Deutsche Gesellschaft für Alternative Medizin e.V.

Dachverband für humanistische Heilkunst und Gesundheitskultur

Sommersonnenwende 2024

Liebe Mitglieder und Interessierte

An einem lauen Sommerabend da zu sitzen, da zu sein und in der leisen Fülle des Momentes Unendlichkeit zu spüren.

Im Schatten der Mittagssonne zu sinnieren, zwischen Traum und dem, was Wirklichkeit genannt wird.

Die Seele baumeln lassen.

Und die Seele genießt in uns und infiziert uns mit Gesundsein, so wie das Lachen eines Kindes uns anstecken kann, auch wenn wir der Sorgen voll sind.

Viele laue, sinnenreiche und beseelende Momente wünschen zur Sommersonnenwende

Ihr und Euer DGAM Vorstand

Gerhard und Georg

Inhalte dieser Ausgabe:

- Anregungen für Sommernachtsgespräche
- Projekt ‚Demokratie inside'
- Dialogisch Aktive Imagination kostenfrei kennenlernen
- Tod und Leben – unsere ganz persönliche Sommersonnenwende
- Aktuelle Programmhinweise
- Impressum & Kontakt

Anregung für Sommernachtsgespräche

von Gerhard Tiemeyer

Dasitzen und warten.

Und vielleicht nur das.

Und vielleicht beginnen sich Bilder und Worte zu formen.

Und dann gilt es, mutig zu sein, denn was jetzt seinen Weg aus der Nacht in das Zwielicht der Sommernacht sucht, kann ziemlich ungewohnt sein, denn es kommt aus den Wohnungen des Dunklen…

Zum Beispiel Gefühle, die den normalen Gang der Dinge gefährden…

Im Sommernachtstraum entdecken bei Shakespeare die Verlobten, also die, die einander angelobt sind, ihre Liebe zum jeweiligen Partner des und der anderen. Irrlichter und Elfen spielen auch eine Rolle, was heutzutage wohl die Kurzmittelungen in den Handys wären. Wir haben alle einerseits Verlobungen mit Vorsätzen, mit Menschen und uns selbst und zugleich wohl auch Irrlichter an Gefühlen, die sich zunächst echt anfühlen und vielleicht sind sie auch die bedeutsamere Wirklichkeit?

Zum Beispiel Gedanken, die eigentlich nur ‚die Anderen' haben…

Gedanken, die mit Handlungsimpulsen verbunden sind, die absolut nicht zum eigenen Selbstbild passen. Zum Beispiel: „Harte Kante" zeigen, Wünsche, dass einige Menschen verschwinden sollten, egal wie; dass da jemand kommt mit „hartem Besen". Oder auch der gelegentliche Wunsch, Kunden oder Kundinnen durch den Schleudergang einer Waschmaschine zu schicken, damit sie endlich ‚klar' werden. „Es gab mal den Schlager: „Wenn ich König von Deutschland wär" was würde ich dann tun? Oder heute vielleicht, wenn ich so reich wäre wie Egon Musk – was würde ich mit dem Geld machen - im Sommernachtstraum?

Zum Beispiel der Feind in mir…

In einem Sommernachtsgespräch ist es hoffentlich möglich, auch das auszusprechen, was in mir selbst ‚vom Feind' lebt. C.G. Jung schrieb: "Wenn ich mich selbst wahrnehme mit all dem, was in mir ist, dann bedarf ich des Almosens der eigenen Güte. Diese Art Feindesliebe zu sich selbst, das halte ich für eine anthropologische Höchstleistung, dass jemand so etwas denken und leben kann." (aus: "Über die Beziehung der Psychotherapie zur Seelsorge")

Zum Beispiel sich der Seele erinnern…

Einander oder nur sich selbst zu erzählen, in welcher Gestalt ‚Ewigkeit' oder Göttliches oder die Seele erscheint und wie und wo im Körper oder dort, in einem Baum oder in den Sternen. Vielleicht hat das Gespräch die Form des Philosophierens darüber, welchen Sinn die Existenz der Menschen haben mag; vielleicht sind es Liedzeilen; vielleicht sind es erst Gedanken und dann ein Erleben.

Ein gutes Gespräch mäandert, das heißt es sind mehrere Flüsse, die sich durch das Land schlängeln, hier und da mal zusammenkommen, hier und da versiegen, hier und da einen See bilden.

Das Schöne an einem Sommerabendgespräch ist, dass man nichts entscheiden muss.

Ich meine, dass dies ein wesentliches Element in der Gesundheitspraxis ist. Wie im Urlaub, die zeitweilige Abwesenheit von ‚to do listen' und Befehlen an sich selbst. In einer gelingenden Gesundheitspraxis geschieht es, dass Mensch sich nicht einmal entspannen will, sondern ‚wartet' und ‚da ist' wie in einer lauen Sommernacht.

Projekt ‚Demokratie inside'

Das vom Verband niedersächsischer Bildungsinitiativen (VNB) geförderte Projekt nimmt langsam Bewegung auf (siehe auch unsere Rundmail zu Pfingsten).

Ein Mitmachen ist jederzeit möglich – einfach Kontakt aufnehmen mit Gerhard Tiemeyer unter tiemeyer@dgam.de.

Oder zum Beispiel zu folgender Übung einen Text oder eine Tonaufnahme senden:

Mal angenommen, Deine innere Welt ist wie ein einzelnes Land und Du besuchst es neugierig, wie ein Geist.

Welches Land findest Du vor?
Wie leben die Menschen in diesem Land?
Wovon leben sie?
Gibt es Reichtum oder Armut oder beides?
Welche Regierung gibt es in Deiner inneren Welt?
Gibt es Frieden oder Krieg oder beides gleichzeitig?

Und dann, wenn Du etwas mehr von dem Land kennengelernt hast – wo mag sich Deine Fantasie oder wo magst Du Dich niederlassen?

Vielleicht eine Weile aktiv sein?
In einem Unternehmen, irgendwo am Rande der Orte, als Teil einer Regierung?

Zum Ausprobieren kannst Du diese Übung mit Dir selber machen oder auch einen Termin für eine angeregte Fantasiereise mit Gerhard Tiemeyer vereinbaren.

Im Rahmen des Projektes wird es auch die Möglichkeit geben, andere bei ‚Reisen' der ungewohnten Art zu begleiten.

Dialogisch Aktive Imagination und Metaphernarbeit

Kostenfrei kennenlernen!

TeilnehmerInnen für Lehr-Dokumentationen mit Gerhard Tiemeyer gesucht.

In begrenztem Umfang besteht die Möglichkeit kostenfrei die Methoden praktisch kennen zu lernen.

Die Gespräche werden mit Anonymisierung der Teilnehmenden in Lehrmaterial für Aus- und Weiterbildungen eingearbeitet.

Infos direkt bei tiemeyer@dgam.de.

Tod und Leben – unsere ganz persönliche Sommersonnenwende

Die Sommersonnenwende, auch als Litha bekannt, ist ein besonderes Fest.

Wir feiern den längsten Tag des Jahres. An diesem Tag erreicht die Kraft der Sonne ihren Höhepunkt, und wir zelebrieren die Fülle der Jahreszeit.

Gleichzeitig sehen wir aber auch der kürzesten Nacht entgegen. Nach dieser Nacht folgt der Sommer. Es ist alles in der schönsten Blüte und Pracht. Es ist eine Hochzeit. Und gleichzeitig werden die Tage auch wieder kürzer und die Nächte länger. Also aus dem Vollen heraus kommt auch wieder eine dunkle und kalte Zeit. Nicht plötzlich und schnell, sondern langsam und vorhersehbar. Alles hat seine Zeit und es ist ausreichend Zeit, um mitzugehen. Mitzugehen auf dem Weg der Wandlung.

In alten Zeiten versammelten sich Menschen, um Sonnenwendfeuer zu entzünden, die Nacht unter freiem Himmel zu verbringen und über das Feuer zu springen. Diese Rituale symbolisierten den Übergang von Licht zu Dunkelheit und von Leben zu Tod.

In der gesundheitspraktischen Trauerbegleitung können wir dieses Fest nutzen und alte Traditionen neu aufleben lassen. Wir können uns mit der Natur verbinden und bewusst innehalten.

Für Trauernde kann die Sommersonnenwende eine Zeit der Reflexion und des Trostes sein. Wir können uns fragen, welche Schritte noch vor uns liegen, und was das Leben für uns noch zu bieten hat. Vielleicht sinnen wir darüber nach, welche Entscheidungen wir treffen können oder sollten und welche Wünsche wir manifestieren möchten. Es ist eine Gelegenheit, sich mit der eigenen Trauer auseinanderzusetzen und neue Kraft zu schöpfen. Unsere eigene Sommersonnenwende ist eine kleine Zäsur. Wir können uns fragen, was hat der liebe Mensch, um den ich trauere, mir im Sommer des Lebens hinterlassen und was nehme ich davon in den kommenden Winter, in meine Trauerzeit mit hinein. Um welche verpasste Gelegenheit trauere ich, welche Ziele konnte ich nicht erreichen. Ich habe noch genug Zeit, um Erinnerungen oder gute Vorsätze zu sammeln und mich vorzubereiten. Ich darf das Licht noch nutzen, denn es ist noch hoch am Himmel. Doch so langsam zieht es sich zurück.

Wir können gemeinsam meditieren oder räuchern, singen oder erzählen. All das verbindet uns mit uns selbst und der Welt um uns herum. Wir hören dem anderen zu und dürfen davon nehmen und lernen. Der andere darf von unseren Erlebnissen etwas für sich sammeln und für seine Winterzeit bevorraten.

Die Sommersonnenwende erinnert uns daran, dass alles einem Kreislauf unterliegt: säen, wachsen, ernten, lachen, weinen, nachdenken, Leben und Tod. Alles hat seine Zeit. Indem wir uns bewusst mit diesem Zyklus verbinden, können wir Trost finden und gestärkt in die Zukunft blicken.

Rituale können uns emotionale Unterstützung schenken. Sie bieten genügend Raum, um unsere Gefühle auszudrücken. In dem wir etwas gemeinsam erleben, schenken wir uns gegenseitig ein offenes Ohr, Mitgefühl und Verständnis.

Rituale können Trost spenden. Denken wir an Beerdigungen, an das Anzünden einer Kerze und das gemeinsame Erinnern und Ehren.

Rituale unterstützen uns aber auch in unserer Selbstfürsorge in dunklen Zeiten. Regelmäßiger Schlaf, das Kochen einer wohltuenden Mahlzeit oder das Entspannen mit hilfreichen Methoden. Gemeinsames Wandern oder Tanzen um das Feuer tuen dem Körper wohl.

Rituale können uns innehalten lassen. Trauer braucht oft Zeit. Im Innehalten schenken wir diesen Gefühlen und Emotionen Zeit und Raum.

In der Gesundheitspraxis bieten wir Raum für Rituale und Zeit zum Innehalten an. Als Gesundheitspraktikerin und Trauerbegleiterin bin ich die Weggefährtin und die Begleiterin auf diesem gemeinsamen Weg.

Die Sommersonnenwende, eine wunderbare Gelegenheit, um wieder einmal auf der Bank am Rande unseres Lebensweges Rast zu machen.

Dies ist gewiss nicht nur für Trauernde ein schöner Weg zur persönlichen Gesundung.

Ich freue mich sehr, wenn in den Kreis der inzwischen nahezu 40 gesundheitspraktischen Trauerbegleiterinnen noch weitere Begleiter dazukommen.

Gundula Engels

Aktuelle Programmhinweise

Hier noch einige Tipps für die nächsten Monate direkt aus unserem Bildungsprogramm:

Raindrop Massage-Technique®	22.06.2024	Angelika Gordon	Methoden
Tiefenpsychologische Gesundheitspraxis: „Paarungen“	28.06.2024	Gerhard Tiemeyer	Gesunde Kommunikation
Gesundheitspraktische Trauerbegleitung (DGAM)	29.06.2024	Gundula Engels	Ausbildungen
Regeneration und Klarheit – Stressmanagement für Körper & Geist	03.07.2024	Anna Rita Cozzetto	Weiterbildungen
Zertifizierungskurs GesundheitspraktikerIn (BfG) für Selbstbewusstsein - Kompaktkurs	08.07.2024	Frank Hoffmeister, Stefan Holzke	Zertifizierungskurs Gesundheitspraxis
Phonophorese – Tonpunktur mit Stimmgabeln (nach den 5 Elementen) - Element Erde	13.07.2024	Gabriela Heidenreich	Ausbildungen
Phonophorese - Basiskurs	27.07.2024	Angelika Gordon	Methoden
Ahnenaufstellung - Transgenerationale Aufstellung	24.08.2024	Gabriele Bayreuther-Wortmann	Ausbildungen
Zertifizierungskurs GesundheitspraktikerIn (DGAM) (Online)	30.08.2024	Ilona Steinert, Martina Wassmer	Zertifizierungskurs Gesundheitspraxis
Phonophorese - Aufbaukurs II	31.08.2024	Angelika Gordon	Methoden
Woche der gesunden Entwicklung (WogE) 2024 auf Langeoog	08.09.2024	Diverse	Veranstaltungen

Lachyoga Trainer/-in	14.09.2024	Robert Meisner	Ausbildungen
Phonophorese – Tonpunktur mit Stimmgabeln (nach den 5 Elementen) - Element Metall	14.09.2024	Gabriela Heidenreich	Ausbildungen

Impressum & Kontakt

Redaktionsteam: Gerhard Tiemeyer, Jörn Hingst.
Impressum: ViSP ist Gerhard Tiemeyer.
Anschrift: DGAM , Großer Garten 4 in 30938 Burgwedel.
Kontakt für Rückmeldungen und Beiträge: service@dgam.de.
Wenn Du keine DGAM Rundmail erhalten möchtest - bitte hier klicken: Rundmail abbestellen

Die Inhalte dieser Seiten wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte können wir jedoch keine Gewähr übernehmen.
Wir übernehmen keine Haftung für die Inhalte externer Links und distanzieren uns ausdrücklich von allen Inhalten externer Seiten auf dieser Website. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.
Alle Fotos und Grafiken und Texte dieser Ausgabe sind – wenn nicht anders gekennzeichnet - Eigenproduktionen der jeweiligen Anbieter/Autoren.
Unsere Datenschutzerklärung finden Sie hier: https://dgam.de/index.php/impressum .