundheitspraktischen  
Gesprächsküche von Gerhard Tiemeyer



## Beispiele für Nebenwirkungen werbender Sätze

Im Folgenden untersuche ich einige Werbesätze auf ihre vermutlich ungewollte Wirkung. Dies geschieht aus dem Interesse heraus, in der Werbung nicht unbemerkt Weltbilder zu stärken, die wir nicht stärken möchten. Wir müssen werbend unbewusste Beweggründe aktivieren und neigen dazu, Vorbilder aus der lauten Reklame zu nutzen. Alternativen sind ungewohnt und in der Tat oft nicht so laut.

### **Reconnect - Wie du dich mit dem Feld der höheren Intelligenz verbindest.**

Reconnect, zurückverbinden ist eine weit verbreitete und sehr alte Erzählung. Es ist die Erzählung von einer verlorenen Einheit. Dieser Verlust oder diese Spaltung wird wie eine Ursünde angesehen. Ziel der Arbeit ist die Wiedervereinigung.

Ein ‚Feld der höheren Intelligenz‘ hat als Wirkung das Verstärken von hierarchischem Denken und Erleben. Alles Gute ist oben, alles mindere ist unten. Ähnliche Metaphern nutzen höhere oder niedrigere Schwingungen, Bewusstseinsfelder oder Energielevel.

#### Mögliche andere Formulierung

### ***Du kannst die noch ungenutzten Weisheiten Deines Körpers und Verstandes kennenlernen***

Hier werden Weisheiten versprochen, die oft noch mit älteren, reiferen Menschen assoziiert werden. Und es wird das Modell einer inneren Welt angeregt. Es ist eine eher horizontale Sichtweise im Unterschied zur Vertikalen.

### **Leerne mit Deinem multidimensionalen liebevollen Selbst und Deinen spirituellen Guides zu kommunizieren.**

Die Befehlsform ist in der Werbung sehr beliebt, das heißt, sie scheint auch zu wirken. Es gibt viele Menschen, deren unbewussten Wünsche ‚klare Ansagen‘ von Fachleuten oder Autoritäten suchen.

Die Autoritäten sind in diesem Beispiel, ein liebevolles Selbst und spirituelle Führer. Die Koppelung von liebevoll und führen assoziiert Bilder guter Vatergestalten, die in die multidimensionale Welt führen. Traditionell ist dies eine christliche Vorstellung von Gott.

#### Mögliche andere Formulierungen

### ***Ich lade Sie ein, die vielseitigen, multidimensionalen Kräfte Ihres Selbst kennen zu lernen. In meiner Arbeitsweise werden Sie mit Ihren inneren BegleiterInnen kommunizieren können, die Sicherheit und Orientierung gewährleisten.***

In dieser Sichtweise wird die Vaterassoziation vermieden. Befehle werden Einladungen. Führen wird zu Begleiten. Das emotionsmächtige aber unkonkrete ‚liebevoll‘ wird gemieden und stattdessen der Wunsch nach Sicherheit und Orientierung angesprochen.

## **Du bist der Chef deines Lebens. Fühle dies mit Hilfe der ...**

oder

### **Selbstbestimmt leben - So kommt Klarheit in dein Leben.**

Die Formulierungen unterstellen die Möglichkeit einer Selbstführung. Damit erfüllen sie die Wünsche vieler Menschen, Herr- oder Herrin im eigenen Haus zu sein. Klarheit zu bekommen ist der Wunsch, Trübes und Dunkles zu beseitigen.

Diese Wünsche sind verständlich und zeitweise ist es auch gut, ihnen nachzugehen. Gleichzeitig wird auf Dauer ein folgenschwerer Irrtum fortgesetzt. Früher oder später können Menschen bemerken, dass sie nicht Herr oder Herrin im eigenen Haus sind. Ihr vorher gelernter Glaube wird dann erschüttert und es kann eine Suche nach ‚dem Übel‘ beginnen. Die häufigsten Erklärungen sind, selber unfähig zu sein und mit Schamgefühlen und Härte gegen sich selbst zu reagieren oder die Schuld wird auf externe Gegebenheiten, Wetter, PartnerIn, Politik usw., geschoben.

#### Alternative Formulierungen versuchen ein anderes Grundbild zu nutzen, z.B.:

***Du kannst Lernen, mit Deinen Gedanken und Gefühlen konfliktfreier zu leben. Du kannst lernen, das zu spüren, was möglich ist und von dem zu unterscheiden, was noch nicht möglich ist, was Du selbst kannst und wo Du Hilfe suchen solltest, was in der Außenwelt durch dich veränderbar ist und was Du zu akzeptieren hast ...***

***Du kannst lernen, bewusster auch die dunklen Seiten in Dir kennenzulernen und zu erleben, wie sie veränderbar sind.***

***Ich lade Dich ein, in Ruhe und Sicherheit Licht und Schatten Deiner Persönlichkeit zu erforschen.***

Zwei Grundbilder hier werden benutzt: einmal die Sicht auf eines autonomen Innenleben und der Hinweis auf eine grundsätzliche Gleichzeitigkeit von hell und dunkel, machbarem und nicht machbarem usw.

**Wer den Weg in seinen Herzensraum gefunden hat, wird dort einen Schatz entdecken, der das ganze Leben verändert!**

Der Herzensraum ist ein beliebter Körperbereich, um Schönes und Gutes zu finden. Liebesfilme schwingen mit (außer bei Menschen, die ernste Herzschmerzen haben).

Damit wird der Wunsch erfüllt, eine Art Gut-Zentrum zu haben. Ein Effekt kann sein, dass die anderen Körperzentren gemindert werden.

Der Satz nutzt die Metapher der Helden- oder Abenteuerreise, zu der ein Schatz gehört, der gefunden wird. Angesprochen werden Menschen, die den Wunsch haben, das ganze Leben zu verändern.

Was der Satz verdrängt ist die Möglichkeit, dass der Schatz von einem Drachen, RäuberInnen oder schlicht Gewohnheiten bewacht wird.

Alternativ wäre es möglich, die Metapher ‚erforschen‘ zu nutzen und auf die Unwägbarkeiten vorzubereiten, z.B.:

***Ich lade Dich ein, innere Schätze zu erforschen.  
Es kann sein, dass du zum Beispiel einen Herzraum entdeckst, der unendlich schön und weit ist und der Dich unendlich bereichern kann. Es kann sein, dass Du Schätze findest, die verschüttet sind oder bewacht werden von Ängsten oder Gewohnheiten.  
Ich werde Dich darin begleiten, umsichtig und sicher auch mit diesen inneren Anteilen umzugehen.***

***Fühlst du, dass es an der Zeit ist, eine heile Zukunft für Dich zu erschaffen, neue Heilwerkzeuge kennenzulernen?***

Die rhetorischen Fragen, fühlst Du, spürst Du, leidest Du nicht auch usw. haben eine suggestive Wirkung. Ein ‚Nein‘ kommt selten. So wie im Märchen ‚des Königs neue Kleider‘, sehen alle das, was angekündigt wird – außer sie haben noch die Fähigkeit eines Kindes, nur aus sich heraus und nicht über Erwartungen wahrzunehmen.

Heile Zukunft und Heilwerkzeuge sind Formulierungen, die auf Kranksein focussieren. Es ist der bei uns sehr verbreitete pathogene Blick, der hier wirbt

Das Wort ‚erschaffen‘ kann geradezu göttliche Macht assoziieren oder zumindest ein weit verbreitetes Idealbild, etwas ‚aus eigener Kraft‘ zu erschaffen. Diese Vorstellung kann bis zur narzisstischen Selbstüberschätzung gesteigert werden.

Alternativen klingen etwas kompliziert, z.B.:

***Wenn Du das Gefühl hast oder einen inneren Antrieb spürst, dass es Zeit ist etwas grundlegendes in Deinem Leben zu ändern, weil es so wie bisher ungut vielleicht sogar unheilvoll ist – dann möchte ich Dir anbieten, die Werkzeuge und praktischen Fähigkeiten zu lernen, mit denen Du Schritt für Schritt Dein Leben umgestalten kannst. Du kannst erkenne, was Du selbst bewirken kannst und wo Du die Fähigkeit hast, Hilfe zu suchen.***

**Wenn Du wirklich willst, dann kannst Du auch**

**oder  
Wenn Du wirklich wünschst, dann gehen die Wünsche in Erfüllung**

Solche Formeln zeigen meines Erachtens eher die Ohnmacht und die innere Trauer und Scham derer, die sie sagen. Die Erfahrung, dass man alles wollen kann nur nicht den Willen, ist sehr schmerzhaft und die Erfahrung nicht erfüllter Wünsche ist ein Kernerleben in der Persönlichkeitsentwicklung. Die Erfahrung von Ohnmacht, Willenschaos und Frustrationen zu leugnen fördert eine Größenideale, das typisch ist für unsere Leistungskultur. Das Versprechen von ‚wirklich‘ und ‚echt‘ oder auch ‚wahr‘ spielt mit der Unsicherheit vieler Menschen, was ‚wirklich‘, ‚echt‘ und ‚wahr‘ für sie ist. Ein duales Weltbild wird hier praktiziert. Um aus dieser tendenziell immer kriegerischen Sichtweise herauszukommen, ist differenziertes Erleben und Denken anzustreben, in dem Mischformen und Modalitäten des sowohl als auch zur Normalität werden.

Eine andere Werbung wäre:

***Wenn Du in Gelassenheit und allparteilicher Würdigung (Liebe) Deine Wahlmöglichkeiten betrachtest, wirst Du immer die gute Wahl finden. Du kannst lernen, zu spüren, was aus Dir heraus hier und jetzt sein muss und sein kann, auch wenn es vielleicht unsicher und schmerzhaft ist. Du kannst die Erfahrung machen, dass die Wirklichkeit des Lebens immer die Wahrheit ist.***

Die Fähigkeit der Wahlfähigkeit wird in dieser Formulierung unterstellt und es wird die Erfahrung gewürdigt, dass Entscheidungen immer auch unabsehbare und eventuell schmerzhaft Folgen haben.

***Ich fürchte mich so  
vor der Menschen Wort***

***Ich fürchte mich so vor der Menschen Wort.  
Sie sprechen alles so deutlich aus:  
Und dieses heißt Hund und jenes heißt Haus,  
und hier ist Beginn und das Ende ist dort.***

***Mich bangt auch ihr Sinn, ihr Spiel mit dem Spott,  
sie wissen alles, was wird und war;  
kein Berg ist ihnen mehr wunderbar;  
ihr Garten und Gut grenzt grade an Gott.***

***Ich will immer warnen und wehren: Bleibt fern.  
Die Dinge singen hör ich so gern.  
Ihr rührt sie an: sie sind starr und stumm.  
Ihr bringt mir alle die Dinge um.***

**Rainer Maria Rilke**



# Unser Immunsystem - mal anders betrachtet

Von Andrea Chuks

*Dieser Text entstammt einem Vortrag zum 9. Regionalstellentreff Berlin/Brandenburg im September 2021 in Wensickendorf. Damals bemerkten wir, im Kontext der Pandemie und der Maßnahmen, eine zunehmende Sorge im Alltag und um die Zukunft. Eine gewisse Mattigkeit wurde erlebt, die im Kontrast zu der Einsicht stand, auf fast allen Ebenen mehr tun zu müssen. Diese Gefühle und Einsichten dürften aktuell eher stärker geworden sein. Not kann Umdenken und kann ein Besinnen auf Möglichkeiten bewirken. Am Beispiel des Immunsystems möchte ich die eigenen Möglichkeiten und Ressourcen erfahrbar machen!*

## Wenn wir an unser Immunsystem denken, denken wir traditionell zuerst an die körperlichen Aspekte.

Die Besonderheit der Gesundheitspraxis ist allerdings, dass wir unsere Klient\*innen motivieren möchten, einen eigenen Weg zu der Erkenntnis zu finden, dass das Leben niemals nur aus körperlichen Symptomatiken und Bedürfnissen besteht, sondern sehr viel mehr Facetten vorhanden sind. Wir haben alle den bestmöglichen Vorrat an persönlichen Selbstheilungskräften, die wir bedarfsweise gezielt einsetzen könnten, sofern wir uns ihrer völlig bewußt wären. Nachstehend habe ich einen „Trick“ angewendet, um die umfangreiche Ganzheitlichkeit dieses Themas darzustellen und zu präsentieren. Ich „übersetzte“ das Total Pain Konzept von C. Saunders, das biopsychosoziale Modell von G. Engel und das Modell der Salutogenese von A. Antonovsky in die Mehrdimensionalität des Immunsystems: ich habe neben dem körperlichen Aspekt die Sicht auf das Immunsystem um eine seelische, eine soziale und eine spirituelle Dimension erweitert. **Die körperliche Dimension** ist die bekannteste „Version“ unseres Immunsystems.

Das spezifische und das unspezifische Immunsystem sorgen gemeinsam für die Fähigkeit, unsere körperliche Integrität zu bewahren und Viren, Bakterien, Parasiten, Schadstoffe aus der Umwelt (z.B. Strahlung) und innere krankhafte Zellveränderungen abzuwehren und biologische Strukturen und Prozesse (z.B. Hormonregellekreise) aufrecht zu erhalten. Ein besonderes Augenmerk sollten wir hierbei auf die Streßvermeidung legen! Dauerstreß, z.B. durch Angst, bringt unseren Hormonhaushalt komplett aus dem Gleichgewicht, wir stehen dauerhaft „unter Strom“ und können keinen Zustand der Entspannung mehr erleben. Darunter leiden diverse Organfunktionen wie z.B. der Schlaf, die Verdauung, das Erregungssystem des Herzmuskels.

Wie können wir die körperliche Dimension unterstützen? Gesundheit beginnt mit Genießen! In kleinen Genusserelebnissen, die immer möglich sind, auch ohne großen Aufwand. Und dann natürlich etwas mehr von dem, was wir wissen, was uns gut tut: Lachen, Schlafen, Bewegung, gute Ernährung, gutes Verdauen, loslassen von dem, was nicht gebraucht wird.

**Die seelische Dimension** des Immunsystems, um uns gesund zu halten, ruft nach einer Ausgeglichenheit bei diversen Meinungen, Wertungen und Vorurteilen, die permanent auf uns ein-

prasseln und uns anfällig machen können; wir fühlen uns dann insgesamt schwach und ausgelaugt- und angreifbar!

Wie können wir dies verhindern?

- „Energiefresser“ erkennen und ausfiltern
- Selbstwertgefühl steigern
- Emotionale Blockaden oder Staus lösen, Bewältigungsstrategien entwickeln
- „Energetisches“ Verdauungssystem stärken > Meinungen anderer ausscheiden und beim anderen belassen  
„Giftige Bemerkungen ‚zurück an den Absender!‘

**Die soziale Dimension** des Immunsystems zeigt uns an, wie gut wir uns in unserem Beziehungssystem Familie-Freundeskreis-sonstige Verbindungen vertrauensvoll bewegen und emotionale Nähe zulassen.

Wie können wir dies stärken?

- unser eigenes Netzwerk an Menschen, die uns guttun, um uns herum aufzubauen und zu pflegen. Beziehungen, in denen man einseitig eher benutzt wird und die nicht nähren können auch ‚gelassen‘ werden.

**Die spirituelle Dimension** des Immunsystems lässt uns dauerhaft die Sinnhaftigkeit und Selbstwirksamkeit des eigenen Lebens und Alltags überprüfen.

Dafür wäre es wichtig:

- ein ausgeprägtes Kohärenzgefühl zu entwickeln
- in Resonanz mit unserem Umfeld zu gehen
- eine positive Haltung durch an uns persönlich angepasste Affirmationen und Rituale zu schaffen, merke: Rituale sind wichtig für unser Immunsystem!

Mit dieser besonderen Sicht gesehen bekommt die Begrifflichkeit „Stärken des Immunsystems“ nicht nur in Pandemiezeiten eine besondere Tiefe und Bedeutung, die wir in der Gesundheitspraxis mit verschiedenen Methoden beratend begleiten können! Die Klient\*innen erfahren, dass sie nicht nur über Körperanwendungen, sondern auch über beispielsweise Gespräche, Symbolarbeit und Imaginationen/Visualisierungen unterschiedliche Facetten des Immunsystems stärken können.

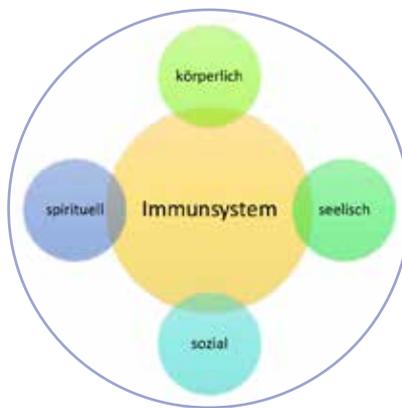


Bild von Susan Cipriano auf Pixabay

### Andrea Chuks

Gesundheitspraktikerin (DGAM/BfG) mit Themenschwerpunkt Aromakunde Krankenschwester/ Hospizleitung

# Krankheit und Heilung aus leiblicher, seelischer und geistiger Sicht

von Georg Klaus

Wir bezeichnen eine Krankheit dann als seelisch bedingt, wenn ihre Ursachen an der Art und Weise liegen, wie der Kranke mit sich und der Welt umgeht. Helfen wir mit gesundheitspraktischen Mitteln, dann meinen wir Unterstützung in Bezug auf den Umgang mit sich und der Welt. Ziel ist dabei, dass sich das Verhältnis zu sich und der Welt soweit ändert, wie es erforderlich ist, um Beschwerden als gebessert oder erleichtert einordnen zu können. Damit nehmen wir eine bereichernde Position im Feld der Gesundheitsförderung ein, die sich eher durch ein unspezifisch ganzheitliches Verständnis auszeichnet.

Wir leben in einer Zeit, in der Erfahrungen, Gefühle und Wahrnehmungen des Eigenen durch eine schulmedizinische Sprache und vor allen Dingen arbeitsteilig in 34 Fachgebieten begriffen werden soll. Hinzu kommen dann noch nichtorganische Fakultäten, wie die Psychologie oder Psychotherapie mit den jeweilig fachspezifischen Spezialausbildungen. So ist es nicht erstaunlich, dass zurzeit das Berufsbild des ehemaligen „Haus- oder Vertrauensarztes“ von fast 90% der Medizinstudenten abgewählt wird und die Anzahl von an der Basis tätigen Hausärzten stetig sinkt.

Der Begriff „Krankheit“ erhält seinen Sinn vor allem aus der Definition der WHO und den daraus abgeleiteten Kategorisierungen, die in dem Buch: „ICD“ veröffentlicht werden und so eine Norm festsetzen, auf die man sich bei sog. „Diagnosen“ beziehen kann, um Abweichungen feststellen zu können und gleichsam in einer „Prothetik“ repariert. Gleichwohl wird in der Schulmedizin das innewohnende Problem angesprochen, konnte aber bisher nicht gelöst werden, u.a., weil es wieder als Teildisziplin der „Medizinethik“ wissenschaftlich erforscht werden soll.

*Der Begriff Gesundheit lässt sich nicht so einfach definieren. Die WHO Gesundheitsdefinition beschreibt das vollständige körperliche, geistig-seelische und soziale Wohlbefinden des Menschen nicht nur als Freisein von Krankheit und Gebrechen.*

Für die Gesunderhaltung ist eine selbstregulierende Erhaltungs- und Ausgleichsfähigkeit wichtig, deren dynamische Ordnung der Geschehnisse das eigentliche Wesen des Lebendigen sei. Die lebendigen Organismen sind dabei Systeme in einem dynamischen Gleichgewicht, wie es schon Theophrastus Bombast von Hohenheim, genannt Paracelsus, um 1500 als Homöostase oder Fließgleichgewicht erklärte.

Dabei spielen allerdings nicht nur die objektiv messbaren Tatbestände eine Rolle, sondern auch die Fähigkeit zur Eigenwahrnehmung und Berücksichtigung der inneren Informationen. Sogar die Verdrängung, Ablenkung oder Verneinung solcher Botschaften und Signale aus dem Inneren Milieu mischen sich in das ganzheitliche Fließgleichgewicht ein und gestalten es. Statt einem objektiven „Krankheitsbegriff“, der sich von messbaren Abweichungen vorgegebener Normen und ihren Veränderungen ableitet, beziehen wir Gesundheitspraktiker\*Innen uns auf die Eigenwahrnehmung von Beschwerden, subjektiven Leiden, Unwohlsein, Zipperlein, Übeln. Ein Lernziel in der Gesundheitspraxis liegt deshalb in der unterstützenden Hilfe zur Selbst-

wahrnehmung, - regulation und - annahme. Die Beziehung zu unseren Klienten\*Innen steht im Mittelpunkt der Gesundheitspraxis. „Die beste Arznei für den Menschen ist der Mensch. Der Höchste Grad dieser Arznei ist die Liebe.“ (Paracelsus)

*Der Zustand entspannten Genießens ist auch eine Rückmeldung des gesamten Organismus auf den stimmigen Weg in Richtung eines guten Fließgleichgewichtes. Oder wie Paracelsus es ausdrücken würde, auf eine Übereinstimmung zwischen uns Menschen als Mikrokosmos und der Welt als Makrokosmos.*

Dieser angemessene Umgang mit sich selbst setzt die Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung voraus, als Voraussetzung für ein gesundes Selbstbewusstsein. Wir sollten dabei eine zu enge methodische Focussierung durch weite Aspekte eines gesunden Lebens erweitern und in einem weiten Blick die Ganzheit auf uns wirken lassen. Die Trias von Körper, Geist und Seele erwächst aus dem ganzheitlichen Gewahrwerden der Alleinheit des Lebens, als dessen Ausdruck wir uns inkarniert haben.

Mein Lehrer Carl Rogers betonte immer wieder: **„Therapie ist ein Ersatz für Liebe, die sich im menschlichen Kontakt erweist“.**

Auch hat uns schon gleichsam als erster Querdenker im Mittelalter Paracelsus erinnert:

**„Das grundlegende Prinzip der Medizin ist die Liebe oder Liebe ist die beste Medizin“.**

Er war ein weltoffener, mutiger Mensch, der sich häufig mit den medizinischen Autoritäten anlegte. Er kritisierte, dass sie ihre Weisheit bloß vom Hörensagen und aus Büchern schöpften und sich zu wenig für die lebenden Menschen interessierten.



Bild von Adrian Campfield auf Pixabay

Paracelsus hat Gesundheit und Krankheit vor allem als Ausdruck der Harmonie oder als Störung zwischen Mensch und Kosmos gesehen und er hat u.a. mit pflanzlichen Heilmitteln gearbeitet. Die von Paracelsus in der Pflanzenheilkunde entwickelte Signa-

turenlehre wurde von Goethe später weiterentwickelt. Sie entschlüsselt äußere Merkmale als Hinweis, für welche Erkrankung eine bestimmte Pflanze zu nutzen war. Gelbe Pflanzen gegen Gelbsucht, herzförmige Blüten gegen Herzkrankheiten, stachelige Disteln gegen Stechen in der Brust. Vieles hat sich bis heute gehalten. So wird Lungenkraut bis heute bei Bronchitiden verwendet. Vieles aber hat sich als unwirksam dargestellt, wie beispielsweise die Orchideenknollen, die bei Erkrankungen der männlichen Sexualorgane eingesetzt werden sollten, weil die so ähnllich aussehen wie ein männlicher Hoden.

Hier war eventuell in der damals strikt patriarchalischen Gesellschaft der Wunsch Vater des Gedankens.

**„Alle Dinge sind Gift, und nichts ist ohne Gift; allein die Dosis macht’s, dass ein Ding kein Gift sei.“** Aus seiner Erfahrung heraus bei besonders hochwirksamen pflanzlichen Arzneistoffen konnte Paracelsus erkennen, dass eine bestimmte Dosis eine bestimmte Wirkung induziert. Die Dosis-Effekt-Beziehung solcher von der Natur bereitgestellten Arzneimittel nannte er Arkana, die bis heute eine weit verbreitete Gültigkeit einnimmt. Im Übertragenen Sinne verstehe ich dies auch für andere Bereiche des Lebens: Alle Gedanken, Phantasien, Gefühle und Handlungen sind im ‚gesunden Maß‘ segensreich und sobald sie starr und mächtig werden, wirken sie zerstörend. Auch Unternehmen, Projekte, Organisationen haben ein gesundes Maß und wenn sie dies überschreiten beginnt ein toxischer Machtkampf.



*Für unsere Praxis ist wichtig zu bedenken, dass alle Methoden, alle Techniken, die wir anwenden, ein gutes Maß haben.*

Dieses Maß steht in keinem Lehrbuch, sondern ist nur und immer wieder neu, im Wahrnehmen der Hinweise des Körpers zu erspüren. Der Körper zeigt nicht in Messwerten, wo Fließgleichgewichte beginnen und wo sie sich wandeln, sondern in Stimmungen, Bewegungen, Anspannung und Entspannung und in Gestalt von Bildern, die intuitiv auftauchen. Wenn wir in einer guten Arbeitsbeziehung sind, können wir das gute Maß nicht nur durch den/die KundenInnen spüren, sondern auch direkt in uns selbst, in unserer Resonanz. Hier schließt sich der Kreis, denn Resonanz ist eine Form der Liebe, der ‚besten Medizin‘.

Bild von Michael Kleinsasser auf Pixabay



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

## GERHARD GUNDERMANN

### FLIEGENDER FISCH

*Das Wasser sieht von oben wie’n Spiegel aus  
Du starrst hinein und du erkennst mich nicht  
Ich komme jetzt für drei Sekunden zu dir raus  
Nur bei dir bleiben kann ich nicht*

*Halt mich nicht  
Ich bin nur’n fliegender Fisch  
Tauch ich vor dir auf  
Zieh mich nicht zu dir rauf  
Tu mir nicht weh  
Und der salzigen See*

*Halt mich nicht  
Ich bin nur’n fliegender Fisch  
Wie soll ich leben in der dünnen Luft  
Die ihr verbraucht für euer Marktgeschrei  
Ihr hört ja nicht, wenn einer Hilfe ruft  
Hier unten hört man meilenweit*

*Wie soll ich leben in dem weißen Licht  
Darin vertrocknet meine Silberhaut  
Hier in der Dämmerung, da leuchte ich  
Es gibt kein Schwarz, kein Weiß, nur Blau*

*Halt mich nicht ...*

*Wie soll ich leben auf dem flachen Land  
Nur links und rechts und vorwärts und zurück  
Der Druck der Tiefe und der Sprung über den Rand  
Sind Plus- und Minuspool vom Glück*

*Das Wasser sieht von oben wie’n Spiegel aus  
Du starrst hinein und siehst nur dein Gesicht  
Ich komme jetzt für drei Sekunden zu dir raus  
Nur bei dir bleiben kann ich nicht*

Quelle: Text aus: Gerhard Gundermann „Liederbuch II“  
CD „Engel über dem Revier“  
© BuschFunk Musikverlag Berlin, 1999 | 1997

# Verführung -

aus dem mythologischen Schoß  
zur lustvollen Emanzipation

von Jenny Gerstner

Was verbinden wir mit dem Wort Verführung? Etwas Positives oder etwas Negatives oder einfach etwas Spannendes? Wollen wir uns einmal anschauen, wie das Verführen im Wandel der Zeit verschiedene Deutungen durchlaufen hat und welche Rolle es in unserer Arbeit in der Sexualkultur spielen könnte.

Etymologisch kommt „verführen“ (englisch seduce) vom lateinischen sedecere: „wegführen, in die Irre führen“. Im 18. Jahrhundert bedeutete es „jemanden dazu bringen, etwas Unkluges, Unerlaubtes zu tun“.

Die Verwendung im sexuellen Kontext kam erst später hinzu und war eindeutig negativ konnotiert. Die Verführung zog zeitweise als Verbrechen von Männern an jungfräulichen Mädchen ins Strafgesetzbuch.

Heute nennt das Wörterbuch auch als weitere Bedeutung „Reiz, anziehende Wirkung“ und laut Wikipedia heißt Verführen: jemanden gewaltlos so zu „manipulieren“, dass er etwas tut, was er eigentlich nicht wollte oder sollte. Wenn das Wörtchen eigentlich nicht wäre...! Da stellt sich doch die Frage, ob man jemanden verführen kann, der oder die gar nicht verführt werden möchte? Oder geht das vielleicht nur, wenn schon eine gewisse Bereitschaft dazu besteht?

**Verführen im positiven Sinne könnte meinen,  
dass man jemandem Lust auf etwas macht, worauf  
man selbst Lust hat und woran man dann gemeinsames  
Vergnügen hat. Freiwilligkeit vorausgesetzt,  
gewinnt man den anderen für sich.**

Das Verlockende am Verführten werden ist unter anderem, dass man die Verantwortung abgeben kann. Es kann aber auch mit dem Gefühl des Kontrollverlustes einhergehen und wird daher gelegentlich als Manipulation und Gefahr wahrgenommen, dem Bösen zugeschrieben. Es kann mit Schwäche assoziiert werden und das wurde immer schon gefürchtet, vor allem von mächtigen Männern, denn weibliche Verführerinnen galten stets als dämonisch und verhängnisvoll.

Ich denke da an die Sirenen der griechischen Mythologie. Durch ihren verführerischen Gesang betören und locken sie die Seefahrer zu sich, um ihre Sinne zu verwirren, und ins Verderben zu ziehen. Im frühen Christentum wurde das so gedeutet, dass die Sirenen die gefährliche Versuchung verkörpern, die zur sinnlichen Lust verführt und um die Keuschheit bringt.

Odysseus konnte sich jedoch vor ihrem Zauber schützen, indem er sich an einen Schiffsmast binden und die Ohren seiner Kameraden mit geschmolzenem Wachs verschließen ließ. Den Tip dazu hatte er von der Magierin Kirke bekommen, die ebenfalls eine mächtige Verführerin war. Jeden Mann, der auf ihre Insel kam, verwandelte sie in ein Schwein. Das Wort 'becircen' kommt von diesem Mythos und wird ebenfalls als Warnung vor Frauen benutzt. Bei Odysseus gelingt die Verführung nicht, im Gegenteil, es entsteht eine liebevolle Beziehung.

Bei allen Mythen ist sicherlich zu beachten, dass sie aus männlicher Sicht verfasst wurden. Die Angst der Männer vor aktiven, selbstbestimmten Frauen führte hier wohl auch die Feder.

Auch in der hinduistischen Mythologie wird vor der Verführung gewarnt. Hier gibt es die Erzählung von Rambha, der wunder-



Alexander Bruckmann, *Odysseus und die Sirenen*, 1829  
Staatsgalerie Stuttgart, Lizenz „CC 0 Public Domain“

schönen Königin der Apsaras (halb menschliche, halb göttliche Frauen - vergleichbar mit den Nymphen). Sie lädt ein zu Tanz, Musik und Liebe. Der König Indra schickt sie zu den Bewohnern Devalokas, um zu prüfen, ob sie der Versuchung widerstehen können und von ihrer Meditation abkommen. Das führt dann dazu, dass Rambha für Verärgerung sorgt und für zehntausend Jahre in einen Fels verwandelt wird.

Dass Frauen für die Schuldigen erklärt werden, findet sich auch im Sündenfall der Schöpfungsgeschichte. Nachdem schon Lilith für ihre aufmüpfige Selbstbestimmtheit aus dem Paradies verjagt wurde, wird die Frau nun durch Eva zum Symbol der Verführung und der teuflischen Sünde. Der Frevel am Baum der Erkenntnis führt zu der Konsequenz, dass die Frau durch den Mann gebändigt werden muss, denn ihr Glaube sei schwach und ihre Unersättlichkeit führe zur Verdammnis.

Darauf aufbauend, hat die christliche Religion Eros, die lustvolle Liebe, und Agape, die göttliche Liebe, in Gut und Schlecht geteilt und für die lustvolle Liebe den strengen Rahmen der Ehe festgelegt.

Interessant ist in Bezug auf Eros auch Platons Philosophie, die besagt, dass andere Menschen uns durch ihre Schönheit, in der wir das Göttliche sehen, anziehen, weil tief in uns stets der Wunsch nach Vollkommenheit liege und wir eigentlich glauben, diese durch die Vereinigung mit dem ersehnten Menschen zu erlangen. Die Verwirklichung der Einheit und die Befriedigung von Eros durch Sexualität könnte man darin aber niemals finden und deswegen bleibt die quälende Sehnsucht.

In der Mythologie um Eros zeugt dieser gemeinsam mit Psyche, der Verkörperung der Seele, die Göttin Voluptas, die Wollust. Man könnte das so interpretieren, dass sexuelle, körperliche Anziehung erst durch die Beseelung und Verfeinerung zu lange andauernden Lust, Begehren und Sinnlichkeit führt.

Das macht die Verführung zur Kunst. Kreativität ist unverzichtbar für eine gelungene Verführung. Zusammen mit Präsenz, Geduld und uneingeschränkter Aufmerksamkeit. Etwas neues, abseits vom vorgegebenen Weg, darf entstehen. Spontane Handlungen ergeben sich aus dem gegenwärtigen Moment heraus. Die Verführung wird somit zum schöpferischen Akt.

Zeigt sich das nicht auch in der Biologie? Hier scheint doch Verführung zur Erschaffung neuen Lebens eine große Rolle zu spielen. Duftende Blumenwiesen locken Bienen, Paradiesvögel

in bunten Federkleidern vollführen kaum zu überbietende Choreographien und der Pfau richtet zur Balz vibrierend und zitternd seine Augenfedern in voller Pracht auf. Ähnliche Wirkung soll ein gekonnter Augenaufschlag und das verführerische Wimpernklimpern eines schönen Menschen erzielen.

Ist also der Verführer/die Verführerin der überlegene Part? Oder zeigt sich darin selbst eine Schwäche? Casanova, der wohl als größter Verführungskünstler aller Zeiten gilt, hatte es sich zur Hauptaufgabe gemacht, Frauen zu verehren und seine sinnlichen Genüsse zu kultivieren. Über sich als Verführer war er der Meinung, dass er stets nur unbewusst verführt habe, da er immer selbst der Verführte war. „Ihr schönes Gesicht fesselte meine Aufmerksamkeit, weil es von sprechender Lebendigkeit war und Lust machte zu hören, was sie sagte“ (Casanova)

Darin zeigt sich eine interessante Umkehr. Der Verführte, der Schwache, wird zum Überlegenen, der das Spiel der Verführung eigentlich einleitet und den ersten Anreiz dazu gibt. In Zeiten von me-too und der Konsens-Kultur gibt das allerdings einen schalen Beigeschmack. Kann prickelnde Verführung überhaupt mit Konsens und Einvernehmlichkeit vereinbart werden? Wie könnte das aussehen? Eins ist klar: Nein heißt nein, und wenn wir die Verführung als Spiel behalten wollen, brauchen wir neue Regeln und vor allem Respekt, Liebe und Heilung.

In der sexuellen Postmoderne ist das Image der Verführerin jedenfalls im Begriff, sich zu verändern. Wir dürfen aus tradierten Rollen aussteigen und wer sich immer hat verführen lassen (oder darauf gewartet hat), traut sich, nun aktiv zu werden und selbst zu verführen. Frauen dürfen führen, und Männer dürfen folgen, sich hingeben.

Die erotische Verführung muss auch nicht im Widerspruch zur partnerschaftlichen Beziehung stehen. Umso vertrauter und näher man sich geworden ist, umso mehr scheint zwar in den meisten Partnerschaften Eros zu schwinden und dann wissen viele nicht so recht, wie sie wieder erotische Stimmung erzeugen können oder wie sie sich außer den gewohnten Abläufen nähern können. Der andere erscheint zu bekannt und zu berechenbar.

Wie können wir es schaffen, wieder Spannung reinzubringen und den oder die scheinbar vertrauten Partner\*in immer wieder neu für uns zu gewinnen? Verführerische Fähigkeiten und das individuelle erotische Repertoire können erweitert werden, nachdem wir uns erstmal bewusst darüber werden, was uns selbst lebendig und begehrenswert fühlen lässt sowie was auf uns verführerisch wirkt. Gut im Kontakt mit sich selbst und in seinem Körper zuhause zu sein wirkt anziehend und weckt auch die Lust des anderen, sich mitnehmen zu lassen auf eine sinnliche Reise.

Wie fühlen wir uns in unserem Körper? Wo entsteht Erregung? Auf welche Art und Weise teilen wir dem anderen eigentlich mit, dass wir Lust auf ihn oder sie haben? Ob wir etwas sinnlich zuflüstern oder unsere Körpersprache einsetzen, ob wir visuelle Reize oder Bildersprache bevorzugen, es gibt viele Möglichkeiten und die Facetten der eigenen Sexualität spielerisch zu erkunden macht Spaß. Selbst wenn dann die Einladung zum Liebesspiel mal abgelehnt wird, ist das in Ordnung und eine gesunde Selbstliebe schützt uns davor, es persönlich oder zu ernst zu nehmen. Dann darf das Spiel der Verführung ergebnisoffen bleiben, wir haben weniger Angst vor Ablehnung und machen uns nicht abhängig von der Bestätigung des anderen.

Mit der Arbeit in der Sexualkultur möchten wir Menschen dazu ermuntern, sich selbst sexuell (neu) kennen zu lernen und sie dabei unterstützen, ihre Sexualität selbstbestimmt zu gestalten. Verführung hat viel mit der inneren Einstellung zu tun. Sich der eigenen Attraktivität und Sinnlichkeit bewusst werden und genussvoll genießen können - das ist wahrlich verführerisch und lädt ein zur Begegnung.



**Genija J. Gerstner**

Heilpraktikerin in Berlin mit körpertherapeutischem Angebot und Sexual- und Paartherapie  
Gesundheitspraktikerin (BfG) für weibliche Sexualität mit Sexualcoaching und Frauenmassagen  
[info@amrita-schossraumarbeit.de](mailto:info@amrita-schossraumarbeit.de)  
[www.amrita-schossraumarbeit.de](http://www.amrita-schossraumarbeit.de)

## **Darf die Partnerin/der Partner zuschauen, wenn du dich selbst erfreust?**

von Inari Hanel

Die sexuelle Selbstliebe gehört selbst in innigen Partnerschaften zu den Tabus, die sich besonders hartnäckig halten. Es ist ein heimliches Tun, vielleicht auch noch unter der Bettdecke – lautlos, eilig und mit verhaltenem Atem. Die Methode des Witnessing kann eine wundervolle und heilsame Möglichkeit sein, um ein höheres Maß an Intimität herzustellen.

Witnessing heißt Bezeugung oder Zeugenschaft. Es kommt wohl ursprünglich aus dem tantrischen Kontext (Ashley Thirleby „Das Tantra der Liebe“) und wird auch bei Margot Anand erwähnt. Im Witnessing geht es um erotisches Vergnügen mit sich selbst, während es vom bezeugenden Partner liebevoll und präsent begleitet wird.

Wie kann so ein Witnessing konkret ablaufen?

Ihr verabredet, wer zuerst in die aktive Selbstliebe geht und wer Zeuge ist. Die aktive Partnerin lässt sich auf sinnliche Berührung mit sich selbst ein. Mit und ohne Toys, so wie sie es mag. Sie streichelt sich, vergnügt sich und stimuliert sich in ihrem Tempo und Rhythmus. Das Ziel ist dabei nicht der Orgasmus, sondern die Bereitschaft, sich in der genitalen Selbstliebe zu zeigen.

Der bezeugende Partner sitzt in ihrer Nähe. Er berührt sie nicht und spricht auch nicht mit ihr.

Er ist stiller, präsenter, achtsamer und herzenoffener Zeuge. Nach etwa 30-45 Minuten wechselt ihr die Rollen. Und danach tauscht ihr euch aus. Wie hast du es erlebt, bezeugt zu werden? Wie hast du es erlebt, Zeuge zu sein?

Witnessing in der Partnerschaft kann zu mehr Öffnung füreinander verhelfen. Es hilft, alte, kulturbedingte Ängste abzubauen. Und der Partner/die Partnerin kann zeigen, wie er/sie es am liebsten mag. Wie denkst du darüber?

*Herzlich, Inari Hanel*

DGAM Dozentin für Sexualkultur und Gesundheitspraktikerin, DGAM Ausbildungsdozentin; Leiterin Praxisfeld Sexualkultur  
[www.inari-sexualkultur.de](http://www.inari-sexualkultur.de)

# Planst du deine Gesundheitspraxis oder ist das uncool für dich?

Viele Gesundheitspraktiker/Innen mögen Pläne nicht. Ich begegnete einigen von ihnen; Pläne sind lahm, un kreativ, unspontan. Das riecht nach Bürokratie und vergeudetem Papier.

*„Es kommt ja eh anders als ich es plane. Warum soll ich mir also die Mühe machen? Das Leben ist letztlich zu wild und zu unberechenbar, als dass man es planen kann. Am Ende landen die Pläne doch meistens in der Schublade, ohne dass ich damit etwas mache!“*

So die Gedanken von Gesundheitspraktiker/Innen, die nicht gerne planen. Andere gibt es, die lieben Pläne und denen ist bewusst, dass ein Plan nicht die Wirklichkeit widerspiegelt. Natürlich kommt es oft anders, als es geplant wurde. Denn das ist gar nicht das was ich von einem Plan erwarte.

Ein guter Plan ist in erster Linie das Ergebnis deines augenblicklichen Nachdenkens: Was will ich erreichen? Was ist mein Ziel? Und wie genau komme ich dahin?

**Du denkst darüber nach, wie du deine Vorstellungen von Gesundheit, von Begleitung deiner KlientInnen in die Welt bringen kannst.**

Dabei ist eines ganz wichtig: Deine Zeit, Arbeitskraft und Energie hat Grenzen. Und es gibt unzählige Möglichkeiten, wie du dein Ziel erreichen kannst. Deshalb ist planen auch immer ein Entscheidungsprozess, in dem du dich fragst:

- Welche meiner Möglichkeiten sind notwendig und welche wären nur hilfreich?
- Welche würden am meisten zum Erfolg beitragen und welche sind einfach nur bequem?
- Welche Möglichkeiten passen am besten zu mir?
- Welche haben das beste Verhältnis zwischen Kosten & Nutzen?

Und dann entscheidest du dich - für eine gute, machbare Auswahl von Möglichkeiten um deine Gesundheitspraxis in die Welt zu bringen.

Wichtig und oft vergessen: denke beim Planen auch darüber nach, welche Fehler du in der Vergangenheit gemacht hast, wenn es darum ging etwas umzusetzen, und aufzubauen. Tue es aber nicht um dich zu verurteilen und niederzumachen, sondern betrachte es sachlich unter dem Aspekt: Wie kann ich es diesmal besser machen?

Ich empfehle dir eine Liste von Fehlern, die du schon kennst. Denke an Widerstände und Engpässe, über die du schon gestolpert bist. Das ist tatsächlich eine der nützlichsten Listen, wenn du wirklich Fortschritte machen willst.

Ja, die Frage nach den Widerständen ist wichtig. **Viele Planer sind eher Gutwetter-Planer. sie planen für den Fall, dass alles gut läuft.** Aber in der Realität laufen die wenigsten Dinge so, wie wir uns das vorgestellt haben. Was Gutwetter-Planer dann kalt erwischt, frustriert und oft sogar aufgeben lässt. Mögliche Hindernisse und Widerstände solltest Du in deinem Plan berücksichtigen.

Da sind wir also wieder bei der Liste mit den Fehlern, Engpässen & Widerständen. Die Überschrift lautet:

**Was ist in der Vergangenheit schiefgelaufen und wie stelle ich sicher, dass mir das bei diesem Vorhaben nicht wieder passiert?**

Aber auch hier ist dein Planungsprozess noch nicht zu Ende, wenn du es wirklich ernst meinst. Aus meiner Erfahrung planen viele Gesundheitspraktiker/Innen lediglich welche Aufgaben ge-



rade anstehen und zu erledigen sind. Sie planen das WAS. Was selten berücksichtigt wird ist das WIE.

Die meisten Umsetzungen scheitern daran, dass Gesundheitspraktiker/Innen irgendwann auf dem Weg den Fokus verlieren und das Projekt abbrechen. Sie denken, die anfängliche Motivation würde sie durch das ganze Projekt tragen. Aber der Schwung des Neuen verschwindet und dann ist das Projekt „Gesundheitspraxis“, vor allem Anstrengung und Arbeit.

Deswegen beinhaltet ein guter Plan auch immer die Frage:

- Wie bringe ich mich dazu, Frust, Durststrecken, Unlust und andere Arten von Gegenkräften auf dem Weg zu überwinden?
- Was tue ich, wenn ich zwischendurch mal gelangweilt, voller Zweifel, müde, frustriert oder überfordert bin?
- Denn was nützt der ausgefeilteste Plan, wenn du auf dem Weg deinen Drive verlierst und deine Gesundheitspraxis im Sand verläuft?

Und ich weiß auch, dass dieser Teil des Planens oft ungeliebt ist. Denn nach der Zertifizierung sind alle ja Feuer und Flamme. Da wollen sie sich nicht mit den Schwierigkeiten beschäftigen. Dabei ist es genau das, was den Weg dann später so viel einfacher macht. Wenn du rechtzeitig für die Zeiten vorplanst, wo es schwieriger wird. Und seien wir ehrlich: Auf jedem Weg wird es irgendwann schwierig. Auch wenn wir das am Anfang nicht gerne hören wollen.

**Mein Tipp:** Vereinbare einen regelmäßigen Termin mit dir selbst, an dem du deinen Plan reflektierst und vielleicht auch überarbeitest.

- Mache ich mit meinem Plan gute Fortschritte oder sollte ich noch andere Möglichkeiten nutzen?
- Ist mein Plan noch aktuell oder habe ich neue Erkenntnisse oder Lernerfahrungen?
- Gibt es etwas was nicht funktioniert, sodass ich es durch andere Möglichkeiten ersetzen sollte?

Indem du deinen Plan regelmäßig reflektierst, verhinderst du auch, dass du zu lange in die falsche Richtung läufst. Du denkst bewusst über dein Vorgehen nach.

Du findest planen immer noch uncool? Sorry ich meine: Ein Plan ist ein lebendiges Dokument, das deinen augenblicklichen Erkenntnisstand widerspiegelt. Ein guter Plan deiner Gesundheitspraxis einen würdigen Platz in der Welt zu verschaffen, ist eine kräftige Absichtserklärung, was du alles tun wirst um dein Ziel zu erreichen.

Biss, Durchhalten, Dranbleiben, Entschlossenheit: Das gehört meiner Meinung nach zu den wichtigsten Fähigkeiten überhaupt. Und wenn du Hilfe auf deinem Weg brauchst, dann sind wir DozentenInnen der DGAM für dich da.

Ilona Steinert, DGAM Regionalstelle Freiburg  
[www.dgam-freiburg.de](http://www.dgam-freiburg.de)

# Jobcoach- Ein Beruf für Motivation in schwierigen Lebenssituationen

Von Sarah Eyles

*Jobcoaching ist ein Instrument zur Teilhabe am Arbeitsleben für Menschen mit Schwerbehinderung oder die davon bedroht sind. Die Prozesse innerhalb eines Jobcoachings werden angeregt und begleitet mit dem Ziel, dass ein Jobcoach nach ca. 6 Monaten sich selbst überflüssig gemacht hat. Seit dem 01.01.2024 wird Jobcoaching als Instrument im Sozialgesetzbuch benannt werden.*

*Ich möchte an zwei Beispielen aus meiner Praxis darstellen, was Jobcoaching bedeuten kann:*

**Das Lächeln** erfasst ihr gesamtes Gesicht, wenn Frau M. erzählt, dass sie sich nie etwas anderes vorstellen konnte, als in der Altenpflege zu arbeiten. Bis vor 3 Jahren war die 52-jährige Stationsleitung einer Demenzstation. Dann begann ihr Leidensweg, mit einer Routine Operation und nachfolgenden Komplikationen. Frau M. kehrte als schwerbehinderte Mitarbeiterin zurück, mit der Auflage, nicht mehr als 5 kg Gewicht zu heben. Schwer umzusetzen in einem Job, der größtenteils aus der Pflege der Bewohner besteht.

Frau M. bekam einen Jobcoach gestellt. Dieser begleitete sie 2x die Woche an ihrem Arbeitsplatz, beobachtete, fragte nach und übernahm kleine Aufgaben. Wie so oft, brachte die körperliche Einschränkung auch tiefer liegende, weniger offensichtliche Begrenzungen mit sich. Das Gefühl, degradiert zu sein, nichts mehr Wert zu sein, erleben viele Menschen mit Behinderung am Arbeitsplatz. Ebenso wie das unangenehme Gefühl, eine besondere Rolle einzunehmen, was durch die Anwesenheit eines Jobcoaches erstmal verstärkt wird.

**Ähnlich ging es auch Julian.** Aus einer neurologischen Erkrankung im jungen Erwachsenenalter entwickelte sich eine seelische Behinderung. Der intelligente Akademiker konnte sein Glück kaum fassen, dass er einen „richtigen“ Arbeitsplatz hatte, an dem ihm etwas zugetraut wurde.

Weniger begeistert reagierte er auf das Angebot eines Jobcoachings, so wollte er doch nicht auffallen. Wollte vermeiden, dass seine Kollegen ihn für unfähig hielten. Doch sein Arbeitsplatz war gefährdet, weshalb sein Vorgesetzter sich für diese Maßnahme aussprach.

Ein Jobcoach ist sich bewusst, dass alleine seine Anwesenheit schon einen Prozess der Annahme, Auseinandersetzung und Identifizierung mit der jeweiligen Schwerbehinderung auslöst.

Daher ist er darin geschult, äußerst sensibel und respektvoll mit der Unsicherheit aller Beteiligten umzugehen. So ist er erstmal ein Eindringling in einem System. Durch das regelmäßige Erscheinen für ca. 2 Stunden, eine wertschätzende Haltung allen Beteiligten gegenüber und das Schlüpfen in die übliche Arbeitskleidung, wird er irgendwann als „Kollege auf Zeit“ gesehen. Erst ab diesem Punkt wird nach Lösungen gefragt, Impulse gegeben und reflektiert.

Kleinschrittig und im direkten Kontakt werden mit Julian ein strukturierter Arbeitsalltag erarbeitet. Bei gemeinsamen Kaffeepausen werden auch die Kollegen darin unterstützt, mit Julians Besonderheit umzugehen, ermutigt sich zu trauen, Fragen zu stellen und Antworten zu erhalten.



Bild von Elisabeth auf Pixabay

Es wird gelacht, geschmunzelt und einen Moment sind alle tief ergriffen, als der einstige Überflieger von seinem Schicksal erzählt.

Entlastet von strukturellen Überforderungen des Arbeitsalltags, durch ein klares Zeitmanagement, zeigt Julian über wie viele fachliche Kompetenzen er verfügt.

Der junge Mann, der zu Beginn des Coachings unter keinen Umständen auffallen wollte, begann wissenschaftliche Vorträge zu halten, witzig, wortgewandt und voller Freude.

Frau M. hingegen hatte keine Probleme mit Strukturen, Pflegeberichten, Medikamenten zusammenzustellen etc.

Diese Dinge waren für sie so selbstverständlich, dass sie das Gefühl, „nutzlos“ zu sein, nicht ersetzen konnten. Immer wieder überschritt die Klientin ihre körperliche Belastungsgrenze mit der Gefahr eines erneuten Durchbruchs des vernarbten Bauchraums. Die Jobcoachin plante eine weitere Aufgabe für Frau M. zu suchen, die ihrer Erfahrung und ihrem Fachwissen entsprach und das Gefühl der Wertigkeit zurückholte.

Sie beobachtete, ließ Zeit vergehen, sprach mit Vorgesetzten und Kollegen.

Alle einte eine Unzufriedenheit über die Auszubildenden.

Grundwerte im Umgang mit demenzten Menschen, besonders während der Pflege, schienen an Bedeutung zu verlieren oder wurden nicht umgesetzt. Dort sah die Coachin Potenzial und Frau M. und die Abteilung ließen sich auf einen Probelauf ein.

Nach anfänglicher Skepsis und einigen Anpassungen blühte Frau M. in der Aufgabe, Azubis 1:1 in der Körperpflege anzuleiten, sichtbar auf.

Ihre Behinderung diente ihr in diesem Fall, da sie detailgetreu weitergab, wie sie die Menschen berühren und ansprechen würde, ohne das sie Gefahr lief, es mal eben selbst zu machen. Zahlreiche Berufsanfänger durften von ihr lernen.

Auf ihren Ruf als strengste Ausbilderin war Frau M. sehr stolz, so wurden „ihre“ Bewohner, doch nun wieder mit dem nötigen Respekt behandelt und auch sie spürte den Respekt und die Wertschätzung der jungen Menschen.

Sarah Eyles, Gründerin und Leiterin von Jobcoaching- Inklusion Sie bietet ab Oktober eine individualisierte Online Weiterbildung zum Jobcoaching an. Die Zertifizierung ermöglicht eine Finanzierung der Arbeit durch Ämter und Betriebe.

Der Beruf ist auch eine gute Möglichkeit für GesundheitspraktikerInnen, ihre Arbeit wirkungsvoll, sinnvoll, durch freie Planung praktisch realisierbar und finanziell effektiv zu erweitern.



**Sarah Eyles**

Ergotherapeutin, Jobcoach Inklusion  
Gesundheitspraktikerin  
Mobil: 0151/72916064  
[www.jobcoaching-inklusion.de](http://www.jobcoaching-inklusion.de)

# Die Organuhr als Sprache des Körpers (2. Teil)

Von Gabriela Heidenreich

*Alles hat seinen Rhythmus – auch unsere Organe. Woher weiß unser Organsystem wieviel Uhr es ist? Unser Körper lebt nach Rhythmen: individueller Lebensrhythmus, Jahreszeiten, Tages- und Nachtzeiten, Atemrhythmus, Herzrhythmus, Schlafrythmus etc. Schenken wir dem Körper unsere Aufmerksamkeit und hören, was er sich wünscht. So kann er uns bestmöglich mit Lebensenergie versorgen.*



## 15.00 – 17.00 Uhr (Blasen-Meridian)

Ich, der Blasen-Meridian, gehöre dem Wasser-Element an. Ich habe die längste Energieleitbahn (Meridian) und stehe in Verbindung mit allen Organen. Eine meiner Aufgaben ist das Entgiften. Damit ich diese wichtige Aufgabe ausführen kann, benötige ich genügend Flüssigkeit. Dafür wünsche ich mir einfach nur Wasser oder milden Tee. Gegen 16 Uhr steigt meine Leistungskurve sowohl körperlich als auch mental wieder deutlich an. Jetzt hast du noch mal die Gelegenheit deine Tagesaufgaben erfüllt abzuschließen oder dich sportlich zu betätigen.

## 17.00 – 19.00 Uhr (Nieren-Meridian)

Gerade noch energiegeladen in der Tages-Hochphase der Blase, ist jetzt die Zeit langsam herunterzukommen und sich auf die Nachtruhe vorzubereiten. Wie wäre es mit einem ruhigen Spaziergang, einer Meditation oder vielleicht einem warmen Fußbad? Das uns zugeordnete Sinnesorgan ist das Ohr und so ist es für uns optimal, wenn wir Ruhe bekommen. Da wir als Nieren zu zweit sind, symbolisieren wir auch die Partnerschaft und alle Arten von Beziehungen. Wir lieben es, wenn Menschen achtsam mit sich umgehen. Gehst auch du liebevoll mit dir um?

## 19.00 – 21.00 Uhr (Perikard-Meridian)

Man kennt mich auch als Kreislauf-Meridian. Ich gehöre dem erweiterten Feuer-Element an. Allerdings habe ich kein Organ, sondern eine Funktion. Man nennt mich auch den Beschützer der Herzenergie. Ich schütze das Herz meines Menschen vor negativen Energien. Deshalb ist es wichtig, dass ich als Kreislauf stabil bin. Dann fällt es mir leicht zur Ruhe zu kommen und den Alltag hinter mir zu lassen. Am liebsten umgebe ich mich mit lieben Menschen, die meine Herzenergie fließen lassen. Auch meine Libido ist jetzt zu dieser Zeit am stärksten ausgeprägt. Wie passend, dass der Magen in dieser Zeit in der Ruhephase ist, denn ein voller Bauch kann bei der Liebe störend sein.

## 21.00 – 23.00 Uhr (Dreifach-Erwärmer-Meridian)

Auch ich gehöre dem erweiterten Feuer-Element an. Wie schon mein Name ausdrückt, ist eine meiner Aufgaben die Wärmeregulation der oberen, mittleren und unteren Körperregion. Zudem schütze ich die anderen Meridiane und halte ihre Organfunktionen in Balance. Wichtig ist auch das Gleichgewicht zwischen innen und außen. Besonders gut kannst du mich bei meiner Arbeit unterstützen, indem du jetzt langsam zur Ruhe kommst. Wie wäre es mit einer Tasse Kräutertee oder einer entspannten Geschichte?

## 23.00 – 1.00 Uhr (Gallenblasen-Meridian)

Ich, die Gallenblase, gehöre dem Holz-Element an. Oft werde ich mit negativen und aggressiven Emotionen in Verbindung gebracht. Dabei sind meine Qualitäten die Entscheidungskraft und Zielstrebigkeit. Meine aktivste Zeit ist, wenn du schläfst. Denn für die wichtigen Entgiftungsprozesse braucht der Körper Ruhe. Damit ich die Leber bei der Entgiftung optimal unterstützen kann, ist der Verzicht auf spätes fettiges Essen oder Alkohol ratsam. Ich danke es dir mit einem tiefen Schlaf, aus dem du am nächsten Morgen erholt in den Tag starten kannst.

## 1.00 – 3.00 Uhr (Leber-Meridian)

Jetzt gebe ich noch mal alles. Ich leiste Schwerstarbeit, um den Organismus auf Vordermann zu bringen. In dieser Hochphase benötige ich besonders viel Energie, denn für den Entgiftungsprozess brauche ich viel Kraft. Gut, dass du schläfst und ich die Energie dafür einsetzen kann. Eine ausreichende Entgiftung lässt meine Energie wieder harmonisch fließen, steigert dein Wohlbefinden und bringt auch angestaute Gefühle wieder in Fluss.

***Panta rhei – alles fließt.***



### **Gabriela Heidenreich**

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

**In der Phonophoreseausbildung** (Tonpunktur mit Stimmgabeln, Siehe Ausgabe 33 S.12) wird unter anderem die Arbeit mit der Organuhr vermittelt. Weitere Ausbildungen in Feinstofflicher Körper- und Energiearbeit. Nähere Infos: [www.centrum-der-heilkunst.de](http://www.centrum-der-heilkunst.de), [kontakt@centrum-der-heilkunst.de](mailto:kontakt@centrum-der-heilkunst.de), Tel. 06202 271266

# Wenn die Haare einen nicht loslassen

Gedanken, Informationen und eine Studie zum zwanghaften Haareziehen

von Peter Fischer

Seit 2007 bin ich ganzheitlicher Haarpraktiker und seit 2018 Gesundheitspraktiker in der DGAM. Gemeinsam mit meiner Frau Aylin Fischer betreibe ich ein Naturfriseurgeschäft in Kassel. Wir begleiten unsere KundInnen auf dem Entdeckungsweg ihrer eigenen natürlichen Schönheit mit energiebewussten Haarbehandlungen und Haarschnitten, Pflanzenhaarfarben und sorgsam ausgewählten ökologischen Produkten. Darüber hinaus unterrichten wir vor allem FriseurInnen, die ihre Berufsausübung ganzheitlich und nachhaltig gestalten möchten.

Viele Menschen mit Haarausfall- und Kopfhautproblemen sind in den letzten Jahren zu uns gekommen. Das ist so ein wichtiges Thema, dass wir ein eigenes Seminar anbieten, um zu zeigen wie gründlich, umfassend und hilfreich hier eine Beratung sein kann.

Doch noch nie hatten wir einen Menschen mit Trichotillomanie, also eine Person, die sich Körper- und, oder Kopfhaare, Wimpern und Augenbrauen auszupft oder ausreißt in unserem Salon. Zumindest haben wir es nicht bemerkt.

Meine Kollegin Linda Hollatz, Haarexpertin aus Hamburg hat mich auf dieses Thema aufmerksam gemacht, als sie mich zu einem virtuellen Training im Rahmen ihrer Promotion an der Universität zu Köln eingeladen hat. Als ganzheitlicher Naturfriseur und Gesundheitspraktiker möchte ich zunächst dazu beitragen, die Trichotillomanie, das wiederholte Herausziehen der eigenen Kopf- und Körperhaare bekannter zu machen und zur Rolle, die FriseurInnen/ GesundheitspraktikerInnen bei der Minderung des Leidensdrucks spielen können, informieren.

Zunächst einige Informationen zur Erkrankung:

## Symptomatik

Es gibt viele Variationen des an den Haareziehens. Gelegentliche und auch tägliche Eigenberührungen der Haare, zum Beispiel das Zwirbeln von Haaren gehören nicht zu dieser Erkrankung, solange jeder Zeit leicht aufgehört werden kann und die Handlung kein Leid erzeugt.

Trichotillomanie Betroffene üben haarbezogene Verhaltenswiederholungen aus, deren **Häufigkeit und Intensität in einer direkten Beziehung zum emotionalen, mentalen, körperlichen und sozialen Leidensdruck** stehen können.

Die **Häufigkeit** wie oft eine Person zieht reicht von ab und zu bis zu mehreren Stunden am Tag. Die **Intensität** des Ziehens kann an der Haarmenge gemessen werden, ist es ein Haar oder ein Büschel Haare, ist es ein schnelles Abreißen oder wird immer wieder sanft an einem Haar entlang gegliedert bevor es lockerer wird und scheinbar von ganz allein ausfällt.

Auf emotionaler Ebene fühlen Betroffene **Angst** verrückt zu sein oder zu werden und aus ihrem sozialem Gefüge ausgeschlossen zu werden, **Schuld** weil sie sich das selber antun, dabei Zeit verschwenden, ihr Aussehen verändern und **Scham** weil es ihnen peinlich ist. Auf mentaler Ebene kann es **Gedankenkreisel** geben, ein Versuch durch Intelligenz eine Lösung zu finden.



Bild von Markus Kämmermann auf Pixabay

Auf körperlicher Ebene kann es zu **kahlen Stellen oder Flächen**, geringem Gesamtvolumen und **Hautirritationen** kommen.

Sozialer Leidensdruck entsteht durch **selbstgewählte Isolation, die Erfahrung von Ausgrenzung, resultierende Konflikte** mit Angehörigen und nahestehenden Menschen und **beeinträchtigt Zeit-Management** (Zeitverlust, zu-spät-kommen).

**Jeder Betroffene hat eine ganz eigene Symptomatik.** Da dass Haarziehverhalten so unterschiedlich ist, gilt die Erkrankung als hochgradig **heterogen**.

Trichotillomanie war anscheinend schon immer Teil der menschlichen Erfahrung, denn sie wurde schon von dem griechischen Arzt Hippokrates und dem Philosophen Aristoteles ein paar Jahrhunderte vor unserer Zeitrechnung erwähnt. Gegen Ende des 19. Jahrhunderts gab der französische Dermatologe François Henri Hallopeau dem Phänomen seinen Namen und seitdem gilt sie als Erkrankung. Der Begriff Trichotillomanie stammt aus der griechischen Sprache: tricho – Haare, tillo – ziehen, Manie.

Trichotillomanie gehört mit dem wohl den meisten bekannte Nägelkauen zu den Zwangsspektrumsstörungen, eingeordnet in die Kategorie Körperbezogene Repetitive Verhaltensstörungen. Die englische Abkürzung **BFRB** für Body-Focused Repetitive Behavior ist inzwischen weltweit im Umlauf, erstmal nicht so leicht zu merken, aber umfasst eben mehrere Verhaltensweisen. Ein weiterer gängiger Begriff für alle BFRBs außer den mundbezogenen ist **pathologisches Pflegeverhalten**.

Obwohl diese Erkrankung schätzungsweise 2-4% der Bevölkerung betrifft, was immerhin 1,6 Millionen und mehr Menschen in Deutschland bedeutet, so ist sie immer noch sehr unbekannt, von Betroffenen und Familienangehörigen als Erkrankung unerkannt oder als schlechte Angewohnheit falsch eingeschätzt.



Bild von Alexa auf Pixabay

Für ihre Studie bringt Linda Hollatz Trichotillomanie-Betroffene und FriseurInnen zu einem achtsamkeitsbasierten Haarpflege- und Schneidetermin zusammen. Vor und nach dem Termin wird das Symptomverhalten sowie das Selbstwertgefühl in Form eines Tagebuchs und Fragebögen festgehalten, um herauszufinden, inwieweit der Termin einen Einfluss auf diese hat.

Mit dem durchdachten Ablauf des Termins versucht Linda genau dem vorzubeugen, was Trichotillomanie-Betroffene davon abhalten könnte, einen Friseurbesuch wahrzunehmen: Mangel an **Vorwissen** seitens der FriseurIn, keine **Privatsphäre** sowie ungefragte und unangebrachte Ratschläge, die oftmals die Betroffenen aus dem Alltag kennen: wie **Hör doch endlich mal auf!** Lass doch mal deine Haare in Ruhe! Kannst du dich nicht mal etwas anstrengen? Hast du schon mal Yoga, Karottensaft, Stricken oder sonst was probiert?

Betroffene können nicht einfach aufhören, sonst würden sie es ja tun. Sie haben meistens schon alles Mögliche ausprobiert, um den Drang unter Kontrolle zu bringen.

Privatsphäre ist eine Voraussetzung, damit Betroffene sich auch mit ihren möglichen Kahlstellen zeigen können und geschützt fühlen.

Das Vorwissen fehlt generell nicht nur FriseurInnen sondern auch einigen ÄrztInnen, TherapeutInnen und KosmetikerInnen. Wenn eine Betroffene erstmal ihre Erkrankung erklären muss, sich mit den Reaktionen des Gegenübers wie Entsetzen, Unverständnis und Verurteilungen auseinandersetzen muss, leuchtet es ein, dass ihr Aufwand und Risiko einfach zu groß sind, um sich überhaupt in so eine Situation, in der sie eigentlich eine Dienstleistung empfangen möchte, zu begeben.

**Maßnahmen und Interventionen** sind die unendlichen Möglichkeiten, mit denen Betroffene, sowie TherapeutInnen, ForscherInnen, Familienangehörige und FreundInnen versuchen, den Drang und das Verhalten zu stoppen, reduzieren und da-

von abzulenken. Einige Maßnahmen ähneln oder sind Teil von Therapieformen. Einige erfordern komplexe Anpassungen in den verschiedenen Lebensbereichen.

Es gibt viele Arten von **Therapien** für die psychische Gesundheit. Im besten Fall finden die Menschen die Therapieform, mit der sie sich in Resonanz befinden, relativ schnell.

**Selbsthilfe** spielt eine große Rolle, da viele Trichotillomanie Betroffene im Allgemeinen so viel mehr über die Störung wissen als ihre Familie, LehrerInnen oder TherapeutInnen. Sie werden zu ExpertInnen für ihren individuellen Ausdruck des Haarziehens, und sich selbst zu helfen, kann erst Mal viel einfacher sein, als erklären und 'unterrichten' zu müssen, wenn sie es doch eigentlich sind, die mehr Antworten und Rat benötigen.

Es gibt momentan (soweit bekannt) sieben organisierte Selbsthilfegruppen in Deutschland. Dort treffen sich Betroffene online oder in Präsenz, verbinden und unterstützen sich.

Wenn GesundheitspraktikerInnen der DGAM Betroffene kennenlernen, so kann das offene Interesse, die Neugier am Menschen und das Eingehen auf Lebensthemen bereits einen großen Beitrag leisten. Darüber hinaus ist es dann sinnvoll, für die Suche nach FriseurInnen und eventuell Therapien Mut zu machen.

Es gibt über 25 FriseurInnen in Deutschland, Liechtenstein, Österreich und der Schweiz, die geschult sind.

Zur Vermittlung und auch gern zu anderen Fragen, lädt Linda Hollatz ein, eine Email zu schicken oder anzurufen.

Weitere Informationen zur Studie und zum Thema finden sich auch auf ihrer Webseite



**Linda Hollatz**

Dipl.-Psych., [www.haarexpertin.de](http://www.haarexpertin.de)  
[www.lindahollatz.de/deutschgermanresearch@lindahollatz.de](http://www.lindahollatz.de/deutschgermanresearch@lindahollatz.de)  
Tel. 015221397216



**Peter Fischer**

Friseurmeister, DGAM Dozent für die Ausbildung zum zertifizierten Ganzheitlichen Haar- und Gesundheitspraktiker DGAM  
[www.amandus-friseur.de](http://www.amandus-friseur.de), [info@amandus-praxis.de](mailto:info@amandus-praxis.de), Tel. 05574-9455261



Bild von Silvia auf Pixabay

## Ausbildung GesundheitspraktikerIn<sup>DGAM</sup> für ganzheitliche Ernährungsberatung

Onlineformat, zwei Wochenende und 6 Abendtermine  
Präsenztermine nach Vereinbarung  
Wochenenden: 16./ 17. September und 14./ 15. Oktober 2023,  
6 Mittwochabende 20.09, 27.09, 4.10., 11.10., 18.10. und 25.10.  
Kleine Gruppe, begrenzte Teilnehmerzahl

Eigentlich ist es so einfach, durch gute Ernährung mehr Lebensqualität in allen Bereichen zu erreichen, sei es der Leistungsfähigkeit, der Beweglichkeit oder Vitalität. Auch wird immer deutlicher, wie bedeutsam Ernährung für Entstehen und Heilen von körperlichen und psychischen Leiden ist. Dem steht ein wahrer Ernährungs- und auch Beratungsdschungel entgegen, der oft eher verwirrt, überfordert und frustriert, als wirklich Menschen positiv bewegt, sich bewusster und zugleich genussreicher zu ernähren. Deswegen lade ich Dich ein, ganzheitlich ernährungskundig zu werden, für Dich und andere. Die Ausbildung wendet sich an alle, die sich intensiver mit Ernährung auseinandersetzen möchten und anderen Menschen behilflich sein wollen die richtige Ernährung zu finden und zu leben.

### Wir werden

- einige Ernährungsmythen und / oder Ernährungsmarketing Aussagen hinterfragen und uns von falschen Vorstellungen befreien.
- ein Raster entwickeln, wie wir die 1000 verschiedenen Diäten sortieren können und zum Beispiel klären, was zu einem gesunden Abnehmen gehört. Es ist weit mehr als nur die Nahrungsmittel zu verändern. Dazu gehört die emotionale und körperliche und hormonelle Disposition mit einbezogen sowie der Umgang mit Stress, Bewegung und Entspannung.
- •Uns damit auseinandersetzen, wie die Ernährungs- und Lebensstil Situation bei Stoffwechselerkrankungen aussieht und wie sie positiv beeinflusst werden kann. Welches Mikro und Makro Nährstoffe sind entscheidend. Wie kann ich eine Fettleber wieder zurückbilden, die aufgrund von falscher Nahrungsauswahl zu dem metabolischen Syndrom führt.
- Der Frage nachgehen, wie mit Lebensmittelallergien umzugehen ist. Wie die Nahrungsmittelauswahl Einfluss auf allergische Reaktionen hat und welche Rolle dabei unser Mikrobiom einnimmt.

### Weitere Fragen werden, unter vielen anderen, sein:

- Wie können wir Menschen unterstützen, die ein schlechte oder schwierige Verdauung haben, auf dem körperlichen, emotionalen und energetischen Wege.
- Ist Zucker genauso gefährlich wie Nikotin?
- Ist die vegane Ernährung wirklich eine Ernährung ohne Mangelerscheinungen.
- Milch ein lebensnotwendiges Nahrungsmittel?
- Wie beeinflusst unser Säure-Basenhaushalt unsere Gesundheit und welchen Gesundheitswert haben Fasten und / oder ,Intervallfasten.

Ein Kern der Ausbildung ist, auf die Individualität eines jeden Menschen eingehen zu lernen. Nicht nur die Liebe geht durch den Magen, sondern alle Emotionen. Deshalb ist das Thema Ernährung einerseits so wichtig und zugleich höchst sensibel für Selbstüberforderungen, Enttäuschungen und Komplexe.

Die Grundausbildung umfasst 70 Unterrichtsstunden und vermittelt die Basis einer guten Ernährungsberatung.

Sie kann erweitert werden durch Teil 2, in dem es intensiver um einzelne diätische Formen bei ernährungsabhängigen Erkrankungen gehen wird. In Teil 3 steht dann nochmals die Ernährungspsychologie im Mittelpunkt.

### Zielgruppe der Ausbildung zum/zur Ganzheitlichen Ernährungsberater/in:

Gesundheits- und Lebensberater, Beschäftigte im Bereich Wellness und Gesundheitsprävention, Heilpraktiker sowie Studenten interessierte Laien, die ihre Ernährungsweise an den neuesten Erkenntnissen der Ernährungswissenschaft und der alten Weisheit ganzheitlicher Ernährungsformen ausrichten möchten. Es werden Unterlagen zu Verfügung gestellt und es möglich ist wird ein Präsenz Wochenende stattfinden. Näheres wird in der Ausbildung besprochen.

## Fachfortbildung: Nahrung als Medizin

Der Kurs wendet sich an TeilnehmerInnen, die tiefer einsteigen wollen in die Thematik, wie Nahrung als Medizin wirken kann.

1. im Stoffwechselbereich: Metabolische Syndrom, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörung, Diabetes mellitus, Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
2. Allergien und Neurodermitis, rheumatische Erkrankungen, Histamin Intoleranz
3. Psyche und Ernährung: Depression, Krebserkrankungen, Probleme mit dem Eisenhaushalt
4. Schilddrüsen-Erkrankungen, Hormonhaushalt

Unser Darm spielt bei allen diesen Erkrankungen eine wichtige Rolle. Für jede dieser Krankheiten werden wir wirksame Nahrungsauswahl wählen, unterstützt mit einer richtigen Nahrungsform und unter Betrachtung der Individualität von Klienten. Eingearbeitet werden der Säure-Basen Haushalt, Hay'sche Trennkost, Heilfasten und Intervallfasten sowie Betrachtungen aus der TCM und ayurvedischen Grundsätzen.

Dauer: 4x 4,5 Unterrichtsstunden

Donnerstag von 17.30 - 21.00 Uhr online über Zoom

Start: 28.09., 05.10., 12. 10., 19.10.2023.

Kleine Gruppe, begrenzte Teilnehmerzahl

Es kann ein Fachzertifikat von der DGAM (Deutsche Gesellschaft für alternative Medizin) ausgestellt werden.

Material zu den einzelnen Erkrankungen und Themen in Form von PDF und weitergehende Literaturempfehlungen  
Beginn 28. August oder 4. September

### Workshop: Ernährung und Psychische Störungen

Es besteht ein Zusammenhang zwischen Nahrungsauswahl, Neurotransmittern, Darm und Psyche. Es gibt erstaunliche Erkenntnisse, dass Depression, Alzheimer, Demenz, ADHS u.a. durch Nahrungsauswahl positiv beeinflussbar sind, so dass in vielen psychiatrischen Einrichtungen mit einer Ernährungstherapie nachhaltige Erfolge erzielt werden.

Alzheimer und Demenz ist bis zu einem bestimmten Punkt reversibel. ADHS Kindern konnte durch eine veränderte Nahrungsauswahl die Medikation erspart oder sehr reduziert werden.

#### Themen des Workshops sind:

- Die Funktion der Neurotransmitter.
- Die Kommunikation zwischen dem Bauchhirn (Darm) und Gehirn.
- Wie elementar ist die Darmflora Zusammensetzung, das Darmmikrobiom für die Kommunikation.

- Wie wirken die Stressneurotransmitter auf das Insulin und auf die Psyche/ Gehirnstoffwechsel aus.
- Welche Vitamine und Mineralstoffe sind entscheidend.
- Welche Nahrungsmittel verursachen oder verstärken Depression, Alzheimer, Demenz, ADHS
- Mit welchen Nahrungsmitteln können wir den Weg heraus antreten bzw. langfristig verhindern.
- Praktische Möglichkeiten zur Darmreinigung und Aufbau.

Dauer: 5x 4,5 Unterrichtsstunden

Donnerstag von 17.30 - 21.00 Uhr online über Zoom

Kleine Gruppe, begrenzte Teilnehmerzahl

## ERFOLGREICH VOM WISSEN INS TUN KOMMEN

von Petra Neumann, Gesundheitspraktikerin

*Wir kennen es alle. Persönlich wie auch von unseren Klienten. Wir kennen unsere Bedürfnisse. Das Wissen ist da. Wir wissen was uns gut tut. Doch immer wieder fehlt es an der Umsetzungskraft. Die neuen Vorhaben klappen nicht. Ich kann es nicht umsetzen. Die äußeren Umstände halten mich davon ab. Jeder will was von mir. Ich habe keine Zeit dafür. Das ist so unbequem. Das sind die handelsüblichen Ausreden, die jeder von uns kennt. Wir gehen sehr schwer ins Gericht mit uns. Negative Glaubenssätze über uns, sowie Verurteilungen werden gedacht und ausgesprochen. Und genau das führt uns noch tiefer ins Dilemma. Die negativen Glaubenssätze wie „ich schaffe es einfach nicht“ Bewahrheiten sich aufs Neue. Ein Gefühl des Versagens stellt sich ein.*

#### Doch was ist der Weg zum erfolgreichen Umsetzen?

In meiner Gesundheitspraxis erweist sich KAIZEN als Weg nützlich und leicht umsetzbar. KAIZEN ist japanisch und bedeutet übersetzt „gute Veränderung“. Die Philosophie ist ein Ost-West-Phänomen. Es wurde ursprünglich von der US-Regierung als Wirtschaftstheorie entwickelt. Nach dem Zweiten Weltkrieg wurde die Theorie dann sehr effektiv in Japan eingeführt. Jahrzehnte später schrieb man vielen japanischen Unternehmenserfolgsgeschichten dem KAIZEN zu. Wer den KAIZEN Weg geht, der lebt auf eine achtsame Weise in der ständigen Veränderung um eine nachhaltige Verbesserung zu erreichen, statt unrealistische kurzfristige Ziele anzustreben. Es geht nicht darum perfekt zu sein, viel mehr darum das Leben als eine ständige Reise (er) leben. Doch dem stelle ich noch was voraus. Die Weichheit für sich selbst.

#### In 6 Schritten zum Ziel:

**1. Dankbarkeit.** Ich bin dankbar, dass ich bereits Zugang zu dem Wissen über meine Bedürfnisse habe. Bewusstsein darüber ist zwar nur der Erste Schritt, doch gleichzeitig ist der Erste Schritt auch der Wichtigste.

**2. Vergebung.** Ich vergebe mir, dass ich meine Ziele bisher noch nicht in mein Leben integrieren konnte. Rom wurde auch nicht an einem Tag erbaut.

**3. Gedankenswitch vom Verboten ins Erlauben.** Statt weiterhin zu denken „ich muss die Süßigkeiten weglassen!“ zum „welche Lebensmittel nähren mich im Alltag wirklich?“ Oder: Da heute viel zu tun ist, werde ich gezielt und effektiv an die Arbeit gehen, doch ich werde immer wieder in mich hineinspüren, und die Grenze für mein Wohlbefinden wahren.

**4. KAIZEN.** Wann will ich mein Ziel erreicht haben? Was ist realistisch? z.B. in 100 Tagen. So gibt es jeden Tag einen Prozentpunkt mehr in meinem Leben zu integrieren und komme langsam doch sicher an mein Ziel. Das Leichteste zuerst. Ich möchte z.B. meine Ernährung sowie meine Trinkgewohnheiten verändern? Was fällt mir am Leichtesten. Z. B. Alle Getränke mit Wasser ersetzen. dann mach ich nur das. Wenn dieses Ziel in 100 Tagen erreicht ist, nehme ich von dem verbliebenen Zielen wieder das nächst Leichteste. usw.

**5. Tagesrückschau.** Abends im Bett lasse ich meinen Tag Revue passieren. Ich reflektiere was mir bereits gut gelungen ist und wo ich Morgen meinen Fokus drauf habe.

**6. Selbstwirksamkeit.** Ich erfreue mich an allem was ich bereits umsetzen konnte, und sei es noch so gering. Das bestärkt die „Selbstwirksamkeit“.

Ob Entspannung, Persönlichkeitsentwicklung oder Vitalität, ich erarbeite mit meinen KlientInnen den jeweils nächsten Schritt und wie dieser im Alltag zu erreichen bzw. integrieren ist.



**Petra Neumann**

Gesundheitspraktikerin

Shiatsu Praxis

[www.shiatsu-entspannung.net](http://www.shiatsu-entspannung.net)

86558 Hohenwart

0176 43109290

[Shiatsu-entspannung@online.de](mailto:Shiatsu-entspannung@online.de)

# Anerkennung ist die schönste Form der Motivation

In der Weiterbildung für gesundheitspraktische Trauerbegleitung DGAM

Von Gundula Engels

*Als leidenschaftliche Gesundheitspraktikerin und insbesondere gesundheitspraktische Trauerbegleiterin weiß ich, dass die sinnliche Erfahrung und Wertschätzung eine Begleitung nachhaltig unterstützt. Je mehr Sinne ich in der Begleitung anspreche und herausfordere, um so intensiver ist das Erlebnis für den Klienten.*

In einem ersten Trauergespräch erfahre ich viel über den Klienten und seine bisherige Erfahrung mit dem Tod. Nicht immer handelt es sich nur um erschwerte Trauer. Oftmals kommen Klienten auch, um für sich festzustellen, dass sie „auf einem guten Weg“ sind. Sie möchten zusätzlich noch einige Anregungen erhalten, wie sie die Trauer gut in ihr Leben integrieren können. Mein ehrenamtlich geführtes Trauercafé ist für viele auch ein guter Ort, um mit anderen Trauernden in Kontakt zu treten und sich auszutauschen.

Doch immer wieder kommen Trauernde auch mit der sogenannten „erschwerten Trauer“. Sie berichten, dass sie den Tod nicht annehmen möchten, sie erleben vielleicht immer wieder Wutanfälle und Phasen, in denen sie viel Weinen. Vielfach fühlen sie sich von ihrem Umfeld nicht gesehen und verstanden. Leider sind Trauer und der Umgang mit dem Tod in unserer Gesellschaft noch nicht richtig angekommen. Gern wird das Thema verdrängt und Trauernde fühlen sich unter Druck gesetzt. Sie werden oft darauf hingewiesen, dass die Trauer doch bitte mal langsam abgeschlossen sein sollte. Der Arbeitgeber erwartet wieder vollen Einsatz und auch Freunde meiden häufig die Begegnung. Auch sie sind überfordert und hilflos.

Nicht nur die Trauer um einen geliebten Menschen macht meine Begleitung aus. Auch ein verlorener Arbeitsplatz, ein nicht erfüllter Traum, ein nicht erfüllter Kinderwunsch oder auch die Geburt eines beeinträchtigten Kindes und noch vieles mehr führt oft zu einer erschwerten Trauer.

Allein die Situation, dass nun jemand zuhört, interessiert nachfragt und Verständnis zeigt, ist der erste Türöffner zu einer nachhaltigen Begleitung. Ätherische Öle, einladende und warme Farben im Raum ergänzen den Prozess sinnvoll.

Selten lehnen die Klienten etwas ab, da sie sich im Vorfeld bereits mit meiner Trauarbeit befasst haben. Dennoch entscheiden sie selbst, welche Methoden für sie stimmig und sinnvoll sind. **Düfte wirken auf unterschiedlichen Ebenen.** Sie schenken Geborgenheit und beruhigen oder regen an und spenden frische Energie. Erinnerungen werden geweckt. Vielleicht aus der Kindheit oder auch der jüngsten Vergangenheit.

**Die Klänge von Klangschalen** treten mit dem Körper, dem Geist und der Seele in Resonanz. Auch hier erfährt der Klient Entspannung und Anregung. Und auch ich als Begleiter erlebe dieses Spiel auf den unterschiedlichen Ebenen und bin sowohl mit den Methoden als auch mit dem Klienten in Resonanz.

Durch diese sinnliche Erfahrung und das Eintauchen in die innere Welt erhält der Klient Impulse und AHA-Momente. Erinnerungen an den verstorbenen Menschen dürfen „beweint“ werden, Wut darf ausgesprochen werden. Dort wo Worte fehlen, kann vielleicht ein Klang unterstützen. Auch Stille oder das Verweilen in einem Duft tröstet und ist oft Belohnung für die Sinne nach einem Gewirr von Gefühlen und Empfindungen.

Immer wieder sagen mir Klienten, dass dieses Einkehren in die



Bild von huevocosmico auf pixabay

Gesundheitspraxis ein wundervoller Halt in dem Trauerprozess ist. Einkehr, Durchatmen, Besinnung – Reflektieren und daran wachsen.

## Wie eine „Bank mit Aussicht“ auf einem beschwerlichen Wanderweg.

Meine Aufgabe besteht darin, aktiv zuzuhören, die Sinne anzuregen und zu bestärken. Meinen Praxisraum nenne ich gern mein Spielzimmer. Es ist voller Möglichkeiten, um unsere Sinne anzuregen. Oftmals sagen die Klienten, dass sie in eine völlig neue Welt eintauchen und einmal den Alltag vergessen können.

Hier in der Gesundheitspraxis ist genug Zeit, um sich neu zu entdecken und wahrgenommen zu werden.

Gern gebe ich am Ende eines Gespräches ein paar Tropfen seines Lieblingsöls mit. Damit beschäftigt sich der Klient auch im Nachgang und baut die Erfahrung weiter in den Trauerprozess mit ein. Auch kleine Alltagsmeditationen werden immer gern angenommen und durchgeführt. All das motiviert den Klienten, den Verlauf in eine positive Richtung zu lenken.

In der Gesundheitspraxis ist es wichtig, dass sich der Klient immer wieder selbst aufmacht. Er selbst bestimmt das Tempo – aber er muss sich selbst in Bewegung setzen. Mit den kleinen Helfern die ich mitgebe, mache ich neugierig und wecke die Entdeckerfreude. Und dann freuen wir uns gemeinsam auf ein nächstes Innehalten auf einer weiteren „Bank mit Aussicht“ auf dem Weg, der vor uns liegt.

Zum Schluss fällt mir noch ein lieber Satz ein, den eine Klientin mal nach einem Trauergespräch zu mir gesagt hat: „Gundula, Du

bist für mich wie die Schokolade in einer Prinzenrolle. Ein Keks ist der Arzt und ein Keks ist der Pfarrer. Aber Du bist die Schokolade. Bei Dir darf ich so richtig ins Fühlen kommen.“ Na, wenn das mal nicht eine schöne Beschreibung für gesundheitspraktische Arbeit ist.

Wenn auch Du merkst, dass Dich Trauerbegleitung interessiert, dann kannst Du gern auch gesundheitspraktischer Trauerbegleiter werden. Wir beschäftigen uns ein Jahr gemeinsam mit dem Thema Trauer. Du kannst Teil eines wachsenden Netzwerkes werden. Durch die Kombination von 2 Präsenzwochenenden und monatlichen Online-Livekursen ist es auch bundesweit möglich.



### **Gundula Engels**

Gesundheitspraktikerin<sup>DGAM</sup>, Trauerbegleiterin  
Aktuelle Termine und Informationen zur Ausbildung: [www.gundulaengels-akademie.de](http://www.gundulaengels-akademie.de)  
Telefon 0172 3269937 / [Info@gundulaengels.de](mailto:Info@gundulaengels.de)



## **Erlesenes**

Die Rubrik  
zu guten  
Leseerfahrungen

Jan V. Wirth, Heiko Kleve (Hrsg.)

## **Lexikon des Systemischen Arbeitens**



Eine systemische Haltung gehört meines Erachtens zum aktuellen Standard in der Arbeit mit Menschen. Unabhängig von einzelnen Methoden und Richtungen bildet systemisches Denken das alternativlose wissenschaftliche Paradigma der Humanwissenschaft in unserer Zeit.

Wer sich für systemisches Praxis interessiert, sollte sich sinnvollerweise dieses Lexikon gönnen. Zu jedem der 141 Begriffe aus Theorien und Methodik gibt es sehr sachlich, übersichtlich und verständlich aufgebaute Einzelartikel von 81 AutorenInnen. Es tut gut, sie zu lesen, weil sie keine Argumentation für oder gegen etwas sind, sondern Erklärungen im besten Sinne.

Im Vorwort des Lexikons systemischen Arbeitens formulieren die AutorenInnen Kernaussagen, die auch als Orientierung alternativer Heilkunst und Gesundheitspraxis dienen können:

„Als Minimalkanon der hier versammelten Beiträge für systemisches Arbeiten können folgende sieben Punkte gelten:

- 1) »Systemisch zu arbeiten« heißt, die wissenschaftliche Einsicht professionell zu nutzen, dass der täglichen Realität – mit all ihren Problemen, aber auch mit all ihren Lösungen – keine Wirklichkeit an sich, sondern sinnhaft konstruierte, raum-zeitlich geordnete und symbolisch verfasste Erfahrungen zugrunde liegen.
- 2) »Systemisch zu arbeiten« drückt aus, sich selbst als Teil und Ko-Erzeuger sozialer Kontexte und ihrer Beobachtungen begreifen und reflektieren zu können. Es gibt keinen archimedischen Punkt, also keinen Punkt außerhalb der als sinnhaft strukturierten sozialen Welt, auf den sich zurückziehen möglich wäre und der von dort einen – etwa verantwortungsfreien – Blick auf die Welt verspräche, wie sie wirklich ist.
- 3) »Systemisch zu arbeiten« bedeutet weiterhin, Verhaltensweisen/Kommunikationsmuster mit Bezugnahme auf die sozialen Kontexte zu verstehen, in denen sie z. B. als Dysfunktion, Problem, Störung, Gefahr – oder eben auch als Lösung – etc. pp. beobachtet, beschrieben bzw. gehandelt werden.

4) »Systemisch zu arbeiten« meint außerdem, dass biologisch-organische, psychische und Sozialsysteme und ihre Dynamiken in ihren funktionalen und operativen Zusammenhängen betrachtet werden, weil Veränderungen in einem System Veränderungen in den mit ihm gekoppelten Systemen bzw. in seiner Umwelt zur Folge haben.

5) »Systemisch zu arbeiten« läuft darauf hinaus, vom alltagsgewohnten und im Grunde simplen linearen Ursache-Wirkungs-Denken abzurücken zugunsten der praxisbewährten Erfahrung, dass Verhaltensweisen sich zirkulär formieren, d.h. wechselseitig aufeinander verweisen, und unter dem Gesichtspunkt, dass Ereignisse auf vielfältigere Weise sinnstiftend miteinander verknüpft werden (können).

6) »Systemisch zu arbeiten« trägt dem Umstand Rechnung, dass Psyche und Sozialsysteme, d. h. sinnverarbeitende Systeme, nicht immer gleich, sondern je nach Zustand, Geschichte und Kontext (des jeweiligen Systems) unterschiedlich auf Angebote oder Zumutungen reagieren und dass aus Gründen der schier unendlichen Verknüpfungsfähigkeiten sinnverarbeitender Systeme nicht von vornherein feststeht, in welcher Weise sie dies tun werden.

7) »Systemisch zu arbeiten« signalisiert die Bereitschaft, sich festzulegen auf eine Erkenntnis- und Arbeitshaltung, die wertschätzend auf Personen und ihre Lebensräume zugeht, sich primär an ihren Aufträgen und Ressourcen orientiert, um final die Anzahl der Handlungsmöglichkeiten mehren zu helfen, die den Beteiligten/Klienten/Adressaten zur Verfügung stehen. Denn Problemlösung bedeutet im Grunde nichts weiter, als zwischen Möglichkeiten – und das heißt: zwischen ihren Beschreibungen – auswählen zu können.

978-3-8497-0438-4

550 Seiten, Gb, 2., vollst. überarb. u. erw. Aufl. 2023

79.- €

## BILDUNGSANGEBOTE DER REGIONALSTELLEN UND MITGLIEDER DER DGAM BILDUNGS-AKADEMIE



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

mit Frank Hoffmeister und Stefan Holzke im schönen Harz  
in einer Kompaktwoche vom **11. - 15.03.2024**

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

Die Weiterbildung kann als

**Zertifizierungskurs zur GesundheitspraktikerIn (BfG)** genutzt werden oder als Bereicherung der eigenen Praxis als Hp Psych, Hp oder aktive/r GesundheitspraktikerIn. Anerkennung für Bildungsurlaub in fast allen Bundesländern

Weitere Infos und Anmeldungen bei:

**(FH) Bildungsforum Gesundheit**

Frank Hoffmeister & Partner

Tel. 0421 – 4788 065, Email: [harz@dgam.de](mailto:harz@dgam.de)

[www.fh-bifo.de](http://www.fh-bifo.de)

### Triskellum

*eure Quelle für Körper, Geist und Wohlbefinden*

Tai Chi Chuan  
& Qi Gong

Gesundheits-  
Wellnessmassage



*Coaching, Persönlichkeitsentwicklung, Lebensberatung*

[www.triskellum.de](http://www.triskellum.de)

### Tai-Chi-Lehrer Ausbildung für Gesundheitspraxis <sup>DGAM</sup>

Bei unserem Kooperationspartner Triskellum  
In Siegburg

*Beginn jederzeit möglich - Mehr Informationen:*

[www.triskellum.de](http://www.triskellum.de)

[info@triskellum.de](mailto:info@triskellum.de)

0157 - 57 92 92 75

### Übersicht der ZERTIFIZIERUNGSKURSE zum/zur GesundheitspraktikerIn <sup>DGAM</sup>

#### ONLINE:

#### mit Cornelia Promny

**26./27. August** GesundheitspraktikerIn <sup>DGAM</sup> für  
Sexualkultur (für Auszubildende unserer  
Kooperationspartner)

**14./15.10.2023** und **18./19.11.2023** offener Zerti-  
fizierungskurs für Gesundheitspraxis DGAM

**Kontakt: [koeln@dgam.de](mailto:koeln@dgam.de)**

#### mit Inari Hanel

**12./13. Oktober** GesundheitspraktikerIn <sup>DGAM</sup> für  
Sexualkultur (für Auszubildende unserer  
Kooperationspartner)

**Kontakt: [inari@inari-sexualkultur.de](mailto:inari@inari-sexualkultur.de)**

#### mit Ilona Steinert und Martina Wassmer

**6./8. Oktober** offener Zertifizierungskurs für  
Gesundheitspraxis DGAM

**Kontakt: [freiburg@dgam.de](mailto:freiburg@dgam.de)**

#### mit Gerhard Tiemeyer

Individuell und in kleinen Gruppen nach Absprache  
Termine jederzeit

**Kontakt: [tiemeyer@dgam.de](mailto:tiemeyer@dgam.de)**

#### IN PRÄSENZ:

#### 67311 Nackterhof

**Gundula Engels**

Zertifizierungskurse:

**13. - 15. September / 15. - 17. November 2023**

**Kontakt [info@gundulaengels.de](mailto:info@gundulaengels.de)**

#### München

**Daniela Thomasberger**

**7. - 8. Oktober 2023**

**Kontakt: [Muenchen@dgam.de](mailto:Muenchen@dgam.de)**

#### Berlin

**Heidi Clemens**

Fortlaufend offene Zertifizierungskurse für Gesund-  
heitspraxis DGAM und mit dem Europäischen Shiat-  
su Institut ([www.esi-shitasu.de](http://www.esi-shitasu.de))

**Kontakt: [berlin@dgam.de](mailto:berlin@dgam.de)**

**BILDUNGSANGEBOTE DER REGIONALSTELLEN UND MITGLIEDER DER DGAM BILDUNGS-AKADEMIE****KOMPAKTAUSBILDUNGEN MIT GUNDULA ENGELS****Gesundheitspraxis<sup>DGAM</sup>  
für Klangschalenerfahrung****Mit Gundula Engels in 67269 Grünstadt**

Kompaktausbildung in kleiner Gruppe, 5 intensive Tage mit anschließender Supervisionsmöglichkeit.

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

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

**Kombikurs Klang- und Gesundheitspraktiker**  
(hier kann auch der jeweilige Einzelkurs gebucht werden)**11. bis 15. September 2023**

(11./12.9. Klang und 13.-15.9. Gesundheitspraxis)

**13. bis 17. November 2023**

(13./14.11. Klang und 15.-17.11. Gesundheitspraxis)

**Ganzheitliche Klangschalenmassage und  
Klangmeditationen Intensivausbildung**

(max. 4 Teilnehmer) mit kostenfreier schriftlicher oder telefonischer Begleitung nach dem Kurs.

2 Tage jeweils von 10.00 Uhr bis ca. 17.00 Uhr

Du lernst, intuitiv mit Deinen Klangschalen zu arbeiten. Durch das eigene Erleben und das Üben mit den Klangschalen ohne zu viel Vorgaben kannst Du allein mit Deiner Empfindung auf den Klienten eingehen und ein maximales nachhaltiges Erlebnis erzielen.

Freu Dich auf zwei Tage Klang, Fühlen und Genießen und danach kompetentes Weitergeben dieser so sinnlichen und tiefgehenden Methode.

**11./12. September und 22./23. September****09./10. Oktober, 06./07. November und****01./02. Dezember****Aus/Weiterbildung für  
gesundheitspraktische Trauerbegleitung**

Siehe Artikel hier auf Seite 34: *Anerkennung ist die schönste Form der Motivation. Neue Termine in Vorbereitung*

*Die Ausbildungskurse sind in mehreren Bundesländern für Bildungsurlaub anerkannt.*

**Nähere Infos und Anmeldungen bei:****[www.gundulaengels-akademie.de](http://www.gundulaengels-akademie.de)****Telefon: 0172/ 3 26 99 37****E-Mail: [info@gundulaengels.de](mailto:info@gundulaengels.de)****AUSBILDUNGEN MIT GABRIELA HEIDENREICH****Feinstoffliche Körper- und Energiearbeit**

**Kursform 1:** 3 Wochenendseminare, jew. Freitag bis Sonntag  
Dieser Ausbildungsgang vermittelt feinstoffliche und energetische Heilweisen und schult zudem Intuition und Wahrnehmung. Erstes Wochenende **10. - 12. November 2023**

**Kursform 2:** 7 monatliche Tagesseminare:**Beginn 21. Oktober 2023****Phonophorese – Tonpunktur mit Stimmgabeln  
nach den 5 Elementen**

Die Phonophorese ist in 5 Module eingeteilt. Jedes Modul entspricht einem Element und kann einzeln und zeitlich unabhängig voneinander gebucht werden. Es bedarf keiner Vorkenntnisse.

Im praktischen Teil werden die Handhabung der Stimmgabeln sowie verschiedene Anwendungsmöglichkeiten in Partnerübungen und Selbstanwendung erlernt. Zudem wird theoretisches Wissen des Elementes Metall vermittelt und die Meridiane Lunge und Dickdarm am eigenen Körper erspürt.

**Element Metall: Lungen- und Dickdarm-Meridian****Termin: 14. bis 15. Oktober 2023**

Ausführliche Informationen und Anmeldungen direkt bei:

**Gabriela Heidenreich**, Gesundheitspraktikerin und  
DGAM-Dozentin, Tel.: 06202 271266E-Mail: [kontakt@centrum-der-heilkunst.de](mailto:kontakt@centrum-der-heilkunst.de)[www.centrum-der-heilkunst.de](http://www.centrum-der-heilkunst.de)**Neuer Kooperationspartner in Basel**

Im Praxisfeld unserer „GesundheitspraxisDGAM für Sexualkultur“ entsteht eine neue Kooperation mit **MANUMAGIC**. Das Wort steht für Manu Roland Meier und Brigitta Jecko, die seit 2004 in Basel zusammenarbeiten.

Sie schreiben über ihre Arbeit: Sexualität ist gelernt und lernbar, das ist unsere zentrale Botschaft. Unsere Sichtweise ist, dass jeder Mensch in seiner Sexualität Fähigkeiten und Ressourcen hat. Sexuelle Probleme entstehen dann, wenn diese gelernten Fähigkeiten und Kenntnisse nur begrenzt an aktuelle Lebenssituationen oder Bedürfnisse angepasst werden können. Diese Grenzen sind weder krankhaft noch defizitär. Sie können durch neue Lernprozesse erweitert werden.

Dafür schaffen wir in der Einzel- und Paararbeit sowie in unserer Ausbildung zum Sexological Bodyworker einen sicheren Lernrahmen.

Der Grund für unsere Kooperation mit der DGAM ist, dass wir es als wichtig erachten, Sexualität professionell, menschlich und emphatisch zu lehren. Sexuelle Bildung empfinden wir als Grundrecht eines jeden Menschen und sollte frei zugänglich sein. Eine Zusammenarbeit von sexpositiven Institutionen stärkt das Feld aller die sich damit beschäftigen.

**[Info@sexbod.de](mailto:Info@sexbod.de)****[www.sexbod.de](http://www.sexbod.de)**

## BILDUNGSANGEBOTE DER REGIONALSTELLEN UND MITGLIEDER DER DGAM BILDUNGS-AKADEMIE

### REGIONALSTELLE BERLIN

**Jährliches Regionalstellentreffen – Fachtagung**  
Sonntag, 10. September von 10 bis 17 Uhr  
Seeparkhotel am Wandlitzsee

#### GESUNDHEITSPRAKTISCHES WOCHENENDE

auf dem Künstlerhof Roofensee  
**5. - 8. Oktober 2023** (Donnerstag bis Sonntag)  
Kreative Auszeit für deine Gesundheit zu Themen der  
Kraft der Jahreszeiten, Organengesundheit, Kräuter, Er-  
nährung und Entspannung  
[www.kuenstlerhof-roofensee.de](http://www.kuenstlerhof-roofensee.de)

#### TAG IN DER NATUR

**Kräuterkurs, Kräuterwanderung**  
**26. August und 23. September**  
jeweils von 11 bis 16 Uhr, Gartenhaus, Lehnitzer Str. 24  
16515 Schmachtenhagen

- **Abschlussstag, Zertifizierung Gesund-  
heitspraktiker/In<sup>DGAM</sup> für Kräuterkunde**  
Samstag, 14. Oktober in  
16515 Schmachtenhagen
- **Abschlussstag Zertifizierung Shiatsu-Gesund-  
heitspraktiker/In<sup>DGAM</sup>**  
Samstag, 2. September ESI-Berlin

Nähere Infos bei Heidi Clemens, Tel. 03301 701290  
[www.heidiclemens.de](http://www.heidiclemens.de) [berlin@dgam.de](mailto:berlin@dgam.de)

### REGIONALSTELLE FREIBURG

**PDF Kurse** – begleitetes individuelles Lernen

**Krisen managen in der Gesundheitspraxis: mit  
Herz und Verstand**

- Schutz gegen Schmerzpunkte und  
Nackenschläge des Lebens
- Gesundheitspraktische Basics  
mit maximaler Wirkung
- Kaufmännische Grundlagen  
der Freiberuflichkeit

**Seminare** – neue Termine in Vorbereitung

- Supervisionstage
- Für Deine Webseite die richtigen  
Worte finden
- Gesunde Kommunikation in der  
Gesundheitspraxis

Mehr Informationen: [www.dgam-freiburg.de](http://www.dgam-freiburg.de)  
Und bei Ilona Steinert: 0761 38436102  
[freiburg@dgam.de](mailto:freiburg@dgam.de)

### REGIONALSTELLE HANNOVER

**Kennenlernen der**

**Dialogisch Aktiven Imagination**

Zwei Präsenz Seminare mit Gerhard Tiemeyer  
und Nadar Nihal

**Dialogisch Aktive Imagination  
für spirituelle Selbsterfahrung**

30. September, 10.00 -12.30 Uhr

**Dialogisch Aktive Imagination mit den  
Persönlichkeitskräften der Chakren**

18. November, 10.00 -12.30 Uhr

**Info und Anmeldung:**

[nadarnihal-pranajio@web.de](mailto:nadarnihal-pranajio@web.de)

- siehe auch: online Seminare mit Gerhard Tiemeyer -

#### Neu in Hannover

**Individuelle Weiterbildungen und Seminare  
mit Hayong Yun**

Hayong T. Yun verbindet Fernöstliches mit Westlichem.  
Aus dem Traditionellen Chinesischem und Indischem  
schöpfend, liegt ihm die Brücke von Körper und Geist  
am Herz. Er vermittelt Kampfkunst, Yoga und Gesprä-  
che. Als tätiger Heilpraktiker befindet er sich derzeit  
auf dem Weg zum Osteopathen. In seiner freien Zeit  
schreibt er und singt.

**Für einen Bildungsurlaub im Herbst  
sind noch ein oder zwei Plätze frei:**

**Schweigen ist Gold**

**Meditation & Yoga im Kloster**

13. bis 17.11.2023 (Montag - Freitag)  
im Kloster Vinnenberg bei Münster

[www.eiryu.de](http://www.eiryu.de); [www.hayongyun.de](http://www.hayongyun.de)  
[kontakt@eiryu.de](mailto:kontakt@eiryu.de), Telefon 0172-2885894  
30459 Hannover

### REGIONALSTELLE KÖLN

- Aus- und Weiterbildungen zum  
Praxisfeld Ernährung - Siehe Seite
- Supervision nach Vereinbarung
- Gesundheitspraktische Kommunikation  
14./15. Oktober – online

**Anmeldung und nähere Infos:**

Dipl.Oec.Troph. Cornelia Promny,  
[c-promny@t-online.de](mailto:c-promny@t-online.de)  
[www.spiritualität-ernährung.de](http://www.spiritualität-ernährung.de)  
02247 9223277 o. 017672405077

## BILDUNGSANGEBOTE DER REGIONALSTELLEN UND MITGLIEDER DER DGAM BILDUNGS-AKADEMIE

### REGIONALSTELLE MÜNCHEN

#### Sonderseminar mit Gerhard Tiemeyer **Tiefenpsychologische Gesundheitspraxis** **Eine Einführung**

Tiefenpsychologie bedeutet in der Selbsterfahrung, mit Grundthemen des individuellen und kollektiven Lebens zu arbeiten.

In der Gesundheitspraxis wird die Aufmerksamkeit auf die positiven, sinngebenden Kräfte dieser Themen gelenkt.

In der Symbolarbeit und der Dialogischen Aktiven Imagination, die sich sowohl auf C.G. Jung, wie auch auf systemisches Arbeiten beziehen, werden praktische Methoden vorgestellt, um sorgsam und sicher auch in der Gesundheitspraxis mit psychischer Tiefe zu arbeiten.

**13. Oktober 18.00 bis 15. Oktober 15.00 Uhr**  
**82515 Wolfratshausen.**

#### **Holistik Pulsing-Schnuppertag in Kaufering** mit Neele Thomasberger

**10. September**, weiterer Termin zum Kennenlernen:  
**19. November**

#### **Zoom-Meeting für Gesundheitspraktiker-** **Innen zu Fragen der Praxis**

**17. September**, kostenfrei, bitte anmelden, um den Zoomlink zu erhalten

#### **Muskeltest in der Gesundheitspraxis** **einfach erlernt mit Martina Hessel** **am 24. September**

**Nähere Infos bei:**  
**Neele Thomasberger**  
**DGAM Regionalstelle München**  
**[muenchen@dgam.de](mailto:muenchen@dgam.de)**  
**0162-1983961**



### Adressen der DGAM-Regionalstellen



#### **Regionalstelle Berlin**

Heidi Clemens, Tel.: 03301 / 701290  
[berlin@dgam.de](mailto:berlin@dgam.de), Lehnitzerstr. 24  
16515 Oranienburg

#### **Regionalstelle Frankfurt**

Angelika Martina Lebeus, Tel.: 06163 943 743 2  
[frankfurt@dgam.de](mailto:frankfurt@dgam.de)  
[www.gesundheitspraxis-ffm.de](http://www.gesundheitspraxis-ffm.de)

#### **Regionalstelle Freiburg**

Ilona Steinert, Neubergweg 26  
79104 Freiburg, Tel.: 0761/38436102  
E-mail: [freiburg@dgam.de](mailto:freiburg@dgam.de)  
[www.dgam-freiburg.de](http://www.dgam-freiburg.de)

#### **Regionalstelle Hannover**

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

#### **Regionalstelle Harz**

Stefan Holzke und Frank Hoffmeister  
Am Röddenberg 9  
37520 Osterode am Harz  
Tel.: 05522-3176577  
[harz@dgam.de](mailto:harz@dgam.de), [www.fh-bifo.de](http://www.fh-bifo.de)

#### **Regionalstelle Jena**

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

#### **Regionalstelle Köln**

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

#### **Regionalstelle München**

Daniela Neele Thomasberger  
Telefon: 0162-1983961  
mail: [muenchen@dgam.de](mailto:muenchen@dgam.de)

#### **Regionalstelle Nord**

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

#### **Regionalstelle Vogtland**

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



## Unsere Kooperationspartner

### Mit bundesweiten Angeboten

**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<sup>DGAM</sup>

**Institut für Spirituelle Psychologie Ausbildung zum/r MeditationslehrerIn**  
Dipl.-Psych. Eckhart Wunderle & Kara Hefti, HP, Parsbergstr.11,  
82110 Germering Tel.: 089-83 29 70,  
e-wunderle@t-online.de, www.spirituelle-psychologie.com

**Forum therapeutische Hypnose**  
Andrea Wernicke  
Talstr. 9, 66919 Hettenshausen, Tel. 06375 466  
www.ausbildung-therapeutische-hypnose.de

### Region Berlin

**Zentrum für Harmonische Bewegung**  
Schwedter Str. 16, 10119 Berlin-Prenzlauer Berg  
Jochen Knau, Tel. 030/34 39 13 2

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

### Region West

**Institut für Herzensklänge** - Marion Brüsselbach  
Gesundheitspraktikerin<sup>DGAM</sup> für Persönlichkeitsbildung Trauerbegleitung  
Im Winkel 6, 50354 Hürth, Tel: 02234 - 71 38 247  
Mobil: 0171 9939 109, E-mail: info@herzensklaenge.de,  
www.herzensklaenge.de

**Amandus-Seminare** - Peter und Aylin Fischer  
AUSBILDUNG ZUM ZERTIFIZIERTEN GANZHEITLICHEN  
HAAR – UND GESUNDHEITSPRAKTIKER  
Elfbuchenstraße 10, 34119 Kassel  
E-Mail: info@amandus-seminare.de  
Telefon: 0561 2077877  
www.amandus-seminare.de

### Region Nord

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

### Region Süd

**TAO Touch Akademie**  
Wolfram & Ricarda Geiszler, Ausbildung TAO Touch GesundheitspraktikerIn  
info@tao-touch.de, www.tao-touch.de  
Markgrafenallee 44, D- 95448 Bayreuth, Tel.: 0921 8710600

**Schule für angewandte Energiearbeit** Joachim H. Roth  
Am Heiligersgrund 2, 96450 Coburg, Tel.: 09561 235972  
Mail: info@roth-coburg.de, www.roth-coburg.de

**Institut für spirituell-erotische Berührungssysteme**  
Nhangha Ch. Grunow 76356 Weingarten, www.tantramasage-lernen.de

**Institut Schoßraum**  
Tatjana Bach, Gesundheitspraktikerin<sup>DGAM</sup> für weibl. Sexualität)  
37217 Ziegenhagen, Tel.: 01523 - 35 34583  
www.tatjanabach.de, info@tatjanabach.de

**HumorCare** Deutschland Österreich  
In der Thüm 12, 78532 Tuttlingen, Tel.: 07461 / 17 18 969  
Email: geschaeftsstelle@humorcare.com  
www.humorcare.com

**Triskellum**  
Sascha und Frauke Krysztofiak, Im Wehrfeld 10, 53757 Sankt Augustin  
Telefon: 02241-204573, E-Mail: info@triskellum.de, www.triskellum.de

### Schweiz

**MANUMAGIC**  
Manu Roland Meier und Brigitta Jecko  
Info@sexbod.de, Tel.: +41 61 302 41 84  
www.sexbod.de  
iCH-4054 Basel

ANZEIGE



### 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:

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

