

Verbandszeitschrift der
Deutschen Gesellschaft
für Alternative Medizin
und Kooperationspartner

Gesundheit
beginnt mit
Genießen
www.dgam.de

Ausgabe 32
März 2021

Unsere Themen unter anderem:

Anregungen für ein Zurücknehmen von Projektionen



Angst und Praxis



Shiatsu - Angst, Identität und Energiefeld



Aus der DGAM



Inhalt:

Anregungen für ein Zurücknehmen von Projektionen

Gerhard Tiemeyer _____ Seite 4

Des Teufels goldene Haare

Bernhard Schlage _____ Seite 8

Der heimliche Verlust der Würde des Menschen in der modernen Zeit

Margrit Schafrank _____ Seite 13

Betrachtungen zur Angst Teil 2

Georg Klaus _____ Seite 16

Versteck deine Angst und sie trifft dich umso stärker

Ilona Steinert _____ Seite 19

Der März - Ein Kräutergruß

Heidi Clemens _____ Seite 21

Lust auf mich

Nhanga C. Grunow / Inari Hanel _____ Seite 22

Jeder Tag kann Silvester werden

Ilona Tamas _____ Seite 24

Worte wirken wirklich

Gerhard Tiemeyer _____ Seite 27

Blütenfarbschicht-Meditation

Jürgen Trott-Tschepe _____ Seite 31

Das Tor

Dieter Schafrank _____ Seite 32

Shiatsu - Angst, Identität und Energiefeld

Brigitte Ladwig _____ Seite 33

Cornelias Glücksküche

Cornelia Promny _____ Seite 36

Momente der Erleichterung - Ein Erfahrungsbericht aus der Gesundheitspraxis

Christian Alberti _____ Seite 37

Gesundheitspraxis - Aus- und Weiterbildungen _____ Seite 39

Adressen Regionalstellen _____ Seite 43

Kooperationspartner _____ Seite 44



www.blauer-engel.de/uz195

GBD



Jörg Hingst
Servicebüro

Zentrales Servicebüro

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

Impressum

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



Liebe Mitglieder, liebe Leser*innen und Unterstützer*innen der alternativen Medizin,

wir alle erleben gegenwärtig die tiefgreifendsten Einschränkungen unserer äußeren persönlichen Freiheit seit Ende des Zweiten Weltkriegs. Der Staat setzt zurzeit, begründet mit der Corona Pandemie, eine Reihe umfangreicher Beschränkungen durch. Dabei stellt sich für alle Betroffenen die Frage nach deren Legitimation.

Dabei stehen sich zwei Grundwerte gegenüber. Einmal garantiert und schützt das Grundgesetz das Recht auf die **„freie Entfaltung seiner Persönlichkeit“** allerdings mit der Einschränkung: **soweit er die Rechte anderer nicht verletzt und nicht gegen die verfassungsmäßige Ordnung oder das Sittengesetz verstößt“.**

Seit Kant, Humboldt oder Paracelsus legt die humanistische Sichtweise den Schwerpunkt darauf, dass jeder einzelne Mensch letztes Ziel aller Ethik ist, weshalb keine Aufrechnung von Leben gegen Leben oder gar von Leben gegen wirtschaftliche oder sonstige Güter stattfinden darf. Dagegen steht das Interesse am z.B. wirtschaftlichen Gemeinschaftsnutzen. Der einzelne Mensch tritt hier in erster Linie als anonyme Grösse in einer Gesamtrechnung in Erscheinung. Mit der Corona Pandemie verbunden ist deshalb auch eine Auseinandersetzung über Freiheit, Autonomie und Selbstregulation gegenüber gemeinschaftlich staatlichen Regelungen und „staatlicher Verantwortung“, die von einigen auch als Bevormundung und Einschränkung von bürgerlichen Freiheitsrechten empfunden wird. Selbst Verfassungsrichter sind hier nicht erkennbar eindeutig positioniert.

In der Bewertung der aktuellen Wertediskussion ist ein wesentlicher Aspekt, dass wir alle nicht über gesicherte Daten verfügen. Die Frage nach ‚sicheren Daten‘, nach ‚Fakten‘, die seit Jahren angesichts manipulativer Möglichkeiten immer heftiger wird, wird aktuell erstmals praktisch massenhaft erlebbar. Der Mangel an einvernehmlicher Information und das „Nichtwissen“ führen zum Gefühl einer Unsicherheit, die wiederum Nebenwirkungen aufweist, wie Stress, seelisches Unwohlsein, Ängste, Niedergeschlagenheit. Sie schlägt ihren Schatten auf viele Lebensbereiche und beeinflusst unsere familiären und beruflichen Beziehungen.

Um sich zu seelisch zu stabilisieren, neigen wir alle dazu, Theorien und Vorstellungen über die „wahren“ Ursachen oder Zusammenhänge zu bilden, einfach um eine formale Sicherheit zu gewinnen. Häufig werden dabei Abgrenzungen gezogen und Schuld zugewiesen, Mauern werden aufgebaut und Gegner fixiert. Dieses Wissen muss auch nicht in jedem Fall auf gesicherten Informationen beruhen, aber es bietet an, sich aktiv gegen etwas wehren zu können. Wir sind dann nicht hilflos ausgeliefert und müssen passiv ertragen, sondern können etwas tun, kontrollieren und damit ein Stück weit beherrschen.



Diese Dynamik ähnelt der von leidenden Menschen, die nach einem Namen für die Krankheit suchen, nach einer plausiblen Erklärung, die ihnen Halt gibt. Denn dann können sie gegen eine Krankheit ankämpfen. Alternative Medizin, so wie wir sie verstehen, betont darüber hinaus immer wieder die Dynamik aller Kräfte des Lebens im Miteinander von Körper, Geist und Psyche und vor allem auch der zwischenmenschlichen Beziehungen. Wir wissen, dass innere Mauern und Blockaden nur durch Akzeptanz, Liebe und empathische Zuwendung heilbar sind.

Diese alternativmedizinische Haltung gegenüber Leiden und Krankheiten sollten im Einklang mit unserem alltäglichen und politischen Denken, fühlen und Handeln stehen. Es ist unsere Aufgabe, auch gegenüber jeder Verhärtung im Außen immer wieder empathische Alternativen einzubringen. Gerade dann, wenn Situationen unklar sind und wenn es schwierig ist, sich zu entscheiden sollte Empathie, das Gefühl für ein Miteinander auch in den Unterschieden, Sicherheit geben. Dies kann unsere Fähigkeit zur Selbstheilung und Gesundheit verbessern und aufblühen lassen. Dafür setzen wir uns alle ein.

Ihr und dein DGAM Vorstand
Georg Klaus



*Was siehst du aber den Splitter
in deines Bruders Auge und nimmst nicht wahr
den Balken in deinem Auge?*

Anregungen für ein Zurücknehmen von Projektionen

*Am Beispiel einiger männlicher Leiden unter Zuhilfenahme der Parzival-Legende
Eine der grandiosen Fähigkeiten unserer Psyche ist, am Bewusstsein vorbei im Aussen Wirklichkeit zu werden.*

Der Balken kann alles Mögliche sein, Aggressionen, Begierden und auch spirituelle Erlebnisse und Sinntriebe, die nicht in das normale Leben passen. Die Projektion ist zunächst eine gute Lösung für innere Konflikte. Die Themen werden auf andere Menschen, auf Tiere, Gegenstände, wahlweise auch auf zukünftige Projekte, wie ein Beruf oder ein Haus oder eine Familie projiziert. Allerdings weiß ‚Ich‘ nichts davon. Wir ahnen manchmal diese Art Zusatzbedeutung, die Menschen oder Handlungen haben, wenn wir uns die Intensität eines Gefühls oder den Wiederholungszwang bestimmter Handlungen und Situationen nicht erklären können.

***Projektionen zurückzunehmen bedeutet,
den Mut zu haben, das erkennen zu wollen,
was unsere innere Sicherheitsabteilung
verbergen möchte.***

Diese Sicherheitsabteilung, Abwehrkräfte, Ichfunktionen heißen sie in anderer Sprache, hat gute Gründe. Deshalb ist es ein wirkliches Abenteuer, das Außen als Ausdruck des Inneren zu erkennen.

Mythen sind Projektionen kollektiver Konfliktthemen unterhaltensamer Form. Sie bewirken eine Art Entlastung, sind aber nicht mit Bewusstsein verbunden. Erst dann, wenn Deutungen anregen, den durch Poesie getarnten Gehalt bewusst zu machen, können neue Erfahrungen entstehen. Die Mythen über edle Ritter sind ein Beispiel für solche Unterhaltungsliteratur. Zur damaligen Zeit hatten diese Erzählungen mit der gelebten Wirklichkeit kaum etwas zu tun. Die Themen, die in den Ritterlegenden enthalten sind, können erst heute, wo wir ‚älter‘ sind, bewusst werden und uns heute helfen, die Themen zu erkennen und eventuell die Konflikte anders zu lösen. Denn die Themen,

die im Parzival im elften Jahrhundert unbewusst aufflackerten, sind heute aktiver noch als damals.

Im folgenden Text biete ich Deutungsanregungen zu einigen Motiven aus der Parzival-Legende an. Hierbei benutze ich einige Szenen der Gralslegende nach Chretien de Troyes. Diese sind auch die Basis des Buches von Robert A. Johnson: „Der Mann Die Frau Auf dem Weg zu ihrem selbst“ (1974), auf das ich mich wesentlich beziehe. Vom gleichen Autor gibt es gebraucht u.a. auch noch: „Traumvorstellung Liebe; Der Irrtum des Abendlandes“. Johnson war ein an C.G. Jung orientierter Psychotherapeut.

Der Text ist Teil eines Online Seminars aus September 2020: „Mythen online deuten; Parzival und das Leiden des Männlichen“ Das Seminar wird demnächst wiederholt; eine Videoversion ist beim Autor erhältlich.

In der folgenden Ausgabe: „Amor und Psyche“ oder: Was sucht das Weibliche im Männlichen?

Männlich und Weiblich sind nicht identisch mit dem äußeren Geschlecht. In jedem Menschen leben viele Frauen und viele Männer und Kinder und auch zwitterige Wesen aller Art und sicherlich auch Tiere, wie man unschwer an mancherlei Verhalten erkennen kann. Je nachdem, welche Menschen und Wesen und Tiere sich aktuell, meist unbewusst, einen Weg in die Verwirklichung bahnen, erleben wir die Welt mal so und mal anders. Wenn ich im Text schreibe, dies oder jenes ‚bedeutet‘, so ist dies ein Angebot, eine Idee, wie sich in etwas ein unbewusstes Thema verwirklicht. Deutungen sind versuche, hinter einer Oberfläche weitere Wirklichkeiten zu erspüren.

Der heilige Gral, das Ziel aller männlichen Strebungen

Der Gral ist ein Ort und ein Gefäß. In der Parzivalgeschichte ist er eine Burg, die an jedem Ort sein kann, die nicht erobert werden kann, sondern sich öffnet oder schließt, die gefunden werden will.

Der Gral ist eines der vielen Symbole für die Essenz, für das Wasser des ewigen Lebens, für den Stein der Weisen. Auch wenn im Mythos der Kelch mit Christus, der Gestalt, die Göttliche auf die Erde bringt, assoziiert ist, verweist die Bildlichkeit des Schoßes und des Blutes auf die Urweiblichkeit. Weibliches ist Leben, das ‚weiß‘ die Menschheit selbstverständlich seit Beginn von Bewusstsein.

Die vielen Heldenreisen in den Mythen, in denen Frauen befreit werden oder der Lohn sind oder diejenigen, denen der eroberte Schatz als Geschenk gemacht wird, erzählen so gesehen davon, wie Männer wissen könnten, dass ihre innere Lebenskraft weiblich ist. So etwas ist im Patriarchat verständlicherweise nicht bewusstseinsfähig. Deshalb drückt es sich in Mythen aus, wie die Zahl der entsprechenden Filme zeigt, bis heute.

Im Reichtum nicht leben können – das Leiden kranker Männlichkeit

Der Gral ist in einer Burg und der König der Burg ist krank. Leidend, ohne sterben zu können. Er kann den Kelch nicht berühren, das Heilmittel steht vor ihm und ist nicht erreichbar.

Der König ist sinnbildlich Ausdruck der vorherrschenden Normalität. Da hungert jemand im Schlaraffenland. Heute, so meine ich, ist offensichtlich, dass wir reichen Völker mitten im Gral sind. Unermesslich reich und schwer leidend.

Im Mythos wird erzählt, warum es so gekommen ist.

Verwundet wurde der König in seinen frühen Jünglingsjahren, als er in einem Wald wanderte. Dabei stieß er auf einen verlassenen Lagerplatz. Nur ein Lachs röstete noch an einem Spieß. Der junge Mann war hungrig. So nahm er ein Stück vom Lachs. Dabei verbrannte er sich schrecklich die Finger. Um seinen Schmerz zu lindern, steckte er seine Finger in den Mund und nahm dabei ein kleines Stück des Lachs zu sich. Von nun an wurde er der Fischer-König genannt, weil ihn ein Fisch verwundet hatte. Außerdem wurde er an seinen Oberschenkeln verwundet, so dass er nicht länger zeugungsfähig war und sein ganzes Land auch nicht.

In dieser Geschichte ist vor tausend Jahren unbewusst erstmals das Patriarchat analysiert worden. Es sind zwei Ursünden männlicher Projektionstragödien, die angedeutet sind. Der Fisch ist sinnbildlich das Göttliche und Weibliche. Von ihm zu essen, von ihm berührt zu werden, ist ohne Einweihung, ohne Begleitung von Frauen traumatisierend. Ebenso ist männliche Sexualität, die Lanze, ohne Lehrzeit verletzend, weil sie dann im Dienst des Tierischen steht. Die ‚Sünde‘ wird in Unschuld begangen, das Kind wird durch das Mysterium des Göttlichen traumatisiert, weil es keine Einweihung bekommen hat und das Kind wird unschuldig verletzt, weil es keine Einweihung in die Dimensionen der Sexualität erleben konnte und deshalb die alten Fehler, die Tradition der Gewalt, fortsetzt.

Die Geschichte des Parzival wird die Geschichte eines Jungen auf dem Weg zu einem gelingenden Erwachsenwerden erzählen. Diese Geschichte ist zugleich eine Geschichte

des Patriarchats und seiner möglichen Überwindung durch die Männer selbst. Die Geschichte ist aber auch ein Hinweis dafür, wie wir in der Selbsterfahrung mit Männlichem die spirituelle Spur zu suchen haben.

Wenn heute Männer gelegentlich erzählen, wo und wie sie in früher Kindheit und Jugend etwas gottähnliches, magisch Schönes erlebt haben, ohne damit umgehen zu können, wenn sie erzählen, wie sie Orgasmen spürten, die aber bereits infiziert waren von den Bildern des Verbotenen oder den Bildern von Frauen, dann erzählen sie von den Ursprüngen ihres Leidens als Fischerkönig und dann warten sie auf Parzival.

Unschuldig schuldig werden – die Tragödie des jungen Mannes

In einem fernen Land lebt ein Junge bei seiner verwitweten Mutter. Sein Vater, ein Ritter, wurde im Kampf getötet oder ist in fernen Landen verschollen. Seine Mutter nahm den Sohn mit sich in eine ferne Gegend und erzog ihn unter sehr einfachen Verhältnissen.

Diese Mutter dürfte die absolute Mehrheit in unseren Ländern repräsentieren. Verlassen oder enttäuscht von Männlichem, das im Krieg ‚gefallen‘ oder in fernen Landen verschollen ist. Viele Frauen beklagen zurecht, dass Männer, Männliches, wohl viele Geschichten erzählt, aber als Person nicht wirklich ‚da‘ sind. Der mütterliche Instinkt will das Kind nun durch Isolation schützen und bewirkt genau dadurch das Gegenteil. Ohne Kontakt mit der männlichen Welt entstehen Visionen und die Ablösung muss entsprechend ‚hart‘ sein. Die andere Variante ist, dass jemand als Kind-Mann bei der Mutter bleibt. Die Mutter ist dann der ‚Nabel der Welt‘, was sie ja auch einmal bei der Geburt war. Die Suchbewegung dieser Männlichkeiten geht dann in die Richtung des Todes, sie bleiben Kinder an der Brust einer Mutter und gleichzeitig zwingen die Sinntriebe sie in Machoverhalten.

In seiner frühen Kindheit sieht der junge Parzival fünf Ritter, die auf Pferden an ihm vorbeireiten. Vom Anblick der Ritter ist er geblendet, von ihrer rotgoldenen Lederkleidung, von ihren Waffen und von ihrer ganzen übrigen Ausrüstung. Er rennt nachhause und erzählt seiner Mutter, er habe fünf Götter gesehen. Und dass er von zuhause weggehen wolle, um mit jenen zu ziehen.

Die männlichen kindhaften und jugendlichen Anteile nehmen das Projektionsangebot der sie umgebenden Kultur an. Das ist die Begeisterung für Berufe, für Stars, für die Erfolgreichen und für die Rettung der Welt. So notwendig das Verlassen der Mutter hierfür ist, so deutet der Mythos auch an, dass der Weg der Ritter einen Irrtum enthält. Sie sind projiziertes Göttliches.

Parzival macht sich auf den Weg, er erlebt viele Abenteuer, er wird Ritter dank seiner naiven Begeisterung. Unter anderem besiegt er trickreich den roten Ritter, der ein Raubritter ist. Er übernimmt dessen Kleidung und Waffen.

Eines der Abenteuer besteht darin, eine edle Frau vor den sie bedrängenden Rittern zu befreien – und mit ihr eine wunderbare Beziehung zu erleben – und sie wieder zu verlassen, weil weitere Ritteraufgaben warten.

Die Zahl der Filme, Romane und Onlinespiele, die dieses Thema erzählen ist unendlich. Was bedeutet das? Was wird hier

in der Projektion auf der Leinwand noch immer ausgelebt, ohne bewusst zu sein?

Da ist einmal der innere Anteil des schönen, naiven Jünglings, ein witziger, mutiger Draufgänger. Vor allem Frauen mögen diesen Anteil. Nicht wenige Männer bleiben in dieser Rolle stecken und werden ewiger Charmeur, Trickser oder Menschen die immer gut drauf sind und nicht merken, wie sie damit andere zwar begeistern aber auch verführen – sie werden ständig unschuldig schuldig.

Dann ist da der Kampf mit dem roten Ritter, Gut gegen Böse. Dies ist die Projektion der inneren Kämpfe eines neuen Männlichen mit den tierischen, den brutalen alten männlichen Anteilen. James Bond und Co sitzen in diesen Rollen fest. Sie scheinen im Dienst der Königin zu stehen und sie befreien ständig Frauen, die von roten bösen Rittern gefangen gehalten werden. Edel und gut meinen sie zu sein und ziehen doch eine Blutspur hinter sich her, von verlassenen Frauen und Kindern. Vor allem ist das Risiko groß, im Kampf gegen das Böse dessen Waffen und Kleider zu übernehmen.

Diesen ganzen Komplex des Kriegers und Kämpfers als Projektion innerer Kämpfe zu erfahren und damit umgehen zu können, ist ein Projekt für neue Männlichkeit.

Die Begeisterung für die Kämpfe und Kriege ist in gewisser Weise menschlich, denn zur Menschlichkeit gehört das Besiegen roher Natur. Dabei das Ziel, Mensch zu werden, nicht zu verpassen, ist die Herausforderung. Wem dient der Kampf? Erster zu sein? Eine reale Frau zu bekommen? Macht zu haben? Oder, dem Leben zu dienen?



Männliche Lebensziele und Regeln für den Weg

Parzivals Weg führt ihn dann zur Burg eines besonderen Ritters, eines Lehrmeisters. Drei Anweisungen gibt dieser ihm mit auf den Weg: Das einzige Ziel für einen guten Ritter sei es, den Gral zu finden; er soll niemals eine Frau verführen oder sich von einer Frau verführen lassen und wenn er in die Gralsburg kommt, solle er fragen: „wem dient der Gral?“.

Ohne männliche Lehrmeister wäre Parzival verloren, er würde sofort ein reicher leidender Mann. Medial taucht diese Gestalt als Dumbledore, Meister Yoda oder Gandalf auf, d.h. Lehrer, die dem Kampf ein besonderes Ziel geben und die darin unterrichten, Projektionen zurücknehmen zu können. Die Anweisung, keine Frau zu verführen oder sich verführen zu lassen bedeutet, den Lebenssinn nicht mit einer realen Frau zu verwechseln. Obwohl das Weibliche für das Männliche wirklich das Belebende ist, darf dieses Leben nicht auf Dauer in reale Frauen projiziert werden. „Du meine Göttin, Du mein Leben, Du meine Muse, Du mein Lebensquell“ - all diese Projektionen werden, wenn sie nicht zurückgenommen werden, zur Quelle unendlicher Verwirrungen, Tragödien und Leiden. Es geht darum, Geistiges nicht mit Körperlichem zu verwechseln. Daraus ein Zölibat zu machen und Körperlichkeit zu verteufeln, ist selber eine Projektion, ein krankmachender patriarchaler Irrweg.

Der Lebenssinn, wenn Mann ihm nahekommt, verlangt schließlich die richtige Frage. Eine Frage ist das Gegenteil männlicher Gewohnheiten sich zu behaupten, 'Ich will' zu sagen und Lösungsmacher zu sein.

Im weiteren Verlauf seiner Wanderung besiegt Parzival viele Ritter. Er wird berühmt und am Hof von Arthus gibt es ihm zu Ehren ein großes Fest. Mitten in das Fest hinein reitet auf einem Esel eine häßliche Frau. Sie hält eine gewaltige Klagerede. Sie zählt alle Leiden auf, die seine angeblich guten Taten bewirkt haben. Sie zählt all die Frauen auf, die seinetwegen leiden mussten, vor allem klagt sie ihn an, im Gral, wo er bereits einmal war, nicht die richtige Frage gestellt zu haben. Schließlich schickt sie ihn wieder los, erneut den Gral zu suchen.



Wandgemälde im Sängersaal Schloß Neuschwanstein

links: Parzivals Kampf mit dem Roten Ritter, rechts: Parzivals in der Gralsburg bei Amfortas.

Die Gestalt dieser Frau kann heute als ein weiblicher Jesus gedeutet werden. Wie Jesus auf einem Esel in die Königsstadt einreitet und den Rabbinern harte Predigten hält, so erscheint hier eine Ur-Göttin auf einem Esel mitten in der lauten Feier männlicher Irrtümer. Die unbewusste Wahrheit der weiblichen Ur-gottheit hat sich in die Erzählung geschummelt. Sie konfrontiert die Männlichkeit mit der Tatsache, dass diese speziell gegenüber den Frauen nicht gehalten hat, was sie versprochen. Eine solche Konfrontation mit der inneren Wirklichkeit begegnet vielen Männern und vielen Frauen, deren männlichen Anteile sehr aktiv sind, als Lebenskrise auf dem Höhepunkt der Erfolge. Erst melden sich diverse Krankheiten oder ein Schock durch Herzinfarkt oder Un-Fälle, dann ein Gefühl von Leere in der Fülle. Sie sind im Zustand des Fischerkönigs: reich und krank. Sie sind aufgefordert, nun ihre spirituelle Selbst-Wahrheit zu suchen, ihre Projektionen ins Außen zurückzunehmen, damit das materielle Leben und besonders das Beziehungsleben frei von Projektionen werden kann.

Die richtige Frage stellen und auf Antwort warten ist Verantwortung übernehmen

In der Erzählung zieht Parzival erneut los, erlebt noch viele Abenteuer und vergisst fast alles, auch seinen Auftrag. Er funktioniert als Held, aber ohne Sinn ohne Leben. Eines Tages trifft er auf einen Pilgerzug. Die Pilger fragen ihn, warum er am Karfreitag in Waffen gehe. Plötzlich erinnert er sich an alles, was er vergaß. Reuevoll schließt er sich den Pilgern an und zieht mit Ihnen zu einem Einsiedler. Er beichtet und erhält erneut den Auftrag, den Gral zu suchen.

Das Vergessen des Auftrages und ein kriegerisches Hin und Herziehen erleben wohl beachtlich viele Männer gerade dann, wenn sie durch ‚Einbrüche‘ oder Krankheiten eigentlich eine neue Lebensrichtung angesagt bekommen haben. Sie sind weiterhin gerüstet, kennen Pausen nicht und schon gar nicht das Wichtigste, die Besinnung.

Diese Besinnung ist zum Beispiel das „Ich bin dann mal weg“ einer bewussten Pilgerzeit. Freilich ist dies auch eine anstrengende Selbstreflexion. Zu Beichten und zu bereuen meint nicht weniger, als Verantwortung zu übernehmen für das, was unbewusst getan wurde. Das ist wirklich schwer, uns fehlen hierfür oft die passenden Worte und die Zeit, die diese Prozesse benötigen. Wir neigen dazu, entweder in Selbstverurteilung zu versinken oder mit Konsum-Gral-Angeboten aus Werbung und Psychomarkt in suchtartige Schleifen zu gehen.

Eine fortgeführte Fassung der Legende besagt, dass Parzival tatsächlich zur Gralsburg kommt und diesmal auch die richtige Frage stellt: „Wem dient der Gral?“ - die Antwort die ihm gegeben wird, lautet: „Der Gral dient dem König des Grals“. Nicht der Fischerkönig, sondern der Gral-König ist es, der seit undenklichen Zeiten in der großen Halle der Burg lebt. Der Fischerkönig ist auf der Stelle geheilt, und das Land mit allen seinen Bewohnern kann in Frieden und Freude leben.

Der Gral ist Symbol für Weiblichkeit, für Leben, das Leben gibt. Wem dient der Gral bedeutet dann die Frage zu stellen, wem das Leben dient und zwar das immer wieder neu gebärende Leben. Und die Antwort ist: Es dient dem ‚König‘. Dieser König ist ab jetzt Parzival und zwar der bewusste Parzival, der bewusste Mensch, der seinerseits dem

Leben dient, der fragend, nicht beherrschend auftritt. Die Beziehung zwischen den männlichen und weiblichen Kräften, die Beziehung zwischen Unbewusstem und Bewusstsein, ist ein gegenseitiges Dienen.

Aktualität kommt mir in den Sinn: Wir, die männliche Dominanz in Männern wie in Frauen, haben die Natur, das Leben im Außen und vor allem auch im Inneren immer weiter zerstört. Teils ahnen wir es, teils sind wir wie Parzival in Zwängen und Süchten gefangen. Nun reitet z.B. in Gestalt eines Virus oder in Gestalt von Naturgewalten etwas in die Hochburgen der Erfolge ein und zählt die Liste der ‚Sünden‘ auf. Umweltsünder/in zu sein bedeutet, Leben zu schänden. Wachstum nach oben als Glücksbringer zu versprechen, bedeutet fortgesetzten Betrug am Leben. Große Teile der Werbung, auch und gerade im Gesundheitsbereich, sind Propaganda für männliche Irrwege, für Macher*innen. Die Alternative ist nun nicht der Kampf gegen diese, sondern ist, immer wieder Fragen zu stellen.

Empathie als Heilung für Egomane

In den späteren Versionen des Parzival, vor allem von Wolfgang von Eschenbach und Wagner, werden sehr viele Variationen und Geschichten eingewoben, viele Bezüge zu weiteren Mythen und Legenden und zur Theologie werden genutzt. In diesen Versionen ist die Frage am Ende: „Oheim was fehlt Dir?“ und mit dieser Frage löst sich der Bann. Diese Frage kann als Ausdruck der Fähigkeit, empathisch zu sein, gedeutet werden. Das Leiden des Fischerkönigs wie auch des Parzival ist Ichbezogenheit. Narzisstische Persönlichkeitsstörung wäre der Pathologiebegriff, ich nenne es alltagsbezogen Egomane. Diese kann man an der Zahl der ‚Ich‘ in Gesprächen gut erkennen. Empathie ist die Fähigkeit, zu fragen und die Antworten in sich zu spüren. Empathie ist dann fruchtbar, wenn das Bewusstsein dieses Mitfühlen verarbeiten kann und ‚ihm dient‘. C.G. Jung sprach davon, sich vom Unbewussten der Anderen infizieren zu lassen und durch Integration im Bewusstsein Gesundung zu ermöglichen.

Die Deutung von Johnson bleibt dichter an der Symbolik des Männlichen und Weiblichen, von Natur und gelingender oder vergewaltigender Naturbeherrschung und erscheint mir dadurch näher am Erleben. Denn die Irrungen und Wirrungen um ‚Liebe‘, um Beziehungen zu anderen und sich, um Verantwortung zum Leben, drehen sich noch immer um diese Archetypen.



Gerhard Tiemeyer

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



Des Teufels goldene Haare

*Beispielgeschichte zur Psychosomatik von Bluthochdruck
- mit eingearbeiteten Aspekten aus dem Märchen vom
„Teufel mit den 3 goldenen Haaren“ -*

In dieser beispielhaften Geschichte dient das grimmsche Märchen vom „Teufel mit den 3 goldenen Haaren“ als symboltragender Hintergrund zur Illustration einiger Aspekte initiatischer Arbeit mit Männern in der körperorientierten Psychotherapie.

Im folgenden Text wird jeweils die Geschichte eines Mannes erzählt und, eingerückt und kursiv, eine nachgängig erarbeitete Deutung. Initiatisch bezieht sich auf die 8 Aspekte im sogenannten „Männerrad“. (Kind, Junge, Rebell, Geliebter, Held, Mentor, König, Trauermann (manchmal Mönch)). Diese Aspekte werden Thema in einem weiteren Artikel sein.

Das Märchen in Kürze

(Gebrüder Grimm, 1994)

Das grimmsche Märchen, das hier Pate für das Verständnis von einzelnen Schritten initiatischer Arbeit mit Männern in der Körperpsychotherapie sein soll, ist im Überblick rasch erzählt:

Eine arme Frau bringt einen Sohn mit Glückshaut zur Welt, dem geweissagt wird, er werde die Königstochter heiraten. Der böse König wirft ihn deshalb in einer Schachtel ins Wasser, doch sie schwimmt zu Müllersleuten, wo er aufwächst. Als der König siebzehn Jahre später in die Mühle kommt und davon hört, schickt er ihn mit einem Brief zur Königin, man solle ihn sofort töten. Das Glückskind übernachtet im Wald bei Räufern, die aus Mitleid den Brief vertauschen, so dass er mit der Königstochter vermählt wird. Doch der König fordert von ihm drei goldene Haare des Teufels. Unterwegs zur Hölle fragen ihn zwei Torwächter, warum ein Brunnen austrocknet, der sonst Wein gab, und warum ein Baum verdorrt, der sonst Goldäpfel trug, und ein Fährmann fragt, warum ihn keiner ablöst. In der Hölle versteckt ihn des Teufels Ellermutter (niederdeutsch für Großmutter) als Ameise in ihren Rockfalten. Sie reißt dem schlafenden Teufel dreimal ein Haar aus und sagt, sie habe von dem Brunnen, dem Baum und dem Fährmann geträumt. So erhält das Glückskind die Haare, gibt dem Fährmann des Teufels Rat weiter, dem nächsten die Ruderstange zu geben, und lässt die Kröte im Brunnen und die Maus in der Baumwurzel töten, wofür er je zwei Esel mit Gold bekommt. Dem gierigen König sagt er, das Gold liege wie Sand am anderen Ufer. Dort gibt ihm der Fährmann die Stange, dass er fahren muss.

Die Geschichte

Es ging ihm nicht gut heute Morgen. Etwas war nicht in Ordnung in seinem Leben. Er fühlte sich wie der abgetragene braune Bademantel, den er trug: Er hatte sich eingerichtet in seinem Leben, es war bequem und er hatte so seine Routinen entwickelt. Ingeheim fürchtete er sich vor dem alt werden, weil er vermutete, dass seine lieb gewonnenen Gewohnheiten sich dann zu festgefahrener Sturheit in seinem Leben entwickeln könnten: Dass er dann beispielsweise nicht nur über einen Radfahrer im Auto sitzend schimpfen würde, sondern das Lenkrad gezielt auf diesen hinbewegen würde; dass seine Gewohnheit den Morgen mit einem Kaffee zu beginnen, vielleicht doch eine organschädigende Auswirkung entwickeln könnte; oder dass der feste Tagesablauf, den er sich im Beruf zu eigen gemacht hatte, ihm zu einem Korsett werden würde, dass er mit seinen steifer werdenden Fingern nicht mehr würde ablegen können. Er fühlte sich, wie sein abgetragener brauner Bademantel: Bequem und verschlissen vom Leben.

Welches Gefühl zu seinem Leben findet ein Mann in sich!? Im Märchen ist die Rede von einer „Glückshaut“, oder auch „Glückshaube“, die in der Kinderheilkunde des Mittelalters eine Rolle als glücksverheißendes Vorzeichen spielte: Dabei handelt es sich um das gelegentlich vorkommende Phänomen, dass dem neugeborenen ein Teil der Fruchtblase nach der Geburt auf dem Kopf (und Gesicht) aufliegt. Diesem Teil der Fruchtblase haftete seinerzeit die Aura von etwas Magischem an, weswegen beispielsweise Seeleute sich für viel Geld solche Haut getrocknet und in Papier geschlagen als Schutzamulett von Hebammen zu besorgen versuchten (Wikipedia 30.12.2019). Symbolisch lässt sich das Thema „Glückshaut“ aber auch mit einem Gefühl von Unversehrtheit und Schönheit, das von Neugeborenen auszugehen scheint, in Verbindung bringen. Im Märchen wird ein weiterer Aspekt deutlich: Nämlich die Frage, wie die soziale Umgebung auf dieses Glück reagiert: In der Geschichte erfährt der König, als Symbol für das „alter Ego“ von der besonderen Schönheit und der Gabe, die dem Säugling prophezeit wird, und möchte das Kind töten. Wie so oft im normalen Leben wird die Möglichkeit neuen Glücks mit tödlicher Angst verfolgt.

**Es könnte sein, dass ein Kind wirklich etwas ändert.
Alle alten guten Gewohnheiten, dafür steht im Märchen der König, beginnen, das Neue zu verfolgen.**

Wir werden sehen, wie auch bei unserem Mann diese Verfolgung ihn wachsen lässt. (Dieses Modell ist sehr weit verbreitet) Das Märchen beschreibt, wie die Lebensbestimmung eines Mannes, Glück zu bringen, erst in Auseinandersetzung mit dem, was das Leben bedroht Verwirklichung findet.

Es war einer dieser Morgen, an dem die ersten drei Nachrichten im Radio von Männern handelten, die dem Leben ihre ungute, eigene Richtung aufzwingen. Es ging ihnen um mehr Geld, um mehr Einfluss auf eine bestimmte Angelegenheit, oder um mehr Selbstwichtigkeit und Bedeutung. Es war wie mit seinem Chef, der ihm sein ganzes Berufsleben lang jeden Tag die Akten vorlegen ließ, die er dann zu bearbeiten hatte. Es war wie mit seinem größeren Bruder, der ihn nie in Ruhe gelassen hatte und mit seinem Vater, der ihn immer einen Versager genannt hatte. Bis zu dem Tag, als der an einer Krebserkrankung starb und er ihm auf dem Sterbebett als letztes sagte: „selber Versager!“ mehr nicht.

Es ist eine Besonderheit in der gegenwärtigen Arbeit mit Männern, dass deren Auseinandersetzung mit den Vätern seit mehreren Generationen durch gesellschaftliche Rahmenbedingungen erschwert wird, kurz: Wir haben in Zentraleuropa das Problem der seit Generationen abwesenden Männer. In der initiatischen Arbeit mit Männern stehen daher häufig Unsicherheiten im eigenen Rollenverhalten im Vordergrund

**Es zeigt sich der „Fluch des alten Königs“
im Märchen in der initiatisch orientierten Praxis
auf vielfältige Weise:**

Im Wunsch nach Orientierung und Rollenklarheit: Was wird von mir als Mann, als Vater, als Berufstätiger, als Scheiternder oder als

Gewinner, als Liebender usw. erwartet!? Bin ich gewünscht und kann/darf ich meine Talente in diese Welt einbringen/ oder muss ich mich an ökonomische Abhängigkeitsstrukturen anpassen!? Oder aber die fehlende Auseinandersetzung mit dem wirklichen Vater, wird durch die Auseinandersetzung mit dem vorgestellten, inneren „kritischen Alter Ego“ ersetzt, dessen fürchterliche Selbstentwertung und vernichtende Selbstkritik die sozialen Ausdrucksformen des Mannes wiederholt und dauerhaft schädigt. Dabei sind die lauten, unsozialen und politisch gefährlichen Verhaltensweisen gesellschaftlich auffälliger, aber seltener, als das Verhalten jener Männer, die keinen Zugang zu ihren Gefühlen bekommen, die ruhig wirken, oder „wie ein Fels in der Brandung“ wahrgenommen werden, in Wirklichkeit aber erstarrt sind, und an einer Unterregulation („Hypoarousal“) ihrer Gefühle leiden.

Schließlich findet sich in der initiatischen Arbeit mit Männern immer wieder auch die Begegnung mit den „Räubern“: Es sind dies die dämonischen Aspekte des Lebens und sie finden in normaler Therapie, die auf Kontrolle der Dämonen aus ist oder im Gesundheitswesen, das nur positive Resilienz fördern will, kaum Möglichkeiten gewürdigt und transformiert zu werden.

Dabei zeigt am Beispiel eines niederschwellig-vorsorgemäßig angelegten Projektes der Medizinischen Hochschule Hannover (vgl. Referenzen), dass z. B. Männer, die sich als pädophilen Neigungen gefährdet erleben, solche Hilfe gerne aufsuchen und wirkungsvoll an einer Transformation ihrer dämonischen Aspekte lernen zu arbeiten.

Solange seine Frau im Hause war, war sein Problem klar: Wenn sie nur nicht so viel reden würde! Irgendwas in ihrem Hirn konnte nicht in Ordnung sein: Diese andauernden Ratschläge,

das Leben zu verbessern, mussten aus einer seltsamen Störung ihrer Neuronen-Tätigkeit stammen: Die Schuhe ordentlich abstellen; den Abwasch machen; Freunde anrufen: Die Quelle dieser andauernden lebensverbessernden Maßnahmen sprudelte unerschöpflich in ihr und die Wirkung erschien ihm keineswegs die Lebensqualität zu bessern: Sie vergiftete Tag für Tag die Atmosphäre im Beziehungs-Geschehen. Als seine Frau nicht mehr da war, war die Ursache seiner Probleme auch klar: Die Post, das digitale Endgerät, der WLAN-Betreiber, des Nachbarn wuchernde Hecke am Zaun und, da hatte er sich genau beobachtet: Diese braunen Halbliterflaschen. Er trank nicht viel, aber diese Flaschen erschienen immer vor seinen Augen: Im Supermarkt brachten sie ihn dazu, in seinen Einkaufskorb zu gelangen, zu Hause wollten sie immer in Gesellschaft mit anderen Flaschen sein - Vorratshaltung nannte er das für sich - und auch wenn er sie nicht sah, entwickelte etwas in ihm ein Sehnen, solch eine Flasche aus dem Keller zu holen. Er war sicher kein Alkoholiker, aber diese Flaschen spielten eine seltsame Rolle in seinem Leben.

Männer kennen das Bild im Märchen vom ausgetrockneten Brunnen. Die Wasser des Lebens sind versiegt und sie erkranken an Burnout oder Depression. Sie haben gearbeitet, sich für die vermutliche Altersversorgung oder den Profit eines großen Unternehmens angestrengt, waren auch am Wochenende noch erreichbar und irgendwann sind sie erschöpft.

**Es hilft kein Sport mehr und auch keine Motivations-
App auf ihrem digitalen Endgerät. Der Brunnen der
Lebensenergie ist versiegt.**

Aber die Männer kennen nur das Phänomen. Sie wissen nicht, was in der Geschichte später erzählt werden wird: Unten im Brunnen sitzt eine Kröte: Als Bild des ursprünglich-weiblichen ist es die Beziehung zu ihrer Mutter, hier der Mutter in der Erde, die die Männer zu klären haben, um wieder Zugang zum „Wasser des Lebens“ (Meade 1996) zu kriegen. Es geht eben nicht um das Krafttraining im Fitnessstudio, oder um den nächsten Abenteuerurlaub. Es geht darum, Einen Umgang mit der eigenen Geschichte der Beziehung zur Mutter, oder dem Weiblichen in sich selbst als ganzen zu finden.

Er glaubte nicht an die Psyche. selbst im Computertomographen konnte man die Seele nicht finden. Nirgends. Sie war eine Fiktion, deren Behandlung einem bestimmten Berufszweig des Gesundheitswesens ein erträgliches Salär verschaffte.

„Wozu auch sollte Mann sich mit diesem ganzen Psychokram beschäftigen?“ seine Frau besuchte Selbsterfahrungskurse und machte Yoga, damit „ihre Energie wieder ins Fließen kommen würde, „wie sie das nannte. „Wenn sie wieder richtigen Sex mit ihm hätte, würde ihre Energie auch besser fließen!“, dachte er sich. Er fühlte sich abgetrennt von seiner Frau; das ging ihm auch mit den Kindern so, als die noch im Hause waren: Die lebten irgendwie im Terrain seiner Frau. Es war genug in der Werkstatt zu tun und er war nicht dazu da, sich um alles zu kümmern. Auch nicht um „alle“, die in seinem Hause wohnten. Es gab Verpflichtungen. Während er darüber nachdachte, nahm er eine neue braune Flasche und versuchte sich zu erinnern, wie dieser verschlissene, bequeme Bademantel, den er trug, eigentlich in sein Leben gekommen war. Er hatte grade entdeckt, dass eine Naht an seinem Ärmel sich öffnete. Nicht mal eine Naht können sie richtig setzen, diese Asiaten, in deren Fabrik der Mantel hergestellt worden war. Er ließ den Inhalt seiner braunen Flasche genüsslich seine Kehle herunter rinnen.



Es ist im Märchen das Symbol vom verkümmerten Baum mit den goldenen Äpfeln, das hier seine Kraft entfalten könnte:

Der Baum verkümmert, weil eine Maus an seinen Wurzeln nagt:

Das Phänomen kennen viele Männer, dass sie an der Verwirklichung ihrer Lebensaufgabe scheitern, weil sie sich in den vielen Details des Lebens verzetteln. Wer, wie eine Maus im Hamsterrad, immer wieder oder ständig die (digitalen) Abläufe des Lebens verfolgen will, kommt nicht mehr dazu, seinem eigenen Leben einen Inhalt zu geben; wer aus einer Rollenunklarheit über das „sein“ in seinem Leben versucht, den tausend Erwartungen an sein Leben gerecht zu werden, verliert seine Kräfte und dessen „goldene Äpfel“ vertrocknen, wenn sie denn überhaupt erst zum Wachsen kommen. Bitterkeit, Zynismus oder Sarkasmus über die anderen Männer und deren (mangelnde) Leistungen schleichen sich dann bei diesen Männern in denken, sprechen und leben ein; Männer, deren goldene Äpfel verkümmert sind, verstricken und verwirren sich in sinnlosen Konkurrenz- und Machtkämpfen mit Kollegen im Beruf; in Internetforen mit ihrer scheinbar völlig unabhängigen Meinung („das muss doch mal gesagt werden können.“), oder mit dem Nachbarn über die den Gartenzaun überwuchernde Hecke. Männer geben sich auf. Der Gebrauch von Suchtmitteln tritt dann an die Stelle der Suche nach -und Verwirklichung von- ihrer Lebensaufgabe.

Wenn er lange genug trinken wird, würde sich die Stimmung des Tages schon ändern. Er hatte da so seine Erfahrungen. Es war Wochenende und er konnte sich bis zum Mittag in einen Zustand trinken, der ihm ein angenehm wattiges Gefühl verschaffte. Er konnte dann in Tagträumen versinken wie neulich, als er sich daran erinnerte wie es gewesen war, als junger Mann am Morgen mit dem Motorrad loszufahren. Ohne Ziel. Einfach das Vibrieren der Maschine zwischen seinen Schenkeln spüren und das Wetter im Gesicht zu fühlen. Das war genug gewesen. Wenn er dann weitertrank, würde ihn das langsam in eine andere Welt versetzen. Das wusste er. Der alte Bademantel umhüllte ihn mit einer typischen frotteehaften Sanftheit und Wärme, die ihm zu bestätigen schien, dass er auf dem richtigen Weg war, an diesem Tag.

Im Märchen ist das die Stelle, wo der Jüngling an den Fluss kommt und der alte Fährmann ihn darum bittet, das Rätsel zu lösen, warum er immer vom einen Ufer an das andere fahren muss?

Es geht um jenen Moment im Leben von Männern, in denen „die Show vorbei“ ist: Das Geld ist verdient, der Sport ist gemacht, vielleicht hat er eine Frau für sich gewinnen können und sie ist's zufrieden mit ihm.

Heute jedenfalls. Es ist Abend. Es gibt nichts mehr zu tun und es ist Zeit ins Bett zu gehen und einzuschlafen. Wie viele Männer sind nicht mehr in der Lage ohne Medikamente einzuschlafen; oder der Beginn der Ferien: Ausspannen, nichts mehr tun: Sich in der Natur begegnen; das Wochenende, das ungeplant plötzlich frei geworden ist: In diesen Umbruchssituationen brauchen Männer Kontakt zu ihrem inneren Fährmann, der sie „an das andere Ufer“ bringt.

Die meisten Männer haben den Kontakt zu ihrem „inneren Fährmann“ verloren und sind in dem Übergang zu einer anderen Stimmung und einem anderen Sein auf sich allein gestellt. Oder auf die begleitende Medikation ihres „Arztes und Medikamentendealers“.

Sie haben vergessen, dass es für diese Übergänge eine Übung braucht. Und gute Begleiter.

Viele Männer lernen diese andere Seite erst nach der „Rush-Hour-des Lebens“ (Karriere, Hausbau und Familie) in Zusammenhang mit den ersten größeren Erkrankungen kennen; oder erinnern sich, dass die ersten frühen Drogenerfahrungen Aspekte von dieser anderen Seite beleuchtet haben. Den Fährmann zu kennen, heißt, das Steuerruder des eigenen Lebens wieder in die Hand nehmen zu können. Und die Seiten zu wechseln. Immer wieder mal. Vielleicht einfach am Abend, wenn „nichts mehr zu tun ist.“

Nachdem seine Frau auszog, war ihm einige Wochen leichter zumute gewesen. Er musste nicht mehr die Schuhe ordentlich hinstellen, und aufpassen, wann er seine erste braune Flasche



öffnete. Es gab diesen Wasserschaden in seinem Haus, in der Woche direkt nach ihrem Auszug. Sein Sohn meinte, „die Wand würde weinen“ – „was eine unsinnige Idee: Es war einfach ein Rohr, dass nicht mehr dicht gewesen war. Wahrscheinlich sogar hatte der polnische Schwarzarbeiter, den er damals beim Bau des Hauses vor 28 Jahren beschäftigt hatte, einfach die Dichtung bei der Montage verpfuscht.“ Es gab ein urologisches Problem beim Wasserlassen bei ihm seitdem. Aber das konnte auch schlicht an seinem Alter liegen. Mann konnte Dinge auch dramatisieren, wie in dieser Gesundheitssendung im Fernsehen neulich: Männer gingen zu spät zur Vorsorge: Was ein Unsinn. Männer arbeiten! Und verdienen das Geld, dass andere dann zu den Ärzten tragen. Er entdeckte eine säuerlich riechende, feuchte Stelle an seinem Bademantel zwischen seinen Schenkeln, um die er sich nicht kümmerte.

Mann sollte sich um diese feuchte Stelle kümmern. Mann sollte auch mal den Keller aufräumen oder die Steuerunterlagen sortieren. Mann sollte mit seiner Frau über sein Fühlen sprechen und Mann sollte gelegentlich ein paar Tage allein in der Natur verbringen. Männer sollten darüber hinaus mehr Sport machen oder einen künstlerischen Ausdruck suchen. Die meisten Männer werden daran sterben, dass sie all diese guten, richtigen und sinnvollen Dinge nicht getan haben: Herz-Kreislaufkrankungen sind noch immer die häufigste Todesursache in der Andrologie und die meisten Männer beginnen mit diesen Dingen erst in der Reha nach ihrem ersten Herzinfarkt: Sport, ein gutes Buch lesen und Chinesisches Schattenboxen.

Männer sehnen sich nach wieder-eingebunden-sein. Ich erinnere mich an eine Familienaufstellung, bei der der aufstellende Mann seinen Vater, seine Onkel, seinen Großvater und Großonkel alle aufgestellt hat, nur um zu fühlen, wie sein Leben geworden wäre, wenn all diese Männer aus dem zweiten Weltkrieg wiedergekommen wären.

Es ist ein heilsamer Aspekt von Mannsein und Mannwerden, diese Dinge aus dem verdrängten Schatten der eigenen Biographie zu holen.

Sich mit ihnen auf seelische Weise auseinander zu setzen: Dabei ist für manche der aufgeräumte Keller eine vergleichbare Aufgabe, wie für Andere die genealogische Suche nach den Männern in der eigenen Familie und ihren Geschichten, und für Dritte die Bewältigung ihrer Herz-Kreislauf-Erkrankung. Männer haben einen Schatten und brauchen Seelenzeit, sich mit diesem zu beschäftigen.

Nun war es bereits Nachmittag geworden und er wartete noch immer darauf, dass sich der gewünschte wattige Zustand einstellte. Doch heute hatte er das Gefühl, als könnte er nicht so schnell trinken, wie sein Herz schlug. Etwas war seltsam und er erinnerte sich daran, dass das schon mehrmals in den letzten Monaten so gewesen war. Ihm fiel seine freundliche Nachbarin ein, die meinte, das müsste er mal prüfen lassen. Was sollen die Ärzte schon finden? Sie fragte ihn auch, was ihm sein Herz denn da wohl sagen würde!? Ja was sagte ihm denn dieses Klopfen seines Herzens? Er lauschte so, als würde er beim Autofahren auf ein ungewöhnliches Geräusch im Motor hören... Und erinnerte sich, wie neulich, nach dem Anruf seines Sohnes sein Herz plötzlich sehr laut geschlagen hatte. Was war das in dem Gespräch mit seinem Sohn, dass sein Herz offensichtlich in Unruhe versetzt hatte!? War es der Klang von dessen Stimme, die ihn immer an die vorwurfsvolle Stimme seines Vorgesetzten

erinnerte. Doch was sollte ihm das bedeuten!? Konnte es sein, dass ein Organ seine Tätigkeit auf die Stimmung in Beziehung zu einem anderen Menschen abstimmte. Das wollte ihm weit hergeholt erscheinen und er hielt das auch für sehr unwahrscheinlich. Er wollte nicht, dass sein Herz diese Unruhe verbreitete.

Seine Nachbarin klingelte. Er konnte das an der Art, wie sie den Klingelknopf betätigte erkennen: Sie legte ihren Finger sanft auf den Knopf und drückte tief. Als er aufstand wurde ihm klar, dass er schon einiges getrunken hatte heute. Leicht wankend bewegte er sich zur Wohnungstür und öffnete. Sie stand vor seiner Tür. Etwas an ihr rührte sein Herz unmittelbar. Er wollte das nicht. Aber es geschah immer wieder. Sie schaute ihn an und legte den Kopf etwas schräg. Er konnte nicht wirklich verstehen, was sie sagte, aber er griff sich unmittelbar an sein Herz und versuchte der aufsteigenden Rührung Herr zu werden; er machte unwillkürlich einen Schritt zurück und die Nachbarin betrat seine Wohnung. Es war ihm nicht angenehm, aber er hatte seine Selbstachtung schon verloren und ließ sie sein Inneres betreten. Es war Wochenende. Sollte da kommen, was wollte. Als er sich an seinen Küchentisch setzte, berührte sie seine Schulter; wie zufällig.

Er fühlte dieses Sehnen in seinem Herzen, dass sie diese Hand doch bitte dort ein wenig liegen lassen sollte. Doch er brachte es nicht über seine Lippen, dass zu äußern. Er schämte sich seines alten, und abgetragenen Bademantels in diesem Moment sehr.

Erst Wochen später, als er nach einem Schwächeanfall in der Klinik sich wiederfand, wagte er sich ihr in diesem Wunsche anzuvertrauen. Sein Herz schlug unmittelbar schneller. Es trug ihn unmittelbar in eine andere Welt, diesen Wunsch zum Ausdruck gebracht zu haben. Es fühlte sich an, als würde sich in seiner kleinen Existenz ein Spalt öffnen und frische Luft ströme herein. Es schien, als lag an diesem Tag in der Klinik ein feiner Flaum aus goldenem Licht auf seinem Morgenmantel.

Im Märchen begegnet der Mann nicht dem Teufel direkt: Als er an des Teufels Haus ankommt, ist der selber nicht anwesend. Stattdessen begegnet er des Teufels Ellermutter/ niederdeutsch „Ellermutter“, also seiner Großmutter, die sich erstaunlicherweise für das Anliegen des Jünglings öffnet. Hier spielt das Märchen also zunächst auf die Tatsache an, dass Männer durch die soziale Atomisierung und den Verlust von Familientraditionen sich häufig alleine fühlen:

Ohne Schutz und Unterstützung durch andere Männer. Und das Märchen legt uns Männern nahe, dass wir uns nach Älteren umschauen sollten:

Sei das ein Mentor, der uns in einer Umbruchsphase unseres Lebens beisteht und begleitet, sei es, dass wir uns um noch lebende Ahnen/oder Geschichten über verstorbene Vorfahren bemühen, oder schließlich, dass wir in symbolisch-archetypischer Weise nach dem eigenen „inneren Ältesten“, oder spirituell verstandenen Begleitern wie dem „höheren Selbst“ oder einem „Traumlehrer“ umschauen, die uns Autorität und Führung im Umgang mit dem Teufel geben. Im Fallbeispiel erscheint dem Protagonisten ein wohlmeinendes, inneres Selbst und zudem seine Nachbarin, die etwas in ihm berührt, das sich für eine neue Situation zu öffnen scheint.

Der Jüngling im Märchen wird dann vor seiner Begegnung mit dem Teufel in eine Ameise verwandelt, wie es in vielen

schamanischen Einweihungszeremonien beschrieben ist: Der „Ride du Passage“, der Übergangsritus, der die Begegnung mit dem Teufel einleitet, beginnt mit einer Verwandlung in ein animalisches Selbst und der vorübergehenden Unterkunft im Rockzipfel der Ellermutter. Es geschieht etwas in der Beziehung zwischen dem Jüngling und der Ahnin-Großmutter, was dem Mann ermöglicht, eine andere Form anzunehmen und dadurch die Schwierigkeiten in denen er sich befindet zu überwinden: Dadurch, dass der Mann sich in Kontakt mit seiner Ahnenlinie bringt und eine Transformation durchläuft, findet er eine Lösung der 3 ihm entstandenen Lebensrätsel. und er bringt zusätzlich die 3 Artefakte in sein Leben zurück (und zum König).

Am Ende des Märchens trägt der Jüngling die 3 goldenen Haare zum Hof des Königs. Er wird „erkannt“ als einer jener Männer, die ihre seelische Verbindung zur Wurzel unseres Seins wiederhergestellt haben und darin und dadurch wird er würdig, sich mit der Prinzessin zu vermählen: Findet er also den Weg zu seiner Anima und einem neuen inneren Gleichgewicht.

Bernhard Schlage, Winter 2019/2020

Referenzen:

- Beit, H. V. (1952). Symbolik des Märchens. Versuch einer Deutung. Bern: Francke.
 Grimm, G. (n.d.). Der Teufel mit den drei goldenen Haaren. Bindlach: Gondrom Verlag.
 Guggenbühl-Craig, A. (1987). Macht als Gefahr beim Helfer. Basel: S. Karger.
 Kast, V. (1989). Der Teufel mit den drei goldenen Haaren: Vom Vertrauen in das eigene Schicksal (5. Auflage). Zürich: Kreuz Verl.
 Meade, M. (1996). Die Männer und die Wasser des Lebens. München: Droemersch Verlagsanstalt.
 Medizinische Hochschule Hannover (n. d.). <https://www.praevention-sexueller-gewalt.de/>
 Röhr, H. (2009). Vom Glück sich selbst zu lieben: Wege aus Angst und Depression (5. Auflage). Düsseldorf: Patmos Verlag.
 Schäfer, R. H. (2001). MännerQuest die Reise ins Herz des Mannes. Engerda: Arun Verlag.
 Schnack, D., & Neutzling, R. (1990). Kleine Helden in Not. Jungen auf der Suche nach Männlichkeit. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.



Erlesenes

Die Rubrik
zu guten
Leseerfahrungen



Klaus Mücke
**Hilf Dir selbst und
werde,
was Du bist**

Anregungen und spielerische Übungen zur Problemlösung und Persönlichkeitsentfaltung
Lehr- und Lernbuch: Systemisches Selbstmanagement

Kurzum gesagt: Dies ist ‚das‘ Handbuch für Praktiker*innen, die Selbsterfahrung begleiten wollen. Lösungs- und kompetenzorientiertes Selbstmanagement wird bei einer Vielzahl von Themen sehr verständlich, in einer direkten Ansprache an die Lesenden, erläutert. Themen sind z.B.: Ängste, Depression, Zwänge und Sucht; ‚psychotische‘ Erlebens- und Verhaltensweisen; psychosomatische Symptome als Leib-Wächter des Organismus.

135 konkrete Übungen, im Register nach Stichworten geordnet, ermöglichen Selbstlernen ebenso wie ein Umsetzen in der Praxis mit Kunden*innen.

Eine Auswahl der behandelten Themen in *Hilf Dir selbst*:

- Wertschätzender Umgang mit sich selbst
- vom Problemopfer über die Problemtäterschaft zum/ zur Lösungstäter/in: von der Problemhypnose zur optimalen Lösungstrance
- die Methode „Münchhausen“: Ziehen Sie sich selbst in die von Ihnen gewünschte Zukunft.
- verändern Sie abhängiges Verhalten (Suchtproblematiken)
- finden Sie selbst neue Bedeutungsgebungen und Hinweise bei psychischen Problemen (wie Depressionen, Ängsten, Zwängen, posttraumatischen Belastungsstörungen, Borderline-Störungen sowie psychosomatischen Erlebens- und Verhaltensweisen)
- entschlüsseln Sie die Botschaften Ihrer „psychosomatischen“ Beschwerden wie Migräne, Tinnitus, Bluthochdruck, Schmerzen etc.
- weitere Themenschwerpunkte: Schuldgefühle, Trennung und Scheidung, Tod nahe stehender Personen, Ablösungsprobleme u. v. a. m.

ÖkoSysteme Verlag
ISBN: 978-3-9806094-6-3



Bernhard Schlage
Körperpsychotherapie, Schriftstellerei
Gemeinschaftspraxis Kugel e.V.,
In der Steinriede 7, Hofgebäude
30161 Hannover, Tel.: 0511/1614211
e-mail: post@bernhardschlage.de
www.bernhardschlage.de



Der heimliche Verlust der Würde des Menschen in der modernen Zeit

Ein Vortrag von Margrit Schafranek im Mosaikhaus Dorfmark, 20. September 2019

Würde ist ein eher altmodischer Begriff. Ein Begriff, der sich nicht so leicht nehmen lässt. Er sperrt sich. Er wirkt gestelzt, höflich und geht nicht so flott über die Lippen. Aber er scheint wichtig zu sein. Aktuell redet man viel über Würde. Man verwendet ihn im Gesundheitswesen, in der Politik, in der Pädagogik oder im Sozialen. Buchtitel wie: „Auslaufmodell Menschenwürde? Was wir verlieren, wenn sie verloren geht.“ oder „Würde - Was uns stark macht - als Einzelne und als Gesellschaft,“ zeigen auf, dass Würde ein aktuelles Thema ist.

Bild von chuck herrera auf Pixabay

Was bedeutet das?

Redet eine Gemeinschaft immer wieder über Verbindlichkeit und Treue zum Ganzen, scheint es daran zu hapern. Geht in einer Partnerschaft das Gespräch ständig über Wahrhaftigkeit und Vertrauen, sitzt da das aktuelle Problem. Hat ein Kollegium zum wiederholten Male das Thema Teamgeist auf dem Zettel, scheint das dann wohl das zu entwickelnde Ziel zu sein, weil er anscheinend nicht da ist, der Teamgeist.

So könnte es sich aktuell auch mit der Würde verhalten. In Politik, Gesellschaft, Pädagogik, Medizin, Soziales, Landwirtschaft - überall fällt der Begriff der Würde. Man spricht so viel darüber, weil sie nicht da ist, weil sie fehlt.

Was aber macht Würde aus?

Es ist immer schwierig, solche komplexen Dinge angemessen zu beschreiben. Wir können leichter sagen, wann sie fehlen und was wirklich unwürdige Verhältnisse sind.

Aber was sind würdige Verhältnisse? Das zu sagen, ist weitaus schwieriger. Wenn der Umgang mit Tieren, Menschen oder Dingen würdelos ist, das spüren wir sehr gut. Wenn die Würde im Umgang mit alten Menschen fehlt, der unwürdige Umgang mit Patienten oder Sterbenden, wenn Kinder von Eltern oder Erziehungsberechtigten würdelos behandelt werden, wenn Tiere in der Massentierhaltung oder der Boden in der modernen Landwirtschaft ohne Würde behandelt werden. Das erfassen wir sehr gut. Wir haben ein gesundes Empfinden für würdelose Zustände.

Was genau ist damit gemeint?

Nehmen wir einmal die Institution Krankenhaus. Noch bis in die Mitte der 80-er Jahre war es verboten, dass ein Krankenhaus Gewinn orientiert arbeitete. Mittlerweile ist es normal. Der Patient ist ein zu berechnendes Objekt der Geschäftsleitung geworden. An der Spitze von Krankenhäusern stehen jetzt nicht mehr die Chefarzte sondern Manager. **Das Krankenhaus als Geschäftsmodell.** Es muss sich rechnen lassen. Kosten müssen eingespart werden. Gewinne müssen erzielt werden. Ärzte werden am Gewinn gemessen und Pfleger und Angestellte an dem, was sie kosten. Zeit ist Geld. Haben wir uns schon dran gewöhnt. Die Fürsorgepflicht kann dabei schon mal verloren gehen. Man denkt optimierend im Sinne der Geschäftsleitung und nicht unbedingt im Sinne der Patienten. Der Patient ist zum Objekt geworden.

Ein kleines Beispiel aus der Realität mag das verdeutlichen: Meine Mutter kam kurz vor ihrem Tod in eine kritische Situation, so dass die Pflegeleitung riet, den Krankenwagen zu rufen. Dieser kam. Der Sanitäter stand am Wagen und telefonierte mit dem Krankenhaus. „Wir haben hier einen Jahrgang 25. Der macht nicht mehr lange. Sollen wir ihn bringen?“ Meine Schwägerin hörte das Gespräch mit und entschied: „Wir behalten die Mutter zu Hause.“ Es war eine gute Entscheidung. Meine Mutter starb in großem Frieden einige Tage später und in Würde! Wenn Menschen in diesen so wirtschaftlich angelegten Systemen stehen, das gilt für Patienten wie für Ärzte, spielen sie im Räderwerk mit. Man gewöhnt sich daran. Man gewöhnt sich

daran, bewertet zu werden und auch selber andere zu bewerten. Es schleift sich ab.

Man fühlt die Entwürdigung nicht mehr. Sie wird normal. Denn alles muss funktionieren.

Mein eigenes Schlüsselerlebnis hatte ich in einer Arztpraxis. Ich sitze vor dem Schreibtisch des Arztes und erzähle mein Anliegen. Der Arzt ist ausschließlich auf seinen Bildschirm bezogen. Ich bitte ihn, mir kurz zuzuhören, weil mich seine Blickabwesenheit irritiert. Er blickt auf und sagt: „Wissen Sie eigentlich, was mich das kostet? Dafür bekomme ich fast nichts, wenn ich mit Ihnen spreche.“ Das saß. Ich war perplex.

Wenn sich alles rechnen muss, dann ist dieser fehlende menschliche Bezug, dieser Umgang mit dem Menschen als Sachobjekt das Normale. Darin unterscheiden sich andere Institutionen in keiner Weise vom Krankenhausbetrieb. In der Arbeitswelt sind die Angestellten auch Objekte der Berechnung. Jugendliche aus dem Behindertenbereich z.B. machen dann einen Test für das Arbeitsamt, um das Mindestmaß an wirtschaftlich verwertbarer Arbeit herauszufinden.

Natürlich hat sich auch schon vieles neu gestaltet und verändert. Gerade im Bereich von Krankheit und Sterben. Hospizhäuser sind entstanden, Ruheräume im Krankenhaus, Ausbildung zur Sterbegleitung wird angeboten. Und immer wieder fällt dabei das Wort „Würde.“

Wie würdevoll ist dann der Umgang mit dem ungeborenen Leben? Die pränatale Diagnostik ist wissenschaftlich weit gekommen. Eltern haben ein neues Leben gezeugt und gleichzeitig die Möglichkeit, dieses Kind, weil es evtl. behindert sein könnte, abzutreiben. Wie würdevoll damit umgehen? Die Wissenschaft arbeitet ausgesprochen flott. In Südkorea arbeiten Wissenschaftler daran, auf Bestellung Haustiere zu klonen. In Japan züchten Wissenschaftler menschliche Embryonen im Labor. Die Natur wird von der Wissenschaft eingeholt und an die Seite geschoben. Haben wir uns auch schon daran gewöhnt?

Denken wir an die moderne Landwirtschaft. In der Bearbeitung vom Boden wird nach Effizienz und vor allem nach Gewinn entschieden. Es muss sich rechnen und dabei werden Lebensräume und Naturgesetze missachtet. Man entwürdigt die Natur. Haben wir uns aber auch schon dran gewöhnt?

In der Politik hörten wir das Wort Würde verstärkt im Bereich der Flüchtlingsbewegung. Wir verwenden Würde im Umgang mit Arbeitslosigkeit. In Frankreich protestieren die Gelbwesten und ein Zeitungsartikel war überschrieben mit: **Schrei nach Würde.** Der letzte Satz in dem Artikel lautete: „*dass jeder Einzelne zählt als humanistisches Subjekt, nicht als konsumierendes Objekt.*“ (WZ 7.1.2019)

Auch im Sport haben wir uns an den unwürdigen Umgang mit Menschen gewöhnt. Ein junger Berufsfußballer gestand mir vor kurzem: „Ich liebte Fußball. Deshalb war ich im Verein. Jetzt habe ich einen Marktwert. Man findet mich auch im Internet plus Marktwert. Ich kann gekauft werden.“

Ist das nicht auch eine Form von Menschenhandel. Der Mensch als Marktware. Haben wir uns daran auch schon gewöhnt?

Würde als Forderung

Im Grundgesetz der Bundesrepublik Artikel 1, Absatz 1, heißt es: „Die Würde des Menschen ist unantastbar. Sie zu achten und zu schützen ist Verpflichtung aller staatlichen Gewalt.“

Alle vorangegangenen Beispiele haben aufgezeigt, wie unwürdig mit Menschen umgegangen werden kann. Unfrei, unter-

drückt, respektlos und achtlos. Wir empfinden es als unmenschlich und unwürdig. Würde ist ein hoher und zu schützender Wert, der uns zusteht. Würde hat mit Respekt und Achtung vor dem Anderen zu tun, mit Achtung und Verantwortung. Würde gehört zum Mensch sein dazu. Wir spüren als Menschen sehr gut, wie ein würdevolles Umgehen miteinander sich anfühlt.

Würde als menschliches Gut.

Die einen sagen, weil es in uns angelegt ist. Es gehört zu unserer Grundausstattung. Wir haben als Menschen Würde mit in unser Mensch sein eingepflanzt bekommen, so sagt es Kant.

Wir haben sie in unserer Gesinnung, die wir pflegen müssen, so sagt es Schiller. Sein Appell geht an die Künstler:

„Der Menschheit Würde ist in Eure Hand gegeben.

Bewahret sie! Sie sinkt mit euch! Mit Euch wird sie sich heben!“

Im Duden heißt es: *Würde ist ein Achtung gebietender Wert, der einem Menschen innewohnt.*

Viktor Frankl sagt dazu: „Die Würde ist unabdingbarer Bestandteil vom Menschsein und unantastbar. Der Wert des Menschen ist nicht abhängig von seinem Nutzwert. Dieser bedingungslose Wert jedes menschlichen Lebens – das ist die Würde.“

Würde im aktuellen Kontext

Wenn Würde uns innewohnt, uns als Einzelwesen einen Wert gibt, warum ist dieser Begriff aktuell so im Gespräch? Stehen wir in einer Zeit, die uns die Würde nicht zugesteht? Vielleicht ist es an dieser Stelle noch einmal wichtig, dass wir es oft nicht mehr spüren, wenn wir würdelos behandelt werden. Wir haben uns in vielen Gebieten unseres Daseins und unserer gesellschaftlichen Verhältnisse daran gewöhnt. Man entscheidet über uns, nicht mit uns. Wir werden zum Objekt gemacht, ohne dass wir es noch bemerken.



Gerald Hüther, ein moderner Hirnforscher, stellt in seinem Buch „Würde“ die These auf, dass wir als Menschen verführbar bleiben, solange wir uns unserer Würde nicht bewusst sind. Bewusst werden bedeutet aber, ich weiß um meinen eigenen Wert. Ich habe eine Individualität. In jedem Menschen gibt es diese Würde, die wie ein Kompass mich durchs Leben führt. Dieser innere Kompass, so Hüther, macht mich zum Einzelwesen, zum Subjekt im eigenen Leben. Und damit bin ich als Mensch nicht mehr verführbar für all die Kräfte im modernen Alltag, die mich zum Objekt machen wollen. Ich trete in die Verantwortung für mein Handeln, mein Leben, für mich.

C.G. Jung und die Individuation

Hüther appelliert in seinem Buch sehr an die Bewusstseinskraft des Einzelnen. Er nähert sich dabei sehr stark an Jungs Begriff der Individuation an. Für Jung bedeutet Individuation:

„zum Einzelwesen werden, und, insofern wir unter Individualität unsere innerste, letzte und unvergleichbare Einzigartigkeit verstehen, zum eigenen Selbst werden. Man könnte Individuation auch als Verselbstung oder als Selbstverwirklichung verstehen.“

Individuation, so verstanden, heißt gleichzeitig: Im Kontakt mit dem eigenen schöpferischen Kern sein. Wir leben aber in einer Zeit der Vermassung. Selbstwerden verträgt sich nicht mit Masse. Individuation verträgt sich auch nicht mit der modernen Haltung, den Einzelnen als Marktware zu sehen, als Objekt der Wirtschaft. In der modernen Welt geht es vor allem um Vermarktung, Vermessung, Bewertung und Gewinn. Der einzelne Mensch als Wirtschaftsfaktor, Zahlen, Berechnungen und Statistiken. Wir haben uns alle schon so daran gewöhnt.

Quoten sagen uns den Wert der Sendungen. In den sozialen Medien brauchen wir *follower*. Likes machen die Persönlichkeit aus. Dass diese Bewertungen von Algorithmen gemacht werden, interessiert uns nicht. Wir haben uns daran gewöhnt, als Objekt der Werbung behandelt zu werden. Man bewertet unser Marktverhalten, Kaufverhalten, Krankheitsstatus.

Wo bleibt da die Unantastbarkeit?

Wo der eigene Wert?

Wo sind wir Subjekte mit dem ganz eigenen Willen?

Wie können wir uns dagegen wehren, vermarktet zu werden?

Unsere Individualität oder Subjektivität ist die Kraft, Dinge selbstbestimmt und selbst verantwortlich zu gestalten. D. h. dann, nicht mehr Opfer zu sein, sondern selbstbestimmt und eigenständig in den Dingen zu handeln. Das ist grundsätzlich anstrengend.

Anstrengender jedenfalls als sich in allen Bereichen führen oder verführen zu lassen. Jung spricht dann von der Einsamkeit, als Einzelne den Weg zu finden. Lanier, ein amerikanischer Medientfachmann und Kritiker der social media, benutzt das Bild vom Einzelkämpfer. Als bewusster Mensch nicht im Rudel zu laufen, sondern als einsamer Wolf den eigenen Weg zu gehen.

Abschließende Gedanken

Erinnern Sie sich doch einmal an Menschen, die für Sie Würde ausstrahlen. Oft sind es alte Menschen, Großeltern, Lehrer oder Meister. Menschen, denen das Mitschwimmen in der Masse nicht mehr wichtig ist. Diese Menschen haben sich gefunden. Sie ruhen in sich.

Menschen mit Würde sind oft leise und zurückhaltend. Sie strahlen von innen. Sie haben in sich ein Zuhause gefunden.

Jung spricht im Prozess der Individuation von einem Selbstwerden. Der Mensch zu werden, der man sein soll. Die Dinge in die Entwicklung zu führen, die mich ausmachen. Jung nennt es auch die Treue zum eigenen Gesetz. Für Jung ist dieses kein Verleugnen des Kollektiven. Nur wer zu sich selbst in einer guten Beziehung steht, kann das auch zur Gemeinschaft. Autonomie und Gemeinschaftssinn gehören zusammen. Bin ich mir meiner selbst bewusst und damit auch meiner unantastbaren Würde, bin ich nicht so einfach zu manipulieren und zu verführen. Da stimmen Jung und Hüther überein.

Jugendliche und Kinder, die in dieser Bewusstwerdung noch am Anfang stehen, sind darin der Werbung in den Medien viel stärker ausgeliefert. Die social media sind dann die Wirklichkeit geworden für den modernen Menschen. So konkurrieren die realen Lebensplätze oft mit der digitalen Lebenswelt. Der junge Erwachsene bezieht, ohne dass er es bemerkt, aus dieser digitalen Welt seine Identität. Wer manipuliert dann wen? Ist das dann noch Selbstbestimmung?

Zusammenfassend können wir festhalten:

Die Würde gibt uns die Möglichkeit, Subjekt im eigenen Leben zu sein und nicht nur Objekt. In der modernen Welt ist es wichtig, selbstbestimmt und der eigenen Würde sich bewusst seiend, den eigenen Entwicklungsweg zu suchen um damit auch anderen eine Orientierung zu werden.

„Der Schalter des Menschen sollte generell auf Einzelgänger-Wolf gestellt werden, denn die müssen eigenständig denken und handeln. Die eigenen Erfahrungen bringen den Boden des Lebens. Im Rudel wird die Eigenständigkeit ausgelöscht.

Wer im Rudel lebt, für den werden soziale Stellung und Gemeinschaftsurteile wichtiger als die eigene Realität. Man läuft einfach mit, weil es alle tun.“ (Lanier)

Sich selbst treu zu bleiben, den inneren Kompass zu haben, in Beziehung zum eigenen Selbst zu sein, das alles sind die Voraussetzungen für ein selbstbestimmtes und würdevolles Leben.

Ob als Einzelgänger-Wolf oder als Individuum alles meint im Grunde dasselbe.



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



Betrachtungen zur Angst Teil 2

Von Georg Klaus

Bei der Bearbeitung dieses Themas habe ich bemerkt, dass es doch um einiges umfangreicher ist, als ich dachte, deshalb wird auch dieser Artikel Teil einer Reihe sein, in der verschiedene Aspekte aus der gesundheitspraktischen Sicht dargestellt werden. Hier biete ich eine Darstellung bestehender gesellschaftlicher Angebote, über die wir unsere Klienten/innen aufklären sollten mit beabsichtigter Wirkung bis hin zu den Nebenwirkungen. In der kommenden Ausgabe werden wir dann zu dem Spektrum gesundheitspraktischer und alternativer Methoden weiterleiten.

Der Auftrag zur Gesundheitsaufklärung

Wir erstellen keine klinischen Diagnosen. versuchen also nicht, die Erfahrungen, das Erleben und die Leidenssituation unserer Klienten/innen z.B. mit Hilfe Internationaler Kategorien von Krankheiten (ICD 10) zu kategorisieren und unser Vorgehen daraus abzuleiten.

Im Rahmen der Gesundheitsaufklärung können wir aber vorhandene ärztliche oder psychotherapeutische Diagnosen mit den Klienten besprechen (ohne zu bewerten) und ihnen helfen, diese zu verstehen und für sich einzuordnen.

In unserer Funktion als Lotsen des Gesundheitssystems, sollten wir über das allgemein bestehende Therapieangebot aufklären, informieren und bei der Orientierung stützende Hilfe anbieten. Bei länger andauernden und schwer belastenden Ängsten ist es wichtig, diese von einem Fachmenschen abklären zu lassen.

Der Auftrag zur Gesundheitsförderung

Wir unterstützen daneben und zusätzlich Klienten in Ihren Strategien der Selbsthilfe.

Wir erarbeiten und strukturieren diese Strategien. Wir beraten über klassische Möglichkeiten

Sowohl im Bereich der Psychotherapie, als auch medikamentöse Behandlungen. Wir beraten darüber hinaus über alternative Möglichkeiten. Wir hören auf die Klage der Seele und halten eine empathische und liebevolle Haltung und ein offenes Ohr für das Licht gesunder Heilerfahrungen und Heilungswege. Wir helfen den Klienten/innen ihr Potential persönlicher verborgener Ressourcen zu entwickeln und sich nicht mehr von Ängsten, Befürchtungen überlagern und behindern zu lassen. Das Ziel gesundheitspraktischer Interventionen liegt darin, den Alltag, das persönliche Erleben, die Einordnung und Bewertung von Erfahrungen, die Lebenssicherheit und die Kontaktfähigkeit als Potential zu erweitern und den eigenen Bedürfnissen anzupassen. Wir Menschen sind als soziale Wesen von Beginn darauf angewiesen, geliebt und respektiert zu werden und diese Erfahrung auch an andere weiterzugeben.

Unterstützende Fragen in der Praxis wären z.B.

„Wo hast du erfahren geliebt, und respektiert zu werden“, „wo findest Du in dir den Ort innerer Schönheit und Geborgenheit, der heilend auf deine Seele wirkt“. – „Was hat dir bisher gehol-

fen...“ – „Wie soll dein Leben in der Zukunft aussehen - Woran würdest du merken, dass deine Angst dich nicht mehr einengt.“ Viele Krankheitseinrichtungen, Kliniken, Praxen, hygienisch rein und therapeutisch akkuraten Hilfs- und Pflegeeinrichtungen, Psychotherapien oder betriebswirtschaftlichen Coachings vermitteln uns raumsprachlich eher, dass es um kognitiv institutionelle Ordnungssysteme, professionelle Distanz, therapeutische Handlungsmacht und letztlich im Kern und Macht und Geld geht. Menschen sollen, in der Annahme, dies sei Heilung, körperlich und psychisch in eine Norm gebracht werden, die sicherstellt, dass sie leistungsfähig, arbeitsbegeistert und weniger störanfällig sind. Natürlich verknüpft dieses System seine Strategien mit der unserer Sehnsucht nach gesellschaftlicher Teilhabe- oder gemeinschaftlicher Geschäftsfähigkeit. Wir möchten gerne mit anderen gemeinsam leben und offen, ehrlich und unterstützend wirken und helfen. Ob dieses Ziel allerdings mit den institutionellen Methoden in zufriedenstellendem Maße erreicht werden kann, wurde bisher noch nicht ausreichend untersucht. Hier gibt es dennoch viele subjektive Erfahrungen.

Selbstreferenz

Unsere Aufgabe in der alternativen Medizin kann darin liegen, die Seele des Menschen (Klienten/in) darin zu unterstützen, aufzuwachen und bewusst zu erleben, dass es um eigene Heilung geht. Darin verbirgt sich ein Glaubensmuster oder gar die Erfahrung von gesundem Leben, dass die meisten Menschen als lebensbejahende Ressource in sich tragen.

Dazu können wir z.B. mit Fragen begleiten, wie:

- Gibt es Phasen, in denen du ohne oder mit weniger Angst leben kannst?
- Beschreibe diese so konkret, wie möglich (w-Fragen: Wer hat wann was wie getan oder erlebt).
- Im folgenden Schritt können wir dies dann mit dem kreativen Sinnessystem verknüpfen. (Gibt es eine Farbe, Form, Spiel etc das dieses Potential ausdrückt.)
- Unterstützende für die praktische Umsetzung kann die Frage sein: „Was ist der nächste Schritt“. Dies sollte so konkret, realistisch und machbar erarbeitet werden. Zu beachten ist dabei, dass jeder „microkleinste“ Klienten/innen-Schritt mehr bewirkt, als unsere Visionen auf der anderen Seite.

Sicherlich liegt die helfende Kraft vieler Methoden der Gesundheitspraxis in diesem Prozess der Bewusstmachung von gesunden Anteilen. Wir unterstützen dadurch, die eigenen Stärken, die eigene Schönheit wahrzunehmen und als „eigen“ oder „selbst“ zu erkennen und schließlich anzunehmen. Den geschützten Raum dafür zu öffnen und offen zu halten, die Perspektive einer liebevollen Zugewandtheit an sich selbst wiederentdecken zu können, ist eine der Grundkompetenzen unseres Berufes. Sich als Mensch zu begegnen, nicht als Riese geprägter Träume oder Zwerg innerer Ängste, beinhaltet unser Glücksgefühl, mit dem wir geboren wurden. Wie Gerhard gezeigt hat, können wir uns diese Ebene wie einen „Glücksmuskel“ vorstellen, den es auch zu fördern und zu trainieren gilt.

Indem wir den gesellschaftlichen Auftrag der Gesundheitsaufklärung annehmen, ist es unsere Aufgabe, für und mit unseren Klienten sowohl klassische, wie auch neue alternative Wege zu erarbeiten und schließlich eigene persönlich gangbare und angemessene Heilungswege zu entwickeln. „Das Wichtigste im Leben sind die Spuren der Liebe, die wir hinterlassen, wenn wir gehen.“ (Albert Schweitzer)

Informationen über klassisch klinische Methoden

Im nächsten Schritt möchte ich einige klassische Methoden, die bei Angststörungen angeboten und auch von den gesetzlichen/privaten Krankenkassen gefördert werden, darstellen, damit wir unsere Klienten/innen entsprechend informieren und unsere gesundheitspraktische Tätigkeit angemessen einordnen können. Die gesetzlichen Krankenkassen bezahlen „wissenschaftlich anerkannte“ und „wirtschaftlich angezeigte“ Behandlungen nach den derzeit anerkannten Richtlinienverfahren, die sich auf die sog: „evidenzbasierte Medizin“ stützen. (siehe Kasten)

Evidenzbasierte Medizin in der kritischen Diskussion

Der Anspruch einer „evidenzbasierten Medizin“ liegt im gewissenhaften und angemessenen Gebrauch der gegenwärtig besten vorhandenen Daten aus der Gesundheitsforschung, um bei Behandlung und Versorgung von konkreten Patienten Entscheidungen zu treffen. Die EbM soll die Integration individueller klinischer Expertise (Diagnose) mit der bestmöglichen Evidenz (allgemeine Gültigkeit) aus klinischer Forschung und der Präferenz des Patienten beinhalten.“ Neben der Frage, wer dies eigentlich entscheidet, sollen demnach therapeutische Wege nicht nur individuell, intuitiv, symbolisch oder energetisch abgeleitet werden, sondern von einer Strategie, die irgendwie objektiv und allgemeingültig nachprüfbar und kontrollierbar ist. Ob dieser Weg, der weltweit hohe Geldflüsse in Labore und klinische Forschungen garantiert, eine Wahrheit in sich trägt, ist allerdings selbst nicht untersucht worden. Die Betonung an eine technisch handwerkliche Machbarkeit der Beseitigung von Krankheiten, kann ja selbst wieder ein Glaubenssystem sein, dass der Diskussion und Kritik stellen sollte. Ich habe manchmal den Eindruck, es ginge hier um quasi-religiöse Glaubensfragen und nicht um ein gemeinsames Anliegen, das Recht auf ein gesundes Leben (körperlich, seelisch, sozial) gemeinsam zu verwirklichen.

Dazu gehören zurzeit medikamentöse Therapien und klinische Psychotherapien, wie z.B. die analytische Psychotherapie („Psychoanalyse“), die Verhaltenstherapie eine tiefenpsychologisch fundierte (kurze) Psychotherapie und seit kurzem die Systemische Therapie, wenn sie von Ärzten oder psychologischen Psychotherapeuten/innen durchgeführt wird. Zudem kann seit Januar 2015 das EMDR innerhalb eines Richtlinienverfahrens bei Erwachsenen zur Behandlung von Posttraumatischen Belastungsstörungen abgerechnet werden.

Dabei werden Kurz- und Langzeittherapien unterschieden. Eine Kurzzeittherapie umfasst bis zu 24 Stunden. Der Therapeut kann nach der ersten Sitzung eine zusätzliche Langzeittherapie vorschlagen. Die TK übernimmt maximal je nach Therapieverfahren:

--> Verhaltenstherapie: 60 Stunden (evtl zusätzlich 80 Std.)

--> Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie: 60 Stunden (evtl plus 100 Std.)

--> Analytische Psychotherapie: 160 (evtl. zusätzlich 300 Std.)

--> Systemische Therapie: 36 Stunden (evtl. zusätzlich 48 Std.)

Auch in den Niederlanden, Schweden oder Großbritannien gelten relativ strenge Richtlinien, mit der Anerkennung von lediglich vier bis fünf Therapieverfahren. In anderen europäischen Ländern wie Österreich (22 Verfahren), Finnland, der Tschechischen Republik oder Slowenien werden deutlich mehr Verfahren anerkannt. Dagegen gibt es in vielen Ländern überhaupt keine offiziell anerkannten Therapieverfahren – Beispiele sind Belgien, Dänemark, Frankreich oder Portugal.

Krankenkassen übernehmen hier die gesamten Behandlungskosten, sofern es sich um eine psychische Störung mit „Krankheitswert“ handelt. Ob eine solche psychische Störung vorliegt, kann durch einen von den Kassen zugelassenen Psychologischen Psychotherapeuten oder einen Arzt in einem Gutachten für die Kassen erstellt werden. Seit Einführung der neuen Psychotherapie-Richtlinie muss die Diagnose bei gesetzlich Versicherten verpflichtend in der psychotherapeutischen Sprechstunde erfolgen. Erziehungs-, Ehe- oder Lebensberatung werden von den Krankenkassen nicht übernommen, stehen also dem freien Feld der Gesundheitsförderung offen.

Da die Grenzen oft unklar sind und häufig eines das andere bedingt, zum Beispiel Schwierigkeiten in der Ehe, die zur Depressivität eines Partners führen, empfiehlt sich in der Gesundheitspraxis generell die Überprüfung, ob eine psychische Störung vorliegt.

Rezeptpflichtige Medikamente bei Angststörung (allein oder zusammen mit Psychotherapie)

Die vielfältigen Vertreter der Anxiolytika lassen sich allerdings in verschiedene Klassen einteilen, wie z.B. Benzodiazepine oder die trizyklischen Antidepressiva. Sie werden als Tabletten, Kapseln und als Injektionszubereitungen angewendet. Die gewünschte Wirkung sind angstlösende (anxiolytische) Eigenschaften. Zusätzlich können sie auch beruhigend, sedierend (dämpfend), schlaffördernd und muskelentspannend wirken. Ihre Effekte beruhen vermutlich auf der Interaktion mit Neurotransmittersystemen im zentralen Nervensystem (Gehirn), sind aber weithin unbekannt.

Die Behandlung von Angststörungen mit Medikamenten bedeutet in aller Regel, die Mittel für ein Jahr oder länger einzunehmen, um Rückfälle zu vermeiden. Einem akuten Angstanfall kann man mit einem schnell wirkenden Benzodiazepin begegnen. Nur hierfür gelten Alprazolam, Bromazepam, Lorazepam und Oxazepam

als „geeignet“. Sie wirken vergleichsweise schnell und zuverlässig und ihre Wirkung hält mittellang an. Eine länger dauernde Behandlung mit diesen Mitteln verbietet sich, da sie nach wenigen Wochen zur Abhängigkeit führen und Risiken wie eine eingeschränkte Verkehrstüchtigkeit sowie ein erhöhtes Risiko für Stürze zu beachten sind. Bei schweren Angststörungen werden diese Medikamente aber in den ersten Tagen eingesetzt, um die Zeit zu überbrücken, bis Medikamente, die bei Angststörungen langfristig eingenommen werden können, ihre volle Wirkung entfalten. (vergl. „Rote Liste“)

Die unerwünschten Wirkungen zeigen sich abhängig vom verabreichten Wirkstoff:

Müdigkeit, Schläfrigkeit, zentrale Depression, Verminderung der Reaktionsbereitschaft, Abhängigkeit bis Sucht, Verdauungsbeschwerden und „zentralnervöse Störungen“, (Bewusstseinsstörungen, einem akuten hirnganischen Psychosyndrom, sog. fokale neurologische Symptom, epileptische Anfällen oder in Kombinationen dieser Symptome).

Zudem zeigen diese Medikamente Verstärkungen oder Abschwächungen im Gebrauch mit anderen Medikamenten.

Eine medikamentöse Therapie sollte nach Eintritt der Besserung noch mindestens über sechs bis zwölf Monate weitergeführt werden. Eine zusätzliche kognitive Verhaltenstherapie wird meist verschrieben, um die Rückfallraten nach Absetzen einer Medikation vermindern.

Im nächsten Artikel werden wir uns die Unterscheidung von „normaler“ und „krankhafter“ Angst genauer ansehen.



Dr. phil Georg Klaus

Heilpraktiker, Präsident der DGAM

Kontakt: Georg.Klaus@web.de



Erlesenes

Die Rubrik zu guten Leseerfahrungen

Verena Kast

Vom Sinn der Angst

Wie Ängste sich festsetzen und wie sie sich wandeln lassen

Wer alltagsnah psychologisch mit Ängsten reflektiert umgehen will, wird dieses Buch zu schätzen wissen. In knappen verständlichen Absätzen werden die verschiedenen Aspekte der Angst erläutert, Angststörungen vorgestellt und Symbole der Angst, wie sie ein Schlüssel sein können für die Wandlung. Ein besonderes Kapitel geht auf Beziehungsängste ein. Hier können Paare auch gut Absätze einander vorlesen.

Herder ISBN 978-3-451-05839-4

In vielen Auflagen



Der Absatz Emotionsfeld Angst – und der Gegenpol der Hoffnung ist eine Leseprobe aus dem Buch:

Auch bei der Angst gilt, was für die anderen Emotionen gilt: wir haben selten nur Angst. Wir haben es fast immer mit ganzen Emotionsfeldern zu tun. Emotionsfelder meint natürlich auch Sprachfelder, denn Emotionen benennen wir mit mehr oder weniger farbigen Ausdrücken. Zum Emotionsfeld der Angst gehört die Spannung, die Beklemmung, die Panik, die Vorsicht. Dieses Emotionsfeld Angst geht aber noch wesentlich weiter. Zum Emotionsfeld Angst gehört dann auch Kummer, Zorn,

Wut, Aggressionen. Angst und daraus resultierende Ärger, mit dem Feindseligkeit verbunden ist, sind zwei Emotionen, die sehr eng verschwistert sind. Wenn wir Angst haben, dann wollen wir bekanntlich entweder fliehen oder angreifen. Angreifen aber ist Aggressionen. Es gibt Menschen, die sehr selten Angst spüren, dafür wesentlich leichter die Aggression. Man hatte dann das Gefühl, dass diese Leute immer zornig sind. Sie geben einem den Eindruck von sehr kraftvollen Menschen, und dennoch kann man plötzlich auch dahinter kommen das hinter ihrem so leicht erregtem Zorn Angst steckt; eine Angst, die durch den Zorn abgewehrt wird. Der Zorn ist ja eine Emotion, die vorwärts treibt, die verändert.

Zur Angst gehört dann auch das Emotionsfeld Angst – Scham – Schuld. Das ist ein sehr wichtiges und ein recht breites Emotionsfeld. Auf der anderen Seite haben wir dann das Emotionsfeld Angst – Mut – Hoffnung. Angst kann geradezu als Gegenpol der Hoffnung gesehen werden, überhaupt als Gegenpol zu all den gehobenen Emotionen, die uns weit machen (Freude, Inspiration, Hoffnung). Angst macht uns eng, Angst lässt uns nicht atmen, Angst gibt uns das Gefühl, eingeschnürt zu sein, ganz im Gegensatz eben zur Freude, zu Inspiration, zu Hoffnung. Diese Emotionen erscheinen im ersten Moment fast unvereinbar mit der Angst, doch es sind ihre Gegenpole. Beide sind auf die Zukunft bezogen. In der Angst haben wir im äußersten Fall den Eindruck, überhaupt keine Zukunft mehr zu haben. Wir fühlen uns nicht mehr getragen, fühlen uns unsicher, in diesem Leben, existenziell bedroht. Bei der Hoffnung, da hoffen wir auf eine bessere Zukunft sogar wider besseren Wissens. Wir entwerfen uns vertrauensvoll auf eine Zukunft hin, die uns noch als verdeckte Vision erscheint und an die wir dennoch zu glauben vermögen. Dabei erfahren wir das Lebensgefühl des Getragenseins.

Versteck deine Angst und sie trifft dich umso stärker.

Es ist ja so: Angst und Anspannung sind einfach nur Signale unseres Körpers, dass unser Unbewusstes eine mögliche Gefahr wittert. Dass es also an der Zeit ist, abzuwarten, mich tot zu stellen oder im schlimmsten Fall zum Angriff zu blasen.

Angst ist die Alarmleuchte, die uns sagt: „Hey, aufgepasst!“ Dabei haben wir alle ein bisschen das Gefühl verloren, was wirklich gefährlich ist und was nicht. Heute wittern wir Gefahren, wo eigentlich keine sind, weil es sehr unwahrscheinlich ist, dass diese Sachen unsere Leben direkt bedroht.

- Der Chef hat komisch geschaut.
- Ich kann doch meine Meinung jetzt nicht sagen.
- Den Geburtstag von Mutter vergessen.
- Das Kind hat eine 5 in Mathe.

Ganz alltägliche Dinge erzeugen uns Druck und Anspannung: Heute nicht zum Einkaufen geschafft. Den Rasen noch immer nicht gemäht. Ob es nun vernünftig ist oder nicht: Solche Sachen machen uns ängstlich, nervös und angespannt. Das ist die Realität.

Trotz Kenntnis der Realität ...

Ein Teil von uns weiß, dass diese Gefühle eigentlich nicht angemessen sind. Deswegen wollen wir Angst und Angespanntheit gar nicht spüren. Schließlich wollen wir alle doch erwachsen, erfolgreich und belastbar sein. Deswegen verdrängen wir unsere Ängste und unsere Nervosität sehr oft. Wir erlauben sie uns gar nicht. Wir wollen sie nicht spüren. Wir verneinen sie. Wir ignorieren diese Gefühle einfach und gehen über sie hinweg, als ob sie nicht da sind. Und zu guter Letzt: **Wir tarnen die Angst** und behaupten das Gegenteil.

„Nein, ich komme mit der Kontaktbeschränkung sehr gut zurecht, endlich kann ich mal ausspannen.“ „Ich bin überzeugt, die Politik hat alles im Griff. Das wird auch wieder normal!“ Je länger und stärker wir Ängste und Angespanntheit wegdrücken, desto größer werden sie. Bis die unterdrückten Ängste dann einen neuen Namen bekommen: Rückenschmerzen, Burn-out, Depression oder noch andere. Und dann ist Holland in Not.

Und damit das nicht passiert, ist es wichtig, achtsam und bewusst mit den eigenen Ängsten und Anspannung umzugehen. Aussprechen ist schon mal eine sehr gute ‚Erste-Hilfe‘:

- *Ja, ich habe Angst, dass nach der Corona Krise nichts mehr so ist wie früher und der Urlaub nur noch in Deutschland verbracht werden darf.*
- *Ja, ich habe Angst um mein Geld, weil ich vermute, dass große Preiserhöhungen auf uns zukommen.*
- *Ja, die momentane Situation macht mir große Angst, weil ich nicht weiß, wem ich noch glauben kann.*
- *Ja, ich habe Angst, weil meine Nachbarn die Kontaktbeschränkungen nicht einhalten.*

Und dann nutze deinen Kopf, der hat jetzt durchaus seine Berechtigung. Zuerst einmal kannst du dir Folgendes sagen:

„Ich akzeptiere, dass Ängste und Anspannung ein normaler Teil meines Lebens sind. Immer und in dieser Situation besonders. Dafür brauche ich mich nicht schämen, weil es normal und menschlich ist, Angst zu haben und mich angespannt zu fühlen.“

Ich weiß aber auch, dass ich meine Ängste und Anspannung regulieren kann, indem ich ganz bestimmte Dinge tue. Ich bin der Angst überhaupt nicht hilflos ausgeliefert.

Ich werde diese Dinge auch nutzen, weil Angst und Anspannung nicht gesund für mich sind. Weil es auch angenehmer ist, wenn ich Angst und Anspannung weniger oft spüre.“

Hier einige kurze Sätze, die du dir immer wieder selbst sagen kannst, um dich daran zu erinnern:

„Ich bin eine starke Person, und ich erlaube mir regelmäßig, die Angst und den Druck in meinem Leben kleiner zu machen. Weil das gesund ist und mein Leben ruhiger macht!“

Genau. Darum geht es. Ich wünsche dir einen guten Umgang mit deinen Ängsten und Sorgen. So kannst du auch der Krise den Schrecken nehmen und für andere Menschen ein Vorbild sein.

Ilona Steinert
DGAM Regionalstelle Freiburg
www.dgam-freiburg.de



Warum du öfter mal feststeckst

Ich habe viel mit Menschen zu tun, die noch nicht da sind, wo sie gerne sein wollen. Noch nicht den Partner haben, den sie sich wünschen, den Job, der ihnen richtig Spaß macht, oder... oder... oder.

Du weißt sicher, was ich meine. Mit der Zeit, nach den vielen Gesprächen, habe ich bei fast allen eine Gemeinsamkeit erkannt. Den gemeinsamen Nenner, sozusagen.

Und weißt du, was der häufigste und größte Engpass dieser Menschen ist? Was sie am meisten aufhält?

Das ist leider etwas, das niemand gerne hört. Die Menschen suchen die Lösung ihres „Feststeckens“ lieber woanders.

Wenn ich andeute, woran es liegen könnte, reagieren die meisten zuerst abwehrend. Bevor sie dann fühlen, dass es so ist, wie es ist. Also, was ist dieser große Engpass? Das große Hindernis, das zwischen ihnen und dem nächsten Schritt steht?

Es ist nicht die Angst. Denn Angst haben wir alle.

Nein, es ist die Weigerung, sich mit der eigenen Angst auseinanderzusetzen. Es ist die Weigerung, die Angst aushalten zu lernen. Denn das ist es ja, was Menschen tun, die ihre Probleme ange-

hen... Sie tun, was notwendig ist, auch wenn sie Angst haben. Ich mag dieses altmodische Wort „notwendig“ sehr gerne: etwas tun, um die (innere)Not zu wenden... Denn das ist ja Mut. Es tun, obwohl ich Angst habe.

Weil es wichtig ist.

Weil es mein Leben ist.

Deswegen wünsche ich dir heute den Mut, deinen Mut zu finden.



DGAM Regionalstelle Freiburg
www.dgam-freiburg.de

Im Augenblick ist es leicht ...

in eine Art körperlichen und psychischen Ausnahmezustand zu geraten. So wie es auch unser gesamtes Land, unsere Bürgermeister, die Ärzte und Kliniken gerade sind.

Unsere Fähigkeit, Angst zu empfinden, ist angeboren. Unsere Angst soll uns dabei helfen, unser Leben zu erhalten. Sie ist eine Alarmreaktion.

Angst empfinden wir, wenn wir eine Situation als unsicher einschätzen und unsere Fähigkeit, damit umzugehen, als gering. Im Augenblick gibt es viele Gründe, um aus dem Gleichgewicht zu geraten. Da Angst und Hilflosigkeit für die meisten von uns sehr unangenehm sind, lassen wir uns etwas einfallen, um sie nicht oder mindestens nicht so stark zu spüren.

Gerade weit verbreitete Alltagsstrategien:

- Wir verleugnen die Gefahr und reden uns ein, uns könne nichts passieren, wie seien noch jung, die anderen übertreiben mit der Krise gründlich. Wir lassen uns von den Vorschriften, die die Regierung erlässt, nicht beeinflussen.
- Wir verharren in einer Art Schockstarre.
- Wir sorgen uns permanent darum, dass wir selbst oder Angehörige an Corona erkranken, wir in die Insolvenz geraten, unser Gesundheitssystem oder der gesamte Staat zusammenbricht, es nicht mehr genug Lebensmittel gibt usw.
- Wir stürzen uns in Aktionismus, um uns das Gefühl der Kontrolle und Sicherheit zu geben. Wir lassen uns zu Hamsterkäufen verleiten und dann lassen sich andere von diesem Verhalten anstecken und so kommt es immer mehr zu egoistischen & panikartigen Reaktionen.
- Wir werden depressiv und ziehen uns zurück, können uns an nichts mehr freuen, sehen die Zukunft negativ.

Ja, es ist gut nachvollziehbar, dass wir in dieser Zeit verstärkt angespannt und verunsichert sind. Wir erleben seit über 70 Jahren Frieden in unserem Land. Wir waren es bisher gewöhnt, meistens gut versorgt und abgesichert zu sein. Wir sind also nicht trainiert darin, uns auf eine unkontrollierbare, unsichere Situation einzustellen.

Deshalb ist es im Augenblick besonders wichtig, darauf zu achten, mit welchen Informationen wir uns füttern. Wir sind nicht so hilflos, wie viele von uns denken.

Einen Teil der Angst erzeugen wir selbst, indem wir die Situation **übertrieben** negativ einschätzen.

Die Welt braucht dich jetzt, stark, verbunden, klar und gesund.

Ilona Steinert





Der März

Die Zeit des Umschwungs in der Natur und in uns
Ein Kräutergruß von Heidi Clemens

Liebe Kräuterfreunde,
das Frühjahr und die Sonne bringen uns Wachstum und Wonne. Endlich ist es soweit. Der März bringt das Leben in die Natur zurück und wir spüren in uns den Wunsch wieder nach Draußen zu gehen. Unsere Geduld hat sich gelohnt, nachdem wir im Winter unsere Kraft erneuert haben, können wir nun mit neuen Ideen beginnen und erste Schritte wagen. Die Natur gibt uns grünes Licht.

Was habt ihr euch für den März überlegt?

Bei mir sind es:

-  das Tautreten am Morgen und Atemübungen zur Begrüßung des Tages
-  Frühlingsteekur mit Brennnessel und Löwenzahn
-  Bewegung, Spaziergänge durch Wald, Wiesen und Felder
-  Leberwickel, Wechselduschen und basische Bäder

Kräuterkraft im März:

-  die Brennnessel ist die Hauptpflanze des Frühlings
-  Löwenzahn, Blätter der Schafgarbe, Vogelmiere, Gartenkresse, Taubnessel, Giersch, Gänseblümchen, Ehrenpreis
-  für den ersten Frühling Kräutersalat bereitet euch diese Kräuter zu, mit etwas Zwiebel, Salz und Pfeffer, Olivenöl und einem hartgekochtem Ei.

Wirkung und Verwendung der Brennnessel für unsere Gesundheit:

-  die Brennnessel mit ihren Wirkstoffen passt gut zu den Frühlingsorganen Leber und Galle
-  sie aktiviert die Leber- und Gallentätigkeit und reinigt das Blut
-  als Tee, tägl. am Vormittag eine Tasse mit bis zu 1 Esslöffel frische oder getrocknete Brennnessel und am Nachmittag eine Tasse Taubnessel- oder Gänseblümchentee



Auf meinen Spaziergängen in der Natur geht's mir um die aktive Bewegung, frische Luft und in meiner persönlichen Wahrnehmung darum, die Sinne zu entfalten. Das frische Grün ist Balsam für die Seele. Die Natur ist für mich ein Ort, der uns immer dort empfängt, wo wir uns innerlich gerade befinden. Die Kräuter sind für uns eine Quelle des Wohlbefindens und der Gesundheit. Ich schaue nach den ersten Frühling Kräutern und sammle diese für meinen Wildkräutersalat. Die Natur bringt uns in Einklang mit uns selbst, stärkt unser körperliches und seelisches Gleichgewicht und fördert die Verbindung allen Seins.

Herzliche Grüße und viel Freude mit dem Frühlingserwachen
Eure Heidi



Heidi Clemens

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



Die Beckenschaukel

Atem, Bewegung und Stimme sind die Schlüssel für mehr Lebensenergie und somit auch für mehr Sexualenergie. Die Bioenergetik und weitere Methoden moderner Körperarbeit bedienen sich dieser Schlüssel. Eine zentrale Rolle nimmt dabei die Beckenschaukel ein.

Diese Körperübung ahmt jene Bewegung nach, die bei hoher Erregung dem Orgasmus vorausgeht. Die Beckenschaukel lehrt uns, Erregung, Spannung und Entspannung mit den Bewegungen des Beckens und der Atmung in Einklang zu bringen. Dabei kommen wir mit Körperempfindungen und Gefühlen in Kontakt und können diese zulassen.



Dann wird der Orgasmus nicht mehr „gemacht“, sondern darf geschehen. Solche Orgasmen sind nicht auf den Genitalbereich beschränkt. Sie sind ein ganzkörperliches Lustempfinden, das auch unsere Seele nährt.

Wir fühlen uns danach gekräftigt und erfüllt. Um die Erfahrungen mit der Beckenschaukel vollständig auszukosten, bedarf es eines regelmäßigen, körperlichen Trainings über einen längeren Zeitraum hinweg. Während mentales Lernen über geistige Durchdringung erfolgt, braucht es bei diesem somatischen Lernen wiederholte Übung und Training – ähnlich wie beim Erlernen eines Musikinstrumentes oder einer Sportart.

Wenn uns die Beckenschaukel etwas vertraut ist, lässt sie sich mit der Selbstberührung kombinieren. Wir können dabei auch die Position variieren – von der Rücken- oder Bauchlage, knieend oder stehend, bis hin zum Vierfüßlerstand. Die Beckenschaukel ist in jeder Stellung möglich. Wenn wir sie beim Sex zu zweit einsetzen, erfahren wir, wie schön es ist Bewegung, Tempo und Berührungsqualität selbst zu bestimmen.

Die Beckenschaukel wird während der Ausbildung „Das Jadedetor“ gelehrt und eingeübt. Die Anleitung dazu ist auch als Download auf Nhangas Homepage verfügbar.



Nhangas Christiane Grunow
Mitglied DGAM Bildungsakademie;
Ausbilderin und Gesundheitspraktikerin
für Sexualkultur
www.tantramassage-lernen.de
Mobil · 0171 –14 19 484

LUST AUF MICH

von Inari Hanel

Die sexuelle Selbstliebe ist ein Thema, das mir ganz besonders am Herzen liegt. Denn für mich ist sie das Fundament für ein erfülltes und lustvolles Sexualleben, sowohl in der Partnerschaft als auch allein.

Denn Genießen ist in erster Linie ein sinnliches – und somit ein körperliches Erleben. Und im Bereich von Lust und Sexualität spielt der Körper eine zentrale Rolle. In ihm kommen Körperwahrnehmung, Gefühle, Emotionen, Gedanken und Bilder zusammen und bilden ein mehr oder weniger authentisches Ganzes.

In der Kindheit wurden wir so gut wie nicht ermuntert, unseren Intimbereich zu berühren und zu erforschen. Bestenfalls wurde es von unserem Umfeld ignoriert, wenn wir dabei beobachtet wurden. Meistens gab es jedoch Verbote. So wurde dieses kitzelige Gefühl zwischen unseren Beinen, das manchmal bis tief in den Bauch hinein strahlte, zu etwas Heimlichen und Verbotenen. Da gab es noch nicht einmal Worte dafür.

Und auch heute wollen schöne Worte für das lustvolle Sein mit mir und meinem Körper erst einmal ganz aktiv gefunden werden. Manchmal wird das Wort „Onanie“ verwendet. (Onan war ein Mann im Alten Testament, der seinen Samen auf die Erde fallen ließ, weil er die Blutslinie seines Bruders nicht weiterführen wollte.) Ein anderer Ausdruck ist Masturbation. Das heißt eigentlich „Unzucht mit der Hand“. Und auch die Bezeichnung „Selbstbefriedigung“ trifft es nicht wirklich. Sie klingt nach einer Ersatzhandlung, die frau/man so schnell wie möglich hinter sich bringt, um dann wieder den Alltagsaktivitäten nachzugehen. Viel schöner hört sich „Selbstbeglückung“ an oder „sich selbst erfreuen“. Und vielleicht findet frau/mann noch viel schönere Bezeichnungen für dieses Tun, das unser ganzes Sein mit frischer Energie aufladen kann, uns entspannt und unsere Gefühlswelt neu ausbalancieren kann.

SELBSTLIEBE-RITUAL

Viele Frauen und Männer berühren sich auf die immer gleiche Art, so wie es am schnellsten funktioniert. Wir kommen nur selten auf die Idee, andere Spielmöglichkeiten auszuprobieren. Bei einem Selbstliebe-Ritual geht es nicht um möglichst rasche Spannungsentladung, sondern um tieferen Kontakt zu mir selbst und zu meinem Körper. Ich schenke mir selbst die Liebe und Aufmerksamkeit, Wertschätzung und Berührung, die ich oftmals so gerne anderen gebe.

In Vorbereitung für ein Selbstliebe-Ritual Sorge ich dafür, dass ich mindestens eine Stunde ungestört bin, schalte Hausglocke und Handy aus und bereite mir einen wohltemperierten Raum, Sorge für eine sinnliche Atmosphäre vielleicht mit Blumen, passenden Düften, Kerzen und ansprechender Musik. Vielleicht mag ich erstmal mit mir selbst tanzen, vielleicht habe ich Lust auf anregende erotische Literatur oder mag ich mich mit einem Seidentuch oder mit der Lieblingslotion am ganzen Körper berühren. Es geht

darum, in einen sinnlichen Kontakt zu mir selbst zu kommen, meinen Körper und seine Lustzonen ganz neu zu entdecken. Zu erforschen, welche Berührungen ich besonders gerne mag, dabei auch mit dem Druck und mit dem Tempo zu variieren. Wenn ich mich immer mit der rechten Hand streichle, dann mal ganz absichtlich die linke Hand zu nehmen. Und wenn dann die Lust geweckt ist, nehme ich nicht den geraden Weg ins Ziel, sondern lasse mich auf den Wellen mittragen. Mache vielleicht eine kleine Pause und verstreiche die Lustenergie am ganzen Körper, um dann neu zu beginnen. Surfen auf den Wellen der Lust und Sinnlichkeit, Tanzen mit den Erregungskurven. Bis der ganze Körper aufgeladen ist mit prickelnden Empfindungen. Wenn dann der Orgasmus geschehen darf, erfüllt er mich auch in den Tiefen des Seins. Emotionen können gefühlt und ausgedrückt werden, vielleicht mit einem Lachen oder auch mit einigen Tränen des Berührtseins. Ich beende das Selbstliebe-Ritual, indem ich ganz bewusst eine Hand auf meine Yoni und die andere Hand auf den Herzbereich lege und so die Sexualenergie mit der Herzenergie verbinde, die Kraft und die Schönheit dieser beiden Qualitäten in mir wahrnehme und dem nachspüre.

Die zweite Möglichkeit ein Selbstliebe-Ritual zu feiern, ist die Selbstliebe in der Gruppe, für mich im Kreis von Frauen. Was ich an gemeinsamen Selbstliebe-Ritualen so sehr schätze, ist zum einen der rituelle, klare Rahmen, der uns als Gruppe zusammenhält und auch schützt. Und ich kann und darf mich inspirieren und mitreißen lassen von der Kraft und der Lust der anderen Frauen. Ich darf schauen, hören, mich mitfreuen und auch mitschreien. Ich bekomme immer wieder Impulse, auf eine neue Weise in meine Lust zu gehen. Wie würden wir wohl tanzen, wenn wir nie gesehen hätten, wie andere Menschen tanzen? Es ist immer wieder ein Geschenk für mich, wenn ich erleben darf, wie andere Frauen ihre Lust leben.

Zum anderen finden die Selbstliebe-Rituale an ausgewählten Orten statt, wo wir richtig laut sein können. Damit haben wir die Möglichkeit, der wilden, ungezähmten Frau in uns nachzuspüren. Denn wir alle tragen auch das Wissen um eine Zeit in uns, in der die Frau in ihrer Urkraft als Trägerin des Lebens verehrt und geachtet wurde. Als sie sich im tiefen Wissen von zyklischem Werden und Vergehen immer wieder mit der Göttinnen-Kraft verbunden und diese auch verkörpert hat. In wilder, lauter, grenzenloser Lust.

SELBSTLIEBE IN DER PARTNERSCHAFT

Sich selbst zu beglücken, wird oftmals nur dann toleriert, wenn frau/mann als Single lebt und keine Sexualkontakte hat. Doch auch in einer funktionierenden Partnerschaft kann es außerordentlich bereichernd sein, auch auf die Möglichkeit, sich selbst zu erfreuen, zurückzugreifen. Denn nicht immer hat der Partner oder die Partnerin Lust oder Zeit, wenn meine Hormone Salsa tanzen. Und zum anderen kann es die Intimität eines Paares nur vertiefen, wenn beide erlauben, dass der Partner oder die Partnerin bei der Selbstliebe zuschauen darf.

Es gibt im Tantra die Methode des Witnessing. Das heißt „Zeuge sein“: Der aktive Partner stimuliert sich selbst, bringt sich in Lust und Erregung. Das kann bis zum Orgasmus gehen, muss aber nicht. Der passive Partner sitzt ganz nahe dabei, bewegt sich möglichst nicht, schweigt und greift auch nicht ein. Er ist stiller, absichtloser, präsenter Zeuge. Nach einer verabredeten Zeit von etwa 30-45 min. wird gewechselt. Durch dieses Witnessing kann der alte Schleier von Scham und Heimlichkeit schrittweise abgebaut werden. Es vertieft die Vertrautheit in der Partnerschaft, und der jeweilige Zeuge kann durch das Zuschauen lernen, wie er/sie den Partner noch besser berühren kann.

SELBSTLIEBE ALS ORGASMUSTRAINING

Die körperliche Lust will gelernt werden. Irgendwann zwischen Kindheit und Pubertät haben wir bestimmte Wege gewählt, mit den sexuellen Regungen umzugehen. Diese Wege sind oftmals nur Teilaspekte des ganzen Vermögens an Lust und Ekstase. Hier lässt sich die sexuelle Selbstliebe hervorragend als Trainingsprogramm einsetzen, um den Körper zu lehren, mehr sexuelle Energie aufzubauen und zu halten. Je mehr Lustenergie ich aufbauen kann, desto umfassender und erfüllender kann sie sich im Orgasmus entladen. Für dieses Orgasmustraining werden diverse Atemtechniken mit bioenergetischer Körperarbeit wie etwa der Beckenschaukel und genitaler Selbstberührung kombiniert. Sinnvoll ist zum Beispiel ein konsequentes tägliches Training über 21 Tage. Der vergnügliche Lohn ist die wachsende Fähigkeit, das volle Potenzial der eigenen sexuellen Kraft auszuloten und zuzulassen.

Selbstbeglückung – sich selbst erfreuen – Selbstliebe – Sie kann in jedem Alter eine Quelle der Lebensfreude und der Sinnlichkeit sein. Und darüber hinaus ist sie auch Voraussetzung für ein erfülltes Sexualleben zu zweit.

Literatur zum Thema:

Betty Dodson „Sex for One“

Doris Christinger „Auf den Schwingen weiblicher Sexualität“

Saleem Matthias Riek und Rainer Salm „Lustvoll Mann Sein“



*Kommentare und Fragen zu diesem Beitrag hier sind willkommen.
Ich antworte gerne.*

Inari Hanel

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

Jeder Tag kann Silvester werden

Was lädst du für ein neues Jahr in dein Liebesleben ein?

Viel gemeinsame Zeit zuhause, ein eingeschränktes Freizeit- und Konsumangebot und abends wird's früh dunkel. Die Chancen für Erotik und Sinnlichkeit stehen also gut - was ein erfreulicher Nebeneffekt der Pandemie wäre - denn Sex ist bekanntlich gesund. Das klingt reizvoll? Dann öffne dich für erotische Genüsse. Was wäre, wenn es wahr wäre, dass du dein Liebesleben in vollen Zügen genießen kannst? Nutze die Kraft deiner Vorstellung, rufe in dein (Liebes)Leben, was du dir wünschst und kreiere dir dein lustvolles Jahr 2021 mit diesen fünf Schritten: Was du dazu brauchst: ein Blatt Papier und einen Stift. Wenn du gleich die folgenden Fragen beantwortest, schreibe auf was dir einfällt, ohne groß darüber nachzudenken. Lasse die Worte auf das Papier fließen, ohne sie zu bewerten oder zu zensieren. Mit Schritt 5 kommst du auch gleich ins Tun. Ich wünsche dir viel Freude. Los geht's, kreiere dir dein lustvolles 2021:

Schritt 1:

Das Vergangene würdigen und dankbar zurückschauen:

Lasse das Jahr 2020 nochmal vor deinem geistigen Auge Revue passieren. Setze dabei den Fokus auf dein Liebesleben: Wenn du an dein Liebesleben, deine Erotik, deine Sexualität oder dein körperliches Genießen denkst, was hat dir in 2020 gefallen? Schreibe auf: In 2020 hat mir gefallen ...

- Was hast du genossen?
- Welche freudigen Erlebnisse hattest du?
- Welche positiven Erfahrungen hast du gemacht?
- Was hat sich wunderbar angefühlt?

Schritt 2:

Das Alte abschließen und loslassen:

Vielleicht gibt es auch Dinge in deinem Liebesleben oder deiner Sexualität, die nicht so positiv waren. Mir geht es manchmal so, dass mich die eigenen Einstellungen oder Haltungen hindern, mich auf meine Lust oder eine sexuelle Begegnung einzulassen. Was behindert dich in deiner freien Entfaltung deiner Sexualität oder im genussvollen Ausleben deiner Lust? Was möchtest du loslassen?

Schreibe alles auf: Ich lasse los ...

- eine Haltung oder eine Einstellung?
- Ängste oder Schuldgefühle?
- Scham oder Hemmungen?
- negative Erfahrungen aus einer anderen Zeit?
- vielleicht auch Personen?

Schritt 3:

Was lädst du ein für 2021 – wie willst du deine Erotik, dein körperliches Genießen erleben? Kreiere dein lustvolles 2021:

Schreibe alles auf: Darauf freue ich mich ...

- Was wird wunderbar in 2021? Wie wird sich dein Liebesleben, dein sexuelles Genießen entwickeln?
- Welche tollen Momente wirst du erleben und mit wem?
- Wie wirst du dich dann fühlen?
- Welche positiven Erfahrungen wirst du machen?



Schritt 4:

Eröffne dir neue Möglichkeiten. Wofür gibst du dir die Erlaubnis in 2021?

Schreibe alles auf, was du dir erlaubst: Ich erlaube mir ...

- vielleicht kannst du Begrenzungen überwinden?
- oder dein erotisches Potential erweitern?
- vielleicht kannst du dir deine sexuelle Kraft erlauben
- oder dir erlauben überhaupt sexuell zu sein?

Schritt 5: Und jetzt komme gleich ins Tun: Welchen konkreten ersten Schritt tust du für dich, für deine Sexualität, für dein körperliches Genießen, für deine lustvolle Erotik?

Kreiere einen ersten Schritt, den du jetzt gleich tun kannst:

Komme ins Tun: Mein erster Schritt, den ich jetzt gleich für mein Liebesleben tun kann, ist ...

Dein erster Schritt kann klein sein. Wichtig ist, dass du ihn gehst!

Einen lustvollen Start in das Jahr 2021 wünsche ich dir sowie Wachstum und Entwicklung für dein Liebesleben.



Ilona Tamas

Dozentin für weibliche Sexualkultur
www.ilona-tamas.de

Schenke Deinem Leben Erotik und Sinnlichkeit

In 2020 hat mir gefallen ...

- Was hast du genossen?
- Welche freudigen Erlebnisse hattest du?
- Welche positiven Erfahrungen hast du gemacht?
- Was hat sich wunderbar angefühlt?

Ich lasse los ...

- eine Haltung oder eine Einstellung?
- Ängste oder Schuldgefühle?
- Scham oder Hemmungen?
- negative Erfahrungen aus einer anderen Zeit?
- vielleicht auch Personen?

Darauf freue ich mich ...

- Was wird wunderbar in 2021? Wie wird sich dein Liebesleben, dein sexuelles Genießen entwickeln?
- Welche tollen Momente wirst du erleben und mit wem?
- Wie wirst du dich dann fühlen?
- Welche positiven Erfahrungen wirst du machen?

Ich erlaube mir ...

- vielleicht kannst du Begrenzungen überwinden?
- oder dein erotisches Potential erweitern?
- vielleicht kannst du dir deine sexuelle Kraft erlauben
- oder dir erlauben überhaupt sexuell zu sein?

Mein erster Schritt, den ich jetzt gleich für mein Liebesleben tun kann, ist ...

**Dein erster Schritt kann klein sein.
Wichtig ist, dass du ihn gehst!**

Gesundheitspraktiker*in für Sexualkultur - Wege der Ausbildung

Wer im Praxisfeld der Sexualkultur arbeiten will, wird sich nach und nach verschiedene Kompetenzen erarbeiten. Ein häufiger Weg ist der über Massagemethoden, die sich dann auf sexuelle Massage spezialisieren. Auch Meditationstechniken können eine Grundlage sein. Manche gelangen über therapeutische Selbsterfahrung oder eigene komplexe Erfahrungswege zu diesem Praxisfeld. Die Arbeit an der eigenen Sexualität, die Festigkeit in der Beziehung zu sich und in der Rollenkonsistenz in der Praxis ist für die Praxiskompetenz ein Wesensmerkmal. Denn da das Thema Sexualität von den Kunden mit vielen Projektionen und Komplexen durchzogen ist, werden die entsprechenden Komplexe und Prozesse auch bei den PraktikerInnen aktiviert.

Eine sehr gute Gesprächskompetenz ist unerlässlich.

Wissen und Können zeigen sich letztlich in der einmaligen Individualität, in der ein/e PraktikerIn Lebensfreude vermitteln kann. Wir gehen davon aus, dass die beste Methode immer die Persönlichkeit selbst ist. Der Name der Praktikerin, des Praktikers ist die Methode. Zur Zeit bieten folgende Anbieter*innen als Kooperationspartner der DGAM Methodenwege an. DGAM Kooperationspartner sind Ausbildungseinrichtungen und Einzelpersonen, die den DGAM Richtlinien für Aus- und Weiterbildungen verbunden sind:

,DAS PERLENTOR': Ausbildung in Frauenmassage und Sexualcoaching für Frauen. Leitung: Nhangha Ch. Grunow (DGAM-Dozentin für Sexualkultur). www.tantramassage-lernen.de/ausbildungen/das-perlentor.html

Co-Leitung: Inari Hanel (DGAM-Dozentin für Sexualkultur) www.inari-sexualkultur.de

,DAS JADETOR': Intensivlehrgang in körperorientiertem Sexualcoaching für Frauen. Leitung: Nhangha Ch. Grunow (DGAM-Dozentin für Sexualkultur) und Inari H. Hanel (DGAM-Dozentin für Sexualkultur). www.nhangha.de

Schoßbraun®-Institut: Ausbildung in **SCHOSSRAUM®PROZESSBEGLEITUNG**
Leitung Tatjana Bach (Gesundheitspraktikerin^{BfG} für Sexualkultur). www.schooss-raum.de

Zinnoberschule Schule Ausbildungen: **SEXUALCOACHING FÜR FRAUEN UND TANTRISCHE KÖRPERARBEIT UND MASSAGE** Leitung: Pamela Behnke (DGAM-Dozentin für Sexualkultur). www.zinnoberschule.de

Tantra-Institut Jembatan: Ausbildung

YONIHEILMASSAGE / TANTRAMASSEUR*IN

Leitung: Elvira Malinovskaja-Mühlbauer (DGAM-Dozentin für Sexualkultur) und Gerhard Mühlbauer. www.jembatan.de

Neben diesen Kooperationspartnern gibt es noch weitere Ausbildungswege, die je nach Vorbildung und Neigung interessant sein können. Zum Beispiel der schamanische Weg von www.lust-und-wissen.de oder www.sexocorporel.com

Bei Vorlage des Abschlusszertifikats der o.g. Kooperationspartner kann der Zertifizierungskurs der DGAM belegt werden. Mehr Info zur Zertifizierung Gesundheitspraktiker*in auf www.dgam.de

Rechtliche Anmerkung: Der Begriff GesundheitspraktikerIn ist auch in Kombination z.B. mit ‚für Sexualität‘ nicht geschützt und frei benutzbar. Nur dann, wenn **GesundheitspraktikerIn^{BfG}** ausgewiesen ist, handelt es sich um **durch die DGAM Bildungsakademie zertifizierte Anbieter*innen**.



ÜBER DIE GEDULD

Man muss den Dingen
die eigene, stille ungestörte Entwicklung lassen,
die tief von innen kommt
und durch nichts gedrängt
oder beschleunigt werden kann,
alles ist austragen – und dann gebären...

Reifen wie der Baum, der seine Säfte nicht drängt
und getrost in den Stürmen des Frühlings steht,
ohne Angst, dass dahinter
kein Sommer kommen könnte.

Er kommt doch!

Aber er kommt nur zu den Geduldigen,
die da sind, als ob die Ewigkeit
vor ihnen läge, so sorglos, still und weit...

Man muss Geduld haben.

Mit dem Ungelösten im Herzen,
und versuchen, die Fragen selber lieb zu haben,
wie verschlossene Stuben,
und wie Bücher, die in einer sehr fremden Sprache
geschrieben sind.

Es handelt sich darum, alles zu leben.
Wenn man die Fragen lebt, lebt man vielleicht allmählich,
ohne es zu merken,
eines fremden Tages in die Antworten hinein.

Aus einem Brief von Rainer Maria Rilke an Franz Xaver Kappus



Erlesenes

Die Rubrik
zu guten
Leseerfahrungen



Jochen Schweitzer und andere Soziale Ängste

Das Buch ist eine ausführliche, Schritt für Schritt Erläuterung eines wirksamen, erprobten systemischen Therapiemanuals bei Ängsten, speziell sozialen Ängsten. Wer mit diesen Angst-

themen systemisch arbeitet oder arbeiten möchte, findet eine Vielzahl von Anregungen und praktischen Hilfen. Aber auch am Themenkomplex der Ängste Interessierte können mit Hilfe der Beispiele und der übersichtlichen Erläuterung eine neue sinnvoll praktische Perspektive finden.

Carl-Auer-Verlag
ISBN: 978-3-8497-0195-6



Martina Gross und Vera Popper Und die Maus hört ein Rauschen

Hypnosystemisches Erleben
in Therapie, Coaching und
Beratung

Ein Handbuch und ein Studienbuch in der Gestalt von Reisen. Es geht durch Kopf und Bauch, durch Unterwelten und Universelle Welten – und zwar sehr sinnlich, sehr praktisch im steten Pendelschritt von Verstehen und Erleben. Hypnosystemisches Arbeiten wird, wenn man sich auf die beiden Autorinnen einlässt zu einem wirkungsvollen erleben und einer nachhaltigen Erfahrung.

Carl-Auer-Verlag
ISBN: 978-3-8497-0350-9

AFFIRMATIONEN FÜR EIN GUTES IMMUNSYSTEM

Das Wort Immunsystem klingt warm und wenn man zu sich sagt, „ich stärke mein Immunsystem“, so wird das wohlthuend wirken. Variationen wären: „Ich habe ein starkes effektives Immunsystem“ oder „In mir arbeitet ein gutes, erfahrenes Immunsystem“ oder statt ‚arbeitet‘ vielleicht „In mir lebt ein erfahrenes Immunsystem“. Und wenn wir unserem Immunsystem einen Impfstoff gönnen, dann schulen wir es, dann helfen wir ihm, auf ein aktuelles Kompetenzniveau zu kommen und es wird sich darüber freuen.

Nebenbei sei bemerkt, dass die Formulierung „Ich lasse mich impfen“ irgendwie zur Passivität einlädt. Ich persönlich lasse mich nicht impfen – wenn, dann beauftrage jemanden mir ein Trainingsprogramm für mein Immunsystem zu spritzen.

Statt Immunsystem kann man auch das Wort ‚Abwehr‘ benutzen. Bei dem Wort bin ich mir sehr unsicher, wie es wirken mag. Ist es hilfreich, die unbewussten Assoziationen zu wecken, die Abwehr mit Wehr, mit Kampf und Krieg verbinden? Ich bekomme bei diesen Assoziationen als Nebenwirkung Ängste und diese erhöhen die Unsicherheit und dann ist Impfangst sehr nah.

Mir persönlich ist die Idee eines speziellen, wunderbaren Virenverdauungsorgans sehr hilfreich. Ich stelle es mir wie ein eigenes System vor, so wie Mund, Magen, Darm. Mit dem Bild vom Magen ist irgendwie meine Großmutter verbunden. Sie aß, trainiert durch Kriegsnot, alles bis auf den letzten Rest auf und sie hat niemals Magenprobleme gehabt. Der Magen von Oma, das ist mein Verdauungsorgan für Viren – da kann mir nichts passieren. Bei anderen mag die Verdauungsassoziation ganz anders wirken, das ist bei Metaphern nun einmal individuell.

Bei einem Gesprächspartner funktioniert die Idee einer effektiven Müllabfuhr besser. Die Viren sind bei ihm wie Sperrmüll, der gelegentlich die Müllabfuhr verführt, ihn zu benutzen anstatt zu vermüllen. Aber er bezahlt seine innere Müllabfuhr gut mit guter Ernährung und auch einigen anderen Mitteln und Impfen ist für ihn eine Weiterbildung der inneren Müllabfuhr.

Das Wort Antikörper versuche ich übrigens tunlichst zu meiden bzw. durch „Enzyme für Virenverarbeitung“ zu ersetzen.

Eine Bekannte nutzt die PC Metaphorik. Sie ist PC begeistert und in der PC Praxis sind Viren ja bereits seit langem bekannt. Wer weiß, man könnte auf die Idee kommen, dass, wenn weltweit Millionen Menschen ständig Angst vor Viren haben, ob sie diese dann nicht durch Projektion ins wirkliche Leben gerufen haben. Das ist aber natürlich einfach nur ein wilder Gedanke. Für die PC kompetente Frau ist der reale Virus nichts anderes als ein Programm, das sich einschleusen will und sie wird eine Impfung zulassen, wie sie den Download eines Virenschutzprogrammes zulässt. Ihr Freund allerdings läßt sich genau aus dem Grunde nicht impfen, weil er meint, diese Antivir-Software sei selber nicht sicher und so etwas käme in sein System nicht rein.

Die Entscheidung, eine Impfung zu nehmen oder abzulehnen ist mit den Bildern nicht automatisch verbunden, hier kommen andere psychische dynamiken, z.B. Werteabwägungen, ins Spiel.

VARIATIONEN ZU AFFIRMATIONEN

Affirmationen oder Gedankenbilder sind Formen der Selbstmanipulation durch Einreden. Durch Worte und Bilder animieren wir Körper und Psyche, sich entsprechend auszurichten. Moderne Worte dafür sind Selbstdesign oder Selbstmanagement.

Die folgenden vier Gedankenbilder stammen aus dem unglaublich reichen System von Jürgen Woldt. Sie sind bezogen auf Angsterfahrungen und sind in Verbindung mit multisensorischen Übungen sehr wirkungsvoll (<https://klick.doit-akademie.de/>)

Ich habe die Gedankenbilder hier beispielhaft zum Anlass genommen drei Variationen zu erfinden, die jeweils einen anderen Stil erproben:

- a) versucht das ‚Ich‘ durch eine Form von ‚in mir‘ zu ersetzen
- b) ist ein Versuch, das Prinzip des sowohl als auch aus den Klopftechniken einzubringen
- c) nutzt eine Metapher

Zweck der Variationen ist zunächst einfach Kreativität zu entwickeln, um letztlich für unterschiedliche Kontexte und unterschiedliche Menschen die Formulierungen zu finden, die am wirkungsvollsten sind.

„Ich bin im Gleichgewicht, innen und außen, jeden Tag.“

- a) Mein Inneres balanciert Innen und Außen, jeden Tag, jede Nacht
- b) Auch, wenn ich schwanke bleibe ich in meinem Gleichgewicht
- c) Mein Selbst ist wie ein unsinkbares Boot...

„Ich hüte meine Ursprungsenergie.“

- a) In mir ist eine Urquelle, die immer fließt
- b) Auch wenn wenig fließt, achte ich das, was fließt
- c) Tief in mir ist wohl gehütet der Quell meines Lebens

„Ich gestalte mein Leben selbst.“

- a) Mein Leben gestalte ich selbständig und frei
- b) Auch wenn ich mich manchmal fremdbestimmt verhalte, finde ich immer wieder meine Freiheit
- c) Mein Leben ist mein Garten, den ich hege und pflege

„Ich liebe Herausforderungen und handhab sie mit Leichtigkeit.“

- a) Mut und Lust für Herausforderungen leben in mir
- b) Auch wenn ich manchmal ängstlich bin und alles schwer fällt, folge ich den Herausforderungen
- c) In mir lebt ein luftiger Geist für Abenteuer

WIE GEHT ES DIR?

Wer oder was ist ‚Es‘?

Das bleibt der deutenden Fantasie überlassen.

Klar, es ist eine nett gemeinte Floskel und wenn man ein Gespräch möchte, dann kann man sagen, ‚mies‘ oder ‚schlecht‘ oder ‚so lala‘, denn dann fragen die meisten nach oder erzählen ihrerseits, dass es ihnen auch so geht und man kommt ins Gespräch.

Oder, wenn man gerne kurzweilig sein möchte, dann empfiehlt sich ‚Gut‘, ‚Prima‘ oder Kann nicht Klagen.

Meine persönliche Variante ist:

„Oh, ich müsste nachdenken, um etwas zum Klagen zu finden“
eventuell ergänzt „und zum Klagen habe ich aber keine Lust.“

Auch jetzt kann es geschehen, dass dies als Aufforderung oder Anregung zur eigenen klagenden Berichterstattung gedeutet wird. Ich kenne Menschen, und manchmal gehöre ich selber dazu, die überprüfen fast stündlich, ob es ihnen ‚gut‘ oder ‚schlecht‘ geht. Wie ständiges Fieber- oder Blutdruckmessen oder immer wieder eine Wunde betasten, fast um zu überprüfen, ob sie noch da ist.

Die Frage, „Tue ich mir Gutes oder Schlechtes?“ kann hier und da hilfreich sein. Allerdings ist auch hier unklar, woran zu bemerken ist, wie und wo etwas gut tut und schlecht tut.

Alternative Fragen wären zum Beispiel

WAS geht oder kommt?

WIE kommt oder geht etwas?

WOHIN kommt oder geht etwas und was macht es dort?

BLEIB GESUND

Bleib gesund! Ist meines Erachtens eine jener Äußerungen, die mehr über die Sprechenden sagt, als daß sie sich an jemanden wenden. Es ist ein Befehl, eine Aufforderung – an wen richtet sich die? Wer sagt das zu wem? Ich vermute, der/die Sprechende zu sich selbst, sozusagen zum eigenen Körper.

Ehrlich, würde mir das jemand sagen, meldete sich eine Stimme in mir, die fragt: Wieso darf mir dieser Mensch so eine Aufgabe geben? Klar, sofort meldet sich Stimme zwei und erklärt lang und breit, dass dies eine nett gemeinte Floskel ist.

Und Stimme drei, mein Psychoanteil, meint, merkst Du die Angst, die der gute Mensch in sich hat? Und wenn ich dieser Anregung für Empathie folge, wird mir spürbar: Der/oder diejenige spricht zu sich selbst, fördert den eigenen Körper auf, gesund zu bleiben. Dem kann ich mich nur anschließen:

„Ich wünsche Dir Gutes-Gesund-Sein“

Oder, Gesundheit ist ja auch immer bereits da:

„Ich wünsch Dir Gutes-Gesund-Bleiben!“

SEI GANZ BEI DIR

Dieser gut gemeinte Rat basiert auf der Alltagserfahrung, mit Gedanken und Gefühlen ‚woanders‘ zu sein und wenn man dies bemerkt gibt es einige Sekunden, in denen man die Aufmerksamkeit woanders hin lenken kann.

Aufmerksamkeit ist das Lenkrad unserer Freiheit.

Allerdings ist die Befehlsform alles andere als freiheitsfördernd. Vor allem das ‚ganz‘ hat gewisse Tücken in der inneren Wirkung. Hinzu kommt, dass manche Menschen das ‚bei sich sein wollen‘ vor Probleme stellt. Wer ist das? Woran merke ich, wenn ich bei mir bin? Und wie mache ich das? Bei Menschen, die ‚Bei sich sein‘ können, Profis sozusagen, ist der Satz einfach ein Signal, sich nun zu versenken oder nur zu atmen usw..

Alternative Formulierungen wären vielleicht je nach Kontext:

- Du kannst Deine Aufmerksamkeit (wahlweise auch, Wahrnehmung) auf Deinen Körper lenken, spüren, atmen
- Wenn Du bemerkst, dass deine Aufmerksamkeit von Gedanken oder Gefühlen oder Fantasien mitgenommen wurde, dann kannst Du sie (die Aufmerksamkeit) freundlich wieder auf Deinen Raum, Deinen Körper lenken
- Wenn Du merkst, nicht bei Dir zu sein, kannst Du Dich freuen, dass Du es noch merkst und mit einem Impuls wieder bei Dir, Deinem Körper (oder auch Thema) sein.

„NIMM DIR RAUM FÜR DICH“

Das ist ein sicherlich gut gemeinter Rat.

Er fordert zum aktiven Tun auf. Er deutet an, dass es besetzte Räume gibt, wo man nicht frei ist, wo man nicht nehmen kann, was man möchte.

Der gut gemeinte Rat verschweigt ein wenig, dass dann, wenn ich Raum einnehme, dieser vielleicht anderen nicht mehr zur Verfügung steht und diese dadurch zum Raumkampf aufgefordert werden. Vielleicht ist Kampf um Raum gerade eine Erfahrung von denen, die ich berate? Sie unterlagen so oft im Kampf um den Raum oder ließen sich in Räume tragen oder zerren. Dann ist dieser Rat wenig hilfreich.

Vielleicht sind folgende Alternativen manchmal hilfreicher:

- „Hier und jetzt kannst Du Deinen Körper-Raum einnehmen, auch den Raum direkt um dich herum, deinen Atemraum füllen und spüren und dieser Raum kann sich erweitern und alle, die auch darin sind, mit aufnehmen ...“
- „Wenn Du Dir vorstellst, ein weiter Raum zu sein, kann dieser so kräftig werden, dass alles und alle, die auch in diesen Raum kommen wollen, leicht wie Wasser vor einem Schiffsbug ausweichen ...“
- „Du kannst Raum in Dir und um dich herum entstehen lassen“
- „Es gibt einen Raum, der nur Dein Raum ist und er wird immer größer, je mehr Du ihn genau spürst und betrachtest ...“

ZWEI ARTEN VON ZUKUNFT:

Ich gehe gleich nach draußen.
Gleich werde ich erleben, wie es draußen ist.

Morgen werde ich mit Sport anfangen.
Morgen kann es gut sein, dass Sportfreude mich ergreift.

In 5 Jahren werde ich mit dieser Arbeitsmühle aufhören.
Eine neue, freie Arbeitsweise wird in 5 Jahren meinen Alltag erfreuen.

Der Unterschied zwischen diesen beiden Arten der Zukunft ist der zwischen zwei Formen der Aktivität: Im ersten Fall bewerte ich das Tun und im zweiten spüre ich nach, was es zu erleben gibt.

Beides ist manchmal sinnvoll und manchmal können beide Arten der Zukunft auch miteinander wirken.

LERNEN, KRÄFTIGE ENTSCHEIDUNGEN ZU SPÜREN

Wie soll ich mich entscheiden? Ich weiß nicht was ich will. Ich bin hin und hergerissen. Solche Formulierungen weisen auf heftige Konflikte hin, die oft bereits länger im Großhirn für Grübelphasen oder Talkshows in Endlosschleifen sorgen.

Um Menschen darin zu begleiten, ihre Wege für kräftige und stabile Entscheidungen zu finden, gibt es mehrere Möglichkeiten. Zunächst ist klar: Wenn ich andere für Entscheidungsfindungen begleiten will, muss ich in der Lage sein, selber keine Entscheidung zu treffen – ich muss allparteilich bleiben können. Zur Allparteilichkeit gehört auch, alle Aspekte, die im Konflikt auftauchen, zu benennen. Dazu gehören auch die unsicheren Fakten und vor allem die Zukunft. Sie ist niemals sicher berechenbar. Verstand und Gefühle sind selbstverständlich gleichberechtigt. Gefühle sind, wenn man übrigens genauer hinhört, Varianten von Verstandesargumenten, die körperlich hohe Intensität haben.

Die Entscheidung selbst wird nicht vom Verstand getroffen, sondern von einer inneren Weisheit. Dieser kann man verschiedene Namen geben, Intuition, tieferes Gewissen, höchste oder tiefste Dimension, wie auch immer – praktisch wichtig ist, sie körperlich zu spüren, als einen körperlichen Impuls, eine Druckveränderung, eine Wärmewelle oder auch wie eine innere Bewegung.

Kleines Training für das Erleben körperlicher Entscheidungen

- Durch den Raum gehen und die Füße fragen, wo sie stehen bleiben wollen. Bewusst mehrere Stellen ausprobieren. Immer wird es hier und jetzt eine Stelle geben, wo ein sicheres Gespür in den Füßen sagt: ‚Hier‘. Der Verstand darf dann im Nachhinein gute Gründe dafür finden.
- Im Raum stehen mehrere Stühle oder Sessel. Es werden mehrere Sitzoptionen ausprobiert und der Po wird gefragt, wo er sich niederlassen möchte. Irgendwo wird es ein klares ‚Ja – hier‘ geben.
- Beim Essen ist es möglich, verschiedene Leckereien vor sich hinstellen und die untere Speiseröhre nach einer Skalierung oder Entscheidung zu befragen. Dort, wo ein kräftiges ‚ich will‘ aus der Speiseröhre, eventuell auch aus dem Magen, kommt, wird gegessen. Man kann auch den Mund befragen, dessen Kriterien sind mehr auf Geschmack eingestellt und die sind in der Wertung oft anders als der Magen.
- Die Übung zur Essensauswahl kann auch komplexer angelegt werden: Auf dem Tisch stehen verschiedene Speisen. Nun wird zunächst alles bekannte Wissen über die Vor- und Nachteile der Speisen vorgetragen, die Argumente sitzen sozusagen mit am Tisch. Sie dürfen nicht gegeneinander Talkshow machen, sondern sie tragen dem Körper ihre Meinungen vor. Dann dürfen die nach Nebenan gehen und die Aufmerksamkeit spürt, welche Entscheidung aus dem Inneren, aus dem Körper, dem Bereich der Speiseröhre und Magens kommt.
- Alle Skalierungstechniken aus der Gesprächsführung, die Aufmerksamkeit auf körperliches Empfinden lenken, sind im Prinzip auch Training darin, innere Entscheidungen zu erleben.



Bild von Gerhard Lipold auf Pixabay

Entscheidungskompetenz aus der Erinnerung

Eine andere Weise, um die innere Fähigkeit zu erleben, besteht darin, sich an wichtige Entscheidungen im Leben zu erinnern. Jede*r hat mehrfach nach langem Grübeln und Denken oder auch spontan wichtige Entscheidungen getroffen. Heute kann man versuchen, das damalige ‚Ja‘ im Körper zu erinnern. Wo im Körper lebt dieses ‚Ja‘ zum Partner, zur Partnerin, zu einer Bewerbung oder einer großen Reise, einem Projekt oder einem Sprung ins kalte Wasser? Oft ist das Empfinden des ‚Ja‘ im Körper sehr klar lokalisierbar, im Po, der Wirbelsäule, der Brust, im Zwerchfell oder wo auch immer.

Wenn man einmal diesen Ort, ein Gespür oder eine Stimme wieder erinnert hat, kann man die aktuellen Sichtweisen des Verstandes und der Gefühle vortragen und dann geduldig zur Antwort hin spüren.

Externe Weise nutzen

Eine ganz andere Form, sichere Entscheidungen zu finden, besteht darin, gute Autoritäten zu imaginieren. Zum Beispiel sich selbst am Ende des Lebens oder eine weise Großmutter oder weisen Großvater oder andere Gestalten, die unparteiisch sind, die nicht aktiv beteiligt oder betroffen sind.

Diesen Gestalten werden dann die konfliktbeladenen Wahlmöglichkeiten vorgestellt und zwar, ganz wichtig, mit allen positiven wie negativen Möglichkeiten, die daraus folgen können.

Der oder die ‚externe‘ Weise wird nach dem Vortrag aller Gefühle und Fakten gefragt, was die relativ beste Option oder was ein guter Kompromiss wäre – auch wenn jeweils das unangenehme eintreten sollte. Manchmal ist die Antwort klar, manchmal allerdings auch etwas orakelhaft und man bedarf einer Rückfrage.

Zweifel und Opposition integrieren

Jede noch so klare und kräftige Entscheidung wird früher oder später auch wieder mit Zweifeln begleitet sein. Sie sind nicht weg, das wäre eine für unser inneres nicht erfüllbare Erwartung. Oft versuchen wir, eine Art Totalitarismus und zu allen Gegenargumenten, allen Zweifeln wird gesagt: ‚Schweig‘, die Würfel sind gefallen. Diese Form der Unterdrückung hat sich weder im Innen noch im Außen, in der Gesellschaft, bewährt. Die Alternative ist, sich auch im Innenleben langsam auf Demokratie einzustellen: Die unterlegene Minderheit muss eine Entscheidung, oft ist es ein Kompromiss, mittragen – sie kann zugleich Opposition bleiben. Diese ‚Opposition‘ wird als ‚innere Zweifel‘ bei gleichzeitig ‚klarer Entscheidung‘ erlebt.

Blütenfarbschicht-Meditation mit Rosengeranie

Webinar Lebendige Aromakunde 29.1.2021

Auf einer Blumenwiese pflücke ich mir ein paar blühende Blumen zu einem kleinen Strauß. Eine Blume hat es mir besonders angetan. Da versenke ich mich in eine ihrer Knospen, die gerade ihre Blütenblätter entfaltet. Die Blütenblätter betrachte ich nun im Einzelnen. Die eine Blüte ist zunächst ein fast weiß strahlendes Blickfeld. Sie wird zum Rand hin vielschichtiger in ihren Farben. Da erkenne ich, dass sie sich in viele Blüten-Schichten auf-fächert, von der Seite betrachtet wie eine Ziehharmonika geweitet erscheint. Die Farben gehen von Zitronenhellgelb über alle Prisma - bzw. Regenbogenfarben bis zu einem tiefdunklen Violett, das ganz außen schwarz wirkt. Alle Schichten gehören zusammen, sind zugleich das gesamte Lichtspektrum der einen Blüte. Sie gehören in ihren vielfältigen Dimensionen zusammen und beinhalten alle Möglichkeiten dieser einen schönen Blüte.

Betrachte nun dich selbst als Blütenblatt. Nimm dich wahr, als ob du strahlst in verschiedenen Farben, diversen Farbschichten. Jeder Farbe entsprechen Eigenarten deiner Persönlichkeit, so als ob du in deiner Kleidung verschiedene Gewänder trägst, die deinen diversen Möglichkeiten, dich zu entfalten, entsprechen. Jede hängt mit den anderen zusammen, sie haben sich mehr und mehr erweitert. Wer könntest du alles sein, und wie sähe das aus? Hast du dich vor einigen deiner Möglichkeiten, du selbst zu sein, gefürchtet? Wer warst du alles schon, welche Erfahrungsschichten, welche Entfaltungswehen trägst du in dir? Du siehst in Farben alle deine Potenziale, deine ganze Weisheit. Welche der Schichten nähren dein Herz wie eine schöne Quelle? Kannst du in sie hineinsinken, in ihr gar tanzen?

Rosengeranie liebt die Reife des Lebens und jede Entwicklung dorthin. Sie weiß vom Herzen her um die unzähligen Möglichkeiten auf diesem Weg und fühlt und freut sich herzlich bis herzhaf mit, wenn sie spürt, dass ein Mensch weiter reift in seiner Weise. Rosengeranie kennt dabei aber auch die schlimmsten Ängste und Leiden der Dunkelphasen menschlichen Daseins. Sie darf darüber nur nicht nachdenken; dann kommt ihr nämlich selbst das Grausen, weil sie sich dann Sorgen macht, wie denn jemand mit Leid, Schmerz und Trauer umgehen könne. Ihre Botschaft: Verliere nie den Kontakt zu deinem Herzen.

Geranie ist die Ur-Mutter der Herzensfreude. Jede Gruppierung braucht einen solchen Kern, will sie sich zu menschlich gereiftem Miteinander entwickeln.

Es gibt Aufgaben in Gemeinschaften, zu deren Erfüllung es Menschen bedarf, die seelisch frei von Ängsten sind; solche Menschen müssen bereit sein, auch und gerade überkommene Konventionen zu umgehen, wenn Herzlosigkeit zur Unmenschlichkeit zu führen droht.



Jürgen Trott-Tschepe

Heil- und Gesundheitspraktiker,
Aromakundiger und Buchautor,
gründete 1989 das Institut Lebendige
Aromakunde in Berlin
www.lebendige-aromakunde.net
e-mail: info@lebendige-aromakunde.de



*Ich bin das Samtene
einer gereiften weiblichen Haut.
Wenn ich dich streichle und lieblose,
so durchfährt mich ein zarter Schauder,
eine Ahnung durchrieselt dein Gemüt,
wie schön es ist, geliebt zu werden.
Es sit menschaltes Sehnen,
durchdrungen von einer Gewissheit,
dass es Erfüllung, Trost und Frieden
geben kann.*

*Ich bin die Holde Frau,
einer hohen Mutter gleich,
dir mild und wohl gesonnen,
lichtweisend,
weiblicher Weisheit Quell,
die du hast gewonnen,
tauchest du ein in meine Wasser.*

*Ich habe gerungen in den Rauh Nächten der Erde,
auf dass ihre Krume wieder fruchtbar werde,
mir liegt am Herzen das Reifen der Jugend,
sie umarme ich
auf ihrer Suche nach Tugend.*

*Doch erfasset mich niemand
mit bewusstem Sinn,
ich walte im Unsichtbaren,
denn ich die Mondgöttin bin.*

Jürgen Trott-Tschepe

Foto: By Laitche - Own work, Public Domain, <https://commons.wikimedia.org>



Das Tor

Das Kunstwerk im Waldpark von Allerhop stellt ein Tor dar, das frei und scheinbar ohne Grund mitten in der Natur steht. Seine Oberfläche besteht aus Keramik – und zum größten Teil aus Spiegelmosaik. Das Mosaik und vor allem die Spiegel lösen die kompakte Schwere des Baumaterials auf und schaffen eine höchst differenzierte und irrationale Präsenz des Werkes. Am Tag reflektieren die Spiegel in vielfältig durchbrochener Weise Sonne, Wolken, Bäume, Pflanzen und die Bewegungen der Menschen in der Umgebung. In der Nacht spiegeln sich bei klarem Wetter Mond und Sterne. Durch diesen Effekt verschmilzt das Tor einerseits mit seiner Umgebung, andererseits bleibt es durch die fremde Form und die reflektierende Qualität der Spiegeloberfläche ein bizarrer Fremdkörper.

Das Bild des Tores berührt auf vielfältige Weise das Leben und die seelische Entwicklung des Menschen. Das Durchschreiten eines Tores ist ein Bild und ein starkes Symbol für zahlreiche Übergänge im Lebensfluss des Menschen. Jedes Betreten eines neuen Raumes – konkret oder seelisch – beginnt mit der Überwindung der Schwellenangst, dem Schritt durch ein Tor und dem Verlassen eines alten Raumes. Dies betrifft viele menschliche Situationen bis hin zu den großen Übergängen von Geburt und Tod.

Gleichzeitig ist das Tor jedoch auch die Öffnung, durch die etwas hereinkommt, sei es Gutes oder Schlechtes, Bekanntes oder Unbekanntes, Freudiges oder Schreckliches.



Ein Tor, das frei und scheinbar unbezogen im Raum steht, gibt auf diesem Hintergrund einige Rätsel auf. Welchem Zweck dient es? Was passiert, wenn ich hindurchgehe? Was tritt durch das Tor, wenn es doch dahinter oder davor keinen abgegrenzten Raum gibt?

Aufgrund der starken symbolischen Kraft ist ein Tor immer ein besonderer und mystischer Ort.

Dieter Schafranek, lebt als freischaffender Künstler in Dorfmark. <http://www.glaskunst-schafranek.de/>

Shiatsu – Angst, Identität und Energiefeld

Angst als Symptom ist in unserer Kultur sehr weit verbreitet. Neben deutlich spürbarer Angst ist sie Teil von Leistungsdruck und fördert in gewissen Sinn ‚gutes Funktionieren‘. Sie begleitet uns bei Unwägbarkeiten, Herausforderungen und Krisen des Lebens. In der Shiatsu-Praxis begegnet uns Angst z.T. direkt als Anliegen von unseren Klienten ausgesprochen oder auch als untergründige Stimmung, als Spannung, Starre, Unruhe, Schnelligkeit, darin, dass die Menschen sich vor etwas schützen, sich sorgen, als vegetative Probleme

Shiatsu ist oft sehr hilfreich, schon weil es einen sicheren Rahmen bietet und mit klaren respektvollen Berührungen, die entspannen und so in einen angstfreien Zustand bringen. Der energetische Ausdruck und Dynamiken von Angst werden im Zentrum dieses Artikels stehen und wie wir Shiatsu nutzen können, um unsere KlientInnen durch das energetische Feld anzusprechen. Die Erfahrung von Angst ist tief mit unserer Identität verbunden. Je nachdem, wo wir eine Grenze zwischen Ich und Nicht-Ich ziehen, empfinden wir unterschiedliche Aspekte des Seins als bedrohlich. Jede Angsterfahrung ist individuell; und doch gibt es einige Muster, an denen wir uns orientieren können. Aus der Vielfalt der Shiatsu-Möglichkeiten werden wir hier den Zugang über das energetische Feld in den Vordergrund stellen. Angst ist ein Phänomen, das einen Menschen evtl. aus seiner Verankerung im körperlichen Raum heraus katapultieren kann. Man findet dann in der Berührung einen Körper vor, der sich vielleicht wie unbewohnt anfühlt. Die Flucht aus dem Körper, dem Fühlen und Empfinden kann ein Überlebensmuster aus bedrohlichen Lebenserfahrungen sein. Eine Reihe von psychischen Irritationen haben eine Widerspiegelung in diesen energetischen Feldern. Menschen, die sich z.B. überflutet fühlen von Informationen und Phänomenen, können – oft ohne es zu wissen – stärker im Feinstofflichen zu Hause sein als im Körper verankert. Sich selbst als ausgedehntes Feld zu erfahren kann in besonderer Weise Fragen nach der eigenen Identität aufwerfen. Das Wahrnehmen und Ansprechen dieser weiteren Räume und ausgedehnteren Körper, eine Einbindung in das Universelle Energiefeld und Verankerung bis ins Körperliche können Integration unterstützen. Das Verständnis von Erfahrungsqualitäten, Potenzialen und Dynamiken der Angst kann über das Shiatsu hinaus im Umgang mit Menschen in Angst hilfreich sein.

Funktionen und Dynamiken von Angst

Es geht hierbei nicht um klinische Diagnosen oder den Namen der Angst, sondern vor allem darum, in welchen Erfahrungs- und Energiewelten Menschen sind, wenn sie Angst haben. Dort zeigt sich das Zusammenspiel von Angst und Identität. Angst ist eine absolut wichtige natürliche Lebensfunktion, um uns zu unserem Schutz zu alarmieren. Dabei verengt Angst die Wahrnehmung und zwingt uns auf Gefahr zu reagieren. Es werden bei Angst Energiereserven mobilisiert dh es entstehen starke Körperreaktionen, um für Kampf, Flucht, Bewältigung oder Vermeidung die nötigen Energien zu haben. Angst hat auch soziale Funktionen. Wenn man Angst äußert, führt es dazu, dass andere uns beruhigen, trösten. Jemandem Angst machen ist ein Werkzeug der Macht. Angst bewirkt, dass Menschen sich an gesellschaftliche Erwartungen, Normen, Gesetze anpassen, um dazu zu gehören. Auch, wenn es von außen gesehen überhaupt keinen angemessenen Anlass gibt für die Angstreaktion, geht es um Kräfte, Reaktionen und Erfahrungen, die existenziell sind: wie die Angst vor Unbekanntem, die Angst zu sterben, verrückt zu werden, vor Trennung und Verlassenheit, vor Minderwertigkeit oder davor zu vertrauen. Diese existenziellen Ängste liegen meist verborgen unter unangenehmen Symptomen und Einschränkungen. Angst

zeigt die Grenze der momentanen Fähigkeit, sich zu organisieren; Erfahrungen können nicht hantiert werden. Bei der pathologischen Angst sind Angstreaktionen nicht mehr funktional. Die Erwartungsangst, dh die Sorge, dass die Angst mit all ihren Symptomen wieder auftritt, führt zu eingeschränkter Lebensführung und meist emotionalen Folgeproblemen.

Menschen ziehen sich zurück, das soziale Leben wird reduziert. Unbefangenheit und Lebensfreude gibt es kaum, der Alltag besteht aus Bewältigung der Angst und wird zur Höchstleistung. Scham, Depression, Verzweiflung nehmen zu, das Selbstwertgefühl nimmt ab. Angst bekommt eine Eigendynamik, die die Störung aufrecht erhält – der Kreislauf der Angst. Das bedeutet eine gegenseitige Verstärkung körperlicher (vegetativer) und psychischer Symptome der Angst. Die körperlichen Angst-Äquivalente werden vom Betroffenen als Gefahr wahrgenommen und dies verstärkt das Angstgefühl, welches dann wiederum zu einer Verstärkung der Körpersymptome beiträgt. Angst ist eine Antwort auf Bedrohung; und die Bedrohung wird in der Regel zunächst als von außen kommend erfahren. Es ist jedoch lernbar, wahrzunehmen, dass die Bedrohung, die ich erfahre, eigentlich meine Innenwelt ist. Und die Kräfte und Qualitäten, die in der Bedrohung enthalten sind, kann ich mir aneignen; in mir entsteht ein Äquivalent an Kraft und Energie, so dass ich der Bedrohung mit gleicher Stärke gegenüber treten kann.

Das, was sich für uns bedrohlich anfühlt, muss nicht etwas Negatives sein. Angst vor dem Unbekannten kann auch heißen, uns z.B. vor unserer eigenen Kraft oder vor ‚göttlicher Inspiration‘ so zu fürchten, dass wir uns mit aller Anstrengung dagegen stemmen und lieber im ‚Sicheren‘, in der Enge bleiben, ohne Kontakt mit dem Schöpferischen. Um diese Erfahrungsdimensionen und die beteiligten Kräfte zu erfassen, kann es im Gespräch mit den KlientInnen sinnvoll sein, nicht nur nach Beschwerden, Diagnose und Auslöser der Angst zu fragen, sondern auch danach, was der Mensch erlebt, was – für ihn – von außen Bedrohliches kommt, welche Qualitäten und Eigenschaften es hat. Im Behandeln kann man sich auf diese Qualitäten und Potenziale beziehen. Die Grenze zwischen dem, was man als innen und außen – Ich und Nicht-ich empfindet, kann sich ändern, somit auch mein Identitätsempfinden. Man kann herausfinden, was gebraucht wird, um der Bedrohung ein Gegenüber zu sein und evtl Angst durchleben zu können.

Angst, Körper und Energie

Der Körper wird im Angsterleben oft als Problem und als Ort der Bedrohung erfahren. Die körperlichen Symptome sind vielfältig und betreffen vor allem das vegetative System. Es können diese Beschwerden sein, mit denen Menschen in unsere Praxis kommen. **Angst ‚frisst‘ Vitalität!** Die dauerhafte Mobilisierung von Überlebenskräften schwächt die Energie. Wahrnehmen, denken, erinnern, lernen sind eingeeengt auf Gefahrenrelevantes. Dh Menschen fühlen sich müde, angestrengt, es gibt wenig Kapazitäten für Neugier, für erfreuliche Projekte. Als Symptome treten bei akuter Angst oft Zittern, Schwitzen, gesteigerte Herzaktivität, gestörte Atmung, Kopfweh auf. Schwindel, ein Empfinden wie



bei ‚Seekrankheit‘ ist verbreitet. Es ist wie ein Konflikt zweier Wirklichkeiten – das, was ich sehe und was ich fühle, passen nicht zusammen. Menschen haben weiche Beine, die Beweglichkeit ist blockiert, sie bewegen sich schneller oder langsamer als normal. Auch das Verdauungssystem kann reagieren. Manche empfinden eine Auflösung von Grenzen oder sie verlassen ihren Körper. Darauf werden wir später noch zurück kommen.

Wenn wir im Shiatsu den energetischen Ausdruck erfassen, wie die Energie verteilt ist, wie ausgedehnt sie ist, welche Qualitäten sie hat, wo mehr wo weniger Aktivität ist, zeigen sich verschiedene Muster. Oft geht die Energie nach oben, manchmal ist sie sehr starr, innen gehalten, wie eingefroren. Sie kann auch chaotisch, nervös bewegt, wie nicht gut organisiert und angebunden wirken. Spannungen in den oberen Körperbereichen sind verbreitet, die Atmung ist reduziert, der Herzbereich geschützt. Die Wirbelsäule oder der ganze Rücken können steif sein oder auch sehr schwach. Und manchmal ist der Raum des physischen Körpers ganz still, in seltsamer Weise offen und nachgiebig, aber unbewohnt und die Energie ist im Energiefeld außerhalb der Körpergrenze deutlicher zu spüren.

Angst und Identität

Identität ist das intuitive Wissen über mich. Ein Empfinden von ‚Das bin ich. Jenseits der Grenze – das bin ich nicht.‘ Wir sind, wofür wir uns halten. Unsere tiefsten und meist unbewussten Überzeugungen geben uns unser Identitätsempfinden. Es ist das vertraute ‚Zuhause-Gefühl‘, um sich sicher zu fühlen. Unsere Überzeugungen zu verändern, bedeutet, unsere Identität zu verändern. Das gehört zu den größten Herausforderungen.

Wie wir uns im Universum definieren, spiegelt sich auch in unseren energetischen Körpern und Grenzen. Wozu sage ich ‚Ich‘? Wenn ich mich identifiziere mit ‚mein Haus!, mein Auto!, mein Boot!‘ werde ich das Leben anders erfahren, als wenn ich mich als unbegrenztes Bewusstseinsfeld empfinde.

Angst ist auf Erfahrungsebene verbunden mit Identität. Beschreibungen von Angst-Erfahrungen ähneln Erfahrungswelten, die wir aus spirituellen Traditionen kennen. Ted Kaptchuk hat in einem Seminar berichtet (Information von Dinah John): wenn man von Angsterfahrungen die Symptomatik weg nimmt, erfährt man Weisheit. Transformation geschieht, indem man die Angst

durchlebt. Angst als Signal zu nehmen, sich in Sicherheit zu flüchten, verhindert, dass wir uns mit dem verbinden, was jenseits unserer gewohnten Identitätsgrenze ist. Wenn wir Teile unserer selbst oder auch der äußeren Welten ignorieren, organisieren wir unbewusst Angst – diese Teile bleiben dann unbekannt. Wir beharren auf einer zu kleinen Identität. Und wenn wir Glück haben, klopfen die ignorierten Teile vehement an unsere Tür. Dh bei Angst zeigt sich uns etwas, zu dem wir nicht oder noch nicht ‚Ich‘ sagen können, etwas, das wir als fremd empfinden, es ausgrenzen und deshalb als bedrohlich empfinden.

Im Shiatsu können wir uns und unsere Berührungen so ausrichten, dass wir Menschen in ihrer Identitätsdefinition unterstützen, ihnen eine Erweiterung anbieten über das Feld oder durch Integration nicht integrierter Aspekte oder indem wir die Identitätsdefinition gerade offen lassen.

Grundideen für die Behandlung

Wie können wir mit Shiatsu auf Menschen und ihre energetischen Muster eingehen, wenn sie Angst haben?

Zunächst einige grundsätzliche Ideen:

Vermeiden löst Angst nicht. Dh es ist förderlich für die Angstbewältigung, sich mit dem Bedrohlichen zu befassen. Das geht nicht in jedem Moment. Als Vorbereitung, um sich der Angst zu stellen, ist der Aufbau von Vertrauen in den eigenen Körper und in eine unterstützende Umgebung hilfreich. Da sind die offenen und respektvollen Berührungen des Shiatsu oft sehr vertrauensfördernd. Schon allein der Grundkontakt vermittelt dem Menschen, gesehen und angenommen zu sein.

Die Shiatsu-Berührungen können Menschen wieder in ihrem Körper verankern und mit dem kosmischen Ki verbinden. Die vegetativen Angstreaktionen, die selbst auch wieder beängstigend sind, beruhigen sich oft recht schnell durch das volle und tiefe Lehnen, das den ganzen vitalen Körperraum und die Einbindung ins Sein anspricht.

Individuelle und Seins-Qualitäten ansprechen

Der Fokus betroffener Menschen liegt auf den Angstphänomenen. Wir können sie an ihren Problemen vorbei in ihren Potenzialen und ihrer Vollkommenheit erreichen. Was sehen und spüren wir, was an Positivem schon da ist? Im Berühren können wir

energetisch vermitteln: „Du bist in Ordnung“. Welche Potenziale sehen wir im körperlichen Ausdruck, in der energetischen Ausstrahlung, in Seelen- und Seinsqualitäten?

Aus dem Lebens- und Energiekontext unseres Klienten bekommen wir vielleicht Ahnungen von Transformationsprozessen, die von Angst begleitet sind. In welchem Zustand auch immer der Mensch ist – wir können ihn jederzeit in seiner Vollkommenheit sehen. Darauf können wir uns in der Behandlung beziehen. Wir können uns auch führen lassen von den Zugängen, die die Energie der Person uns zeigt.

Energetische Muster integrieren

In der Kontaktaufnahme und Diagnose können bestimmte energetische Aspekte mit uns kommunizieren. Wo erscheinen energetische Qualitäten nicht integriert zu sein? Zeigen sich auffällige individuelle Muster? Z.B. wie und wo im Körper und der Energie finden sich z.B. chaotische nervöse Energie, Enge, Vitalität, Gehaltensein, Grenzen, Instabilität? Wie ist die Einbindung in die körperlichen Energien? Und die Verbindung mit den feinstofflichen Körpern? Wieviel Austausch, Verbindung, Raum, Erdung, Zentrierung nehmen wir über die Shins wahr? Diese Beobachtungen können wir als roten Faden während der Behandlung nutzen und durch unser Shiatsu Integration unterstützen, Lebendigkeit, Zentrierung, Wandel, Einssein usw. fördern. – Je mehr wir dabei den Menschen in dem anschauen, was gut und ganz ist, desto weniger kommen Empfindungen von Unzulänglichkeit oder Getrenntheit ins Schwingen. Auf energetische Muster einzugehen, die einzelne Aspekte zeigen, kann sehr befreiend und integrierend sein. ZB wenn jemand nach langer Zeit endlich einmal frei atmen kann oder wenn jemand wieder ein positives lebendiges Gefühl für seinen Körper empfinden kann, wo sonst nur Starre und Enge wohnten. Dazu gäbe es noch einiges mehr zu schreiben – vielleicht in einem weiteren Artikel. Hier sollen aber noch Zugänge über das Energiefeld vorgestellt werden.

Energetisches Feld

Was ist das energetische Feld? Es ist Energie, die sich über unseren physischen Körper hinaus ausdehnt – in unterschiedlichen Frequenzen und Qualitäten. Es beheimatet verschiedene feinstoffliche Körper. Und es ist Teil von uns Menschen. In dem Feld ist ein Energiereservoir, das wir nutzen können, wenn die Grenzen zu diesen Körpern durchlässig sind. Wir finden dort auch energetische Muster, die mit unseren Überzeugungen und seelischen Themen korrespondieren. Diese feinstofflichen Körper sind Brücken zum Einssein. „Die Seele ist ein Feld“ sagt Matthew Fox. Wenn jemand im Körper nicht präsent wirkt, bekommt man unter Umständen im Feld einen deutlicheren Kontakt. Wir würden dann unser Bo Shin, Setsu Shin und das Scannen auf das Energiefeld ausweiten. Und wir spüren oder ahnen diese Energiequalitäten, lassen das auf uns wirken, was sich uns zeigt, wenn wir uns auf das Feld ausrichten. Oder wir gehen mit unserer Wahrnehmung durch die verschiedenen ‚Schichten‘ von Energie, der Energie des physischen Körpers, der körpernahen

Energie und weiter nach außen. Wir können auch mit einer ganz durchlässigen Hand durch das Feld gehen, um über das Tastempfinden Auffälligkeiten und Unterschiede wahrzunehmen. Die Haradiagnose kann auch in der Ausrichtung auf das Feld durchgeführt werden. Das generelle Ziel für die Behandlung ist die Integration bis in den physischen Körper hinein. Wenn wir beim Behandeln das Energiefeld einbeziehen wollen, sollte die Berührung so durchlässig sein, dass der Kontakt zum Feld offen ist und sich sowohl auf den Raum des physischen Körpers als auch auf das Feld beziehen. Die Tiefe des Behandeln ist so nach innen und nach außen ausbalanciert, so dass kein Aspekt dominant ist. Auf diese Weise – mit einer expansiven Ausrichtung und Verankerung unserer Energie und einer durchlässigen Berührung, können wir auch beim tiefen Arbeiten den Kontakt mit dem Energiefeld beibehalten. Das tiefe Arbeiten ist oft sehr wichtig, damit die Energie sich verankern kann. Genau wie sonst, wenn wir auf eine Wahrnehmung oder ein Behandlungsthema bezogen arbeiten, wählen wir auch hier Zugänge über Tsubos, Tempo, äußere Techniken, innere Techniken wie zB Meridianfunktionen, um mit den energetischen Qualitäten und Mustern im Feld zu kommunizieren. Wir können so auch die Zugänge finden, die helfen Präsenz im Feld wieder mit der körperlichen Lebendigkeit zu verbinden.

Generelle Hinweise zu Shiatsu mit Menschen in Angst

Shiatsu hat eine große Wirksamkeit bei Angst-Symptomen. Dabei sollte man nicht vergessen, die Grenzen der eigenen Kompetenzen zu berücksichtigen und bei stärkeren Ängsten, auf jeden Fall aber bei Suizidalität die KlientInnen an ÄrztInnen oder PsychotherapeutInnen zu verweisen bzw. in Zusammenarbeit mit ihnen zu arbeiten. Wenn die Thematik oder die Energie des Klienten die Organisationsfähigkeit unserer eigenen Systeme übersteigt und generell für die Begleitung von Menschen mit starken Ängsten, ist Supervision sehr zu empfehlen. Angst ‚steckt an‘. Wenn entsprechende KlientInnen zum Shiatsu kommen, braucht es meist besondere Achtsamkeit für einen selbst, um die eigene Verankerung gut zu pflegen und Lebendigkeit und Freiheit der eigenen Energie zu bewahren – schon für die erste Begegnung und das Vorgespräch. Während des Behandeln sollte der wache Bezug zu sich selbst und die eigene Energie ständig erneuert werden, um wahrnehmen zu können, wenn man selbst in Spannung gerät, die Atmung flach wird usw. Atmen, zu sich kommen, sich lösen haben dann Vorrang. Bei Menschen in Angst sind oft das Denken und Sprechen beschleunigt oder auch verlangsamt. Zusammen mit der emotionalen Ladung kann es wie ein Sog auf uns wirken, auf die Geschwindigkeit einzusteigen. Wir sollten im eigenen Rhythmus frei bleiben oder wieder werden und auch bewusst entschleunigen.

Die Erfahrungsrealitäten von Menschen in Angst mögen uns unter Umständen völlig irrational erscheinen. Menschen sind irrationale Wesen! Diese Erfahrungen sind wichtig als Erfahrungen anzuerkennen, nicht als faktische Realitäten. Auch hier brauchen wir in der Begleitung unsere Freiheit für unsere eigenständigen Wahrnehmungen und Einschätzungen.



Brigitte Ladwig

Psychotherapeutin, spezialisiert auf Körperarbeit, tiefenpsychologische, transpersonale und spirituelle Psychotherapie, Gründungsmitglied des ESI Münster und seit über 20 Jahren erfahrene Lehrtherapeutin an allen Europäischen Shiatsu Instituten (ESI). Basierend auf Pauline Sasis letzten Forschungen entwickelte Sie die Multidimensionale Shiatsu Energiearbeit. Klangtherapie, Qigong und holotrope Atemarbeit sind weitere Aspekte ihrer Arbeit. Autorin zweier Shiatsu-DVDs und mehrerer Fachartikel.
www.esi-shiatsu.de | kontakt@esi-shiatsu.de

Cornelias GLÜCKSKÜCHE

Finde was dir wirklich gut tut!



Finde was Dir wirklich gut tut / Finde dein Gutes Was nährt dich und tut dir wirklich gut?

In der Glücksküche kreieren wir gemeinsam dein eigenes Rezeptbuch für Deine Seelen Nahrung. Wir finden auf allen Ebenen (körperlichen, geistigen und seelischen) deine Nahrung. Welche Form von Beziehung stärkt dich und was ist Deine Bestimmung und deine Berufung, Wie baust du ein glückliches und gesundes Gedankenkonzept auf. Welche 5 Lebensmittel gestalten Dein Leben einfacher. Du erlebst wie du deine inneren Kräfte reaktivierst und stärkst. Gesundheit geschieht.

Wie bin ich auch Glücksküche gekommen, die Küche ist bei mir ein zentraler Ort. Ich koche gerne und habe Ernährungswissenschaften studiert. Viele meiner Seminarteilnehmer haben in meiner Küche Mittag gegessen. Beim Essen entstanden viele Gespräche, die sich um die Er/ Nahrung gedreht haben. Nicht

nur um das Essen, sondern wie Nahrungsmittelauswahl unsere Emotionen beeinflussen. Ebenso wie unsere Auswahl an Beziehungen oder wieviel Freude wir in unseren Beruf erleben oder Familienprobleme unsere Seelen-Nahrung beeinflussen. Vielleicht hast Du nun Neugier und Lust in meine Glücksküche zu kommen und Dein Rezeptbuch zu kreieren. Dann melde Dich.

Einzeltermine und Kleingruppen auf Anfrage
Cornelia Promny
53819 Seelscheid
Tel: 02247 9223277 o. 0176 72405077
koeln@dgam.de
www.corneliasglueckskueche.de



Momente der Erleichterung

Ein Erfahrungsbericht aus der gesundheitspraktischen Arbeit

Ich arbeite als Coach bei einem sogenannten Träger, einer Firma, an die Jobcenter und Arbeitsamt Kunden vermittelt. Mit einem Beratungsgutschein (AVGS) bekommen die Personen von uns dann individuelle Beratung in einem TÜV-zertifizierten Format. Passend zu den gängigen Problemstellungen haben wir unterschiedliche Beratungs-Produkte. Mein Lieblings-Beratungs-Produkt ist „50+“ speziell für Menschen mit langjähriger Berufserfahrung (oft 30 Jahre und mehr), die plötzlich keine Arbeit mehr haben und jetzt neue Perspektiven suchen, um beruflich weiter zu kommen. Weitere Beratungsformate sind Bewerbung, Gründung, Langzeitarbeitslose und deren Familie, sogar medizinische / berufliche Koordination können wir bieten.

Meine Lieblingsthematik 50+: Hier begleite ich Menschen 5 Monate lang, 2x pro Woche. Alle 2 Wochen gibt es einen Workshop in dem alle Teilnehmer dieser „Maßnahme“ zusammenkommen. Unterschiedliche Tätigkeitsfelder, Einkommensklassen und Lebensgeschichten kommen da auf mich zu - und in den Workshops auf die Teilnehmer.

Wenn ich im Erstgespräch (1:1) unseren Beratungsansatz erläutere, kommt an der Stelle wo ich „5 Monate“ sage, immer der Einwurf - „naja, solange will ich, glaub ich, gar nicht da sein, das wird schneller gehen, ich bin ja gut und erfolgreich, ich finde schon bald eine neue Arbeit“.

Eine Mischung aus Scham und Angst verstellt in dieser Situation den „Anfängern in Sachen Arbeitslosigkeit“ den Blick auf ihre Realität. Schon im nächsten Moment, wenn ich „Workshop mit mehreren Kollegen, die auch in 50+ sind“, erwähne, kommt direkt Ablehnung rüber: „nein, ich glaube nicht, dass das etwas für mich ist, in meiner Branche ist das alles ganz anders, was soll ich mich da mit ´ner Verkäuferin austauschen, da ist doch jeder ganz speziell, ...“ derart abwertendes Verhalten ist oft ein Spiegel der eigenen Abwertung. Es macht auch den Druck deutlich, unter dem sie seit Jobverlust stehen. Der wird in unserer Gesellschaft gern noch verstärkt - „arbeitslos, in deinem Alter ... das wird nicht leicht, was hast du jetzt vor?“ meist geheuchelt fürsorglich werden betroffene Menschen noch weiter unter Druck gesetzt - hier übe ich mit den Menschen einfache Antworten – so kommen keine unerwünschten Ratschläge mehr.

Im Verlauf des Coachings, oft schon nach 4 Wochen und 2 Workshop-Terminen beginnt der Kunde das Coaching zu schätzen: Über die Dinge, die wir hier sprechen, habe ich so noch nie nachgedacht - ist irgendwie spannend ... Ich habe sonst auch keinen mit dem ich das so besprechen würde. Noch nicht mal meinen Mann / meine Frau kann und will ich damit belasten, die will ja auch nur, dass ich bald wieder etwas finde.

Die Termine, die Kunden mit mir haben, werden zunehmend als wertvolle „Auszeiten“ empfunden. „ich freu mich direkt auf die Termine hier - zum Einen kann ich aus dem Haus raus und zum Anderen habe ich etwas zu tun, hab Termine. Und wenn wir nur reden - auch gut“.

Es geht nicht darum „welchen tollen oder weniger tollen Beruf jemand hatte und wann er wie wichtig war oder wieviel jemand verdient hat, ... es geht jetzt mal um mich!“ Diese Erkenntnis, es geht hier wirklich nur um mich - erschreckt sehr viele KundInnen, weil sie dabei entdecken, wie

wenig in den letzten Jahren das „eigene ICH“ beachtet wurde und wie lange sie schon im „Geben“ sind, ohne selbst dabei die wichtigsten Bedürfnisse erfüllt zu bekommen.

Aus der Gruppe kommen dann schon mal so Sätze: „hey, ich verstehe dich und wie es dir jetzt womöglich geht und ich finde es ganz toll wie du dich uns hier immer ein bisschen mehr teilhaben läßt - Danke!“

Solche Meldungen kommen ungefragt aus der Gruppe, - höchstens durch meine offene und wertschätzende Sprache ermutigt. In solchen Momenten sehe und spüre ich, wie das den Beiden, in diesem Moment richtig gut tut - dem, der Anerkennung ausspricht und der Person die so gesehen wird - wow! Solche Momente berühren auch die zurückhaltenderen Teilnehmer und ermutigen alle, etwas freundlicher zu sich selbst zu sein.

Jeder Kunde bekommt in den 5 Monaten von anderen Teilnehmern gespiegelt was sie an ihr/ihm schätzen, warum sie glauben, dass sie/er sicher einen super Job gemacht hat ... Es weiß ja niemand wie z.B. der Beruf der Buchbinderin genau geht, aber jeder erlebt, wie diese Person wirkt. Wesenszüge werden erkannt und durch das „Gesehen werden“, stehen in der Gruppe wirklich recht rasch echte, pure Menschen im Raum. Offen.

Im Einzel-Coaching geht es oft an tief verwurzelte Glaubenssätze, die für ein Weiterkommen hinderlich sind. Im Workshop mit der Gruppe kann ausprobiert werden was im Einzel als „Chance“ aufgetaucht ist. Z.B. ein Perfektionismus aus Angst die Kontrolle zu verlieren - den enttarnen wir dann im „ImproTheater“ spielerisch. Manchmal ist es auch andersrum, da erlebe ich im Workshop bei einer Person z.B. eine starke Reaktion auf ein Thema oder auf einen anderen Teilnehmer, dann biete ich im nächsten Einzel an, ob wir uns das anschauen wollen - das wird immer, wirklich immer dankbar angenommen. „ja sie haben recht - solche Sprüche konnte ich schon früher so gar nicht akzeptieren und in der letzten Arbeit gab es auch wieder einen der, ...“ hier wird alleine das Erkennen und Ansprechen als eine längst überfällige Anerkennung, das solange ausgehalten zu haben, angenommen. „Endlich mal Einer der das sieht ...“

Da löst sich eine Menge Druck auf, oft begleitet von tiefer Traurigkeit und dem Gefühl großer Erschöpfung, die erlebbar macht, wie anstrengend „aushalten“ ist.

Ab diesem Moment lenke ich das Gespräch auf „Werte“. Welche Werte sind dem Kunden wichtig - wie wichtig? Ehrlichkeit, Verlässlichkeit, Respekt, Offenheit, so moralische Dinge eben - aber es kommen auch ganz spezielle Werte ans Tageslicht wie z.B. Kommunikation, da ist es jemandem wichtig, im Gespräch zu sein, in Beziehung zu sein, sich angenommen und wertgeschätzt zu fühlen.

Wenn, zumeist unausgesprochene, Wünsche, die aber von hoher Bedeutung sind, ignoriert oder mit Füßen getreten werden, dann kommt richtig Ärger hoch. Hier sind die Beispiele wichtig, die dann wie ein Wasserfall sprudeln. Es geht ans Eingemachte, woher kennt der Kunde dieses unschöne Gefühl, das dann da ist? Oft hat das etwas mit der Kindheit zu tun, hier kommt dann die Arbeit mit dem kleinen Kind: spür mal rein in den kleinen

Franz / Ilse ... wie geht es dem gerade, woher kennst du dieses Gefühl, wann kam das früher schon mal und schau mal was du damals in dieser Situation gebraucht hättest? „Getröstet werden, nicht geschimpft, sondern gesehen werden, in den Arm genommen werden. Wenn es sich dann beruhigt hat zur Belohnung ein Eis essen gehen.

Ich erzähle dann gern die Geschichte von meinem kleinen Sohn, der mich immer wieder an mich selbst als Kind erinnert und gleichzeitig mich auffordert, bei ihm jetzt nicht den genervt ungeduldigen Vater zu bringen, der wohl vergessen hat, wie schwer es z.B. war, Fahrradfahren zu lernen ;-))

Ich lade meine Kunden ein, selbst diese Übung mal zu machen und in diese zwei Rollen zu schlüpfen und sich dann auch tatsächlich zu belohnen - ganz real: Zum Kiosk gehen, sich ein Eis, Lutscher oder einen Comic kaufen - dabei in Gedanken ganz bei dem kleinen Kind, das man an der Hand hält (sieht ja niemand, also auch nicht peinlich ...). Funktioniert und tut gut. Nachträglich aber vor allem jetzt ganz akut. „Versuchen sie's und nächstes Mal erzählen sie (wenn sie mögen) wie es ihnen ergangen ist - ob die Belohnung angekommen ist“.

Jetzt aber zu einem wirklich zentralen Punkt in dem 50+ Coaching: das ist der besondere Moment wo ein Teilnehmer erkennt, dass er/sie es sich jetzt endlich rausnehmen kann, darf sich um sich zu kümmern. Selbstermächtigung, dieses Wort brauche ich gar nicht in den Mund nehmen, denn sie spüren diese ungewohnte Kraft in sich selbst sehr deutlich - erschrecken förmlich. Oft ist ihre Stimmlage dann gleichmal mal etwas tiefer, wenn aus tiefstem Herzen und mit felsenfester Überzeugung kommt: „JETZT ICH!“ - „Jetzt mach ich das einfach - echt, ich mach das jetzt! Ein Leben lang durfte ich das schon nicht, habe es mich einfach nicht getraut, mir vielleicht auch nicht zugetraut - aber jetzt mach ich das.

Ich habe schon so viel erlebt, geschafft, ich kann das. Und was ich noch nicht so gut kann das erarbeite ich mir. Das klappt. Und wenn nicht genau so, dann vielleicht etwas anders aber es ist dann mal einfach meins!“

So eine kleine persönliche „Antrittsrede“ bekomme ich regelmäßig zu hören, oft nach drei Monaten, aber zum Ende der 5 Monate hin, eigentlich immer. Für mich kann ich dann sagen: Auftrag erfüllt, jetzt kann das Neue kommen ;-))

Ab diesem Moment werden häufig auch „Ideen freigesetzt“ über deren Umsetzung wir ab dann sprechen. Erst nachdem dieser Wandel eingetreten ist können wir dann einen ganz wichtigen Perspektivwechsel vollziehen: Mit 50+ bewerbe ich mich nicht - sondern ich biete mich an. Noch schärfer: Ich bin die Lösung!

Aus dieser Haltung heraus formulieren wir Initiativbewerbungen. Mit dieser Einstellung klingen auch die Anschreiben gleich viel besser, Bewerbungsgespräche nehmen einen anderen Lauf.

Wunderbar.



Christian Alberti

Berät und begleitet Menschen in herausfordernden Lebensabschnitten zu mehr Leichtigkeit, Freude im Hier und Jetzt und zu gelingender Selbstliebe.
www.geschenktesleben.de
Tel.: 0172 823 35 34
e-mail: alberti@wdsh.de

BILDUNGSANGEBOTE DER REGIONALSTELLEN UND MITGLIEDER DER DGAM BILDUNGS-AKADEMIE



Bildungsforum Gesundheit®
Frank Hoffmeister & Partner PG

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

mit Frank Hoffmeister und Stefan Holzke im schönen Harz
in einer Kompaktwoche vom 15. - 19.03.2021.

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

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

Anerkennung für Bildungsurlaub in fast allen Bundesländern

Weitere Infos und Anmeldungen bei:

(FH) Bildungsforum Gesundheit

Frank Hoffmeister & Partner

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

Übersicht der Zertifizierungskurse zum/zur GesundheitspraktikerIn^{BfG}

Zertifizierungskurs zur Mitgliedschaft in der DGAM Bildungsakademie mit Gerhard Tiemeyer

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

NEU - Freiburg:

19.- 21. März 2021 mit Ilona Steinert

Köln:

Zertifizierung für Gesundheitspraxis^{DGAM} 2x2 Tage

15./ 16. Mai und 19./20. Juni mit Cornelia Promny

Auch Onlineseminare möglich. Bitte erfragen.

Zertifizierung für Gesundheitspraxis DGAM für Sexualkultur

20./21. März und 17./ 18. April

Hannover:

zur Zeit nur nach Absprache

Nürnberg:

19.- 21. März 2021 mit Gerhard Tiemeyer

In Erfurt:

18.-20. Juni 2021 mit Gerhard Tiemeyer

München:

13./14. März mit Daniela Thomasberger

ANZEIGEN

amara

BILDUNGS-AKADEMIE

Ausbildungen zum/zur

Heilpraktiker/in

Heilpraktiker/in für Psychotherapie

Teilzeit-, Vollzeit- und Kompaktausbildungen, Fernlehrgänge

Förderung durch die Bundesagentur für Arbeit möglich.

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

Zertifiziert nach AZAV



amara

FERNLEHRAKADEMIE

**Heilpraktiker-
Fernstudium**

Info: Carina Dahmke

Tel.: 0511 388 66 78

www.fernlehrakademie.de



**Ganzheitlich gesunde
Adressen, Termine,
Infos & Hilfen**

Heilnetz ist

- ein Internetportal für **Ganzheitliche Gesundheit**
- regional organisiert

Heilnetz bietet

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

Heilnetz präsentiert

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

Heilnetz wird

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

WWW.HEILNETZ.DE

Besuchen Sie uns im Internet: **www.amara.de**

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

EINE GESCHICHTE FÜR GESUNDHEITSPRAXIS IN DIESER ZEIT

Die Stadt Chelm wurde zur Brutstätte einer seltsamen Epidemie. Und das kam so. Angesichts der vielen und vielfältigen Erkrankungen in seiner Stadt bedachte Feivel der Arzt einmal, wie viel schneller und leichter es in Anbetracht der wenigen wirklich gesunden Bürger sein dürfte, anstatt zu untersuchen, welcher der Bürger an welcher Krankheit litte, umgekehrt festzustellen, wer von einer Gesundheit befallen sei und, damit die Arbeit nicht unangemessen einfach würde, mit welcher Art seine Gesundheit sei.

Bei einem Patienten, der keinen Beinbruch hatte, stellte er eine Knochengesundheit fest, bei einem weiteren eine Herzgesundheit, bei einem dritten eine schwere Hautgesundheit, und so fort. Bei Schlemihl stellte er eine unentzündliche Gesundheit des Zahnfleisches fest. Auf Schlemihls Nachfrage, was das sei, murmelte der Arzt, der sich bereits seinem nächsten Patienten zugewandt hatte: „Morbus Feivel, Krankheitszerfall im fortgeschrittenen Stadium.“

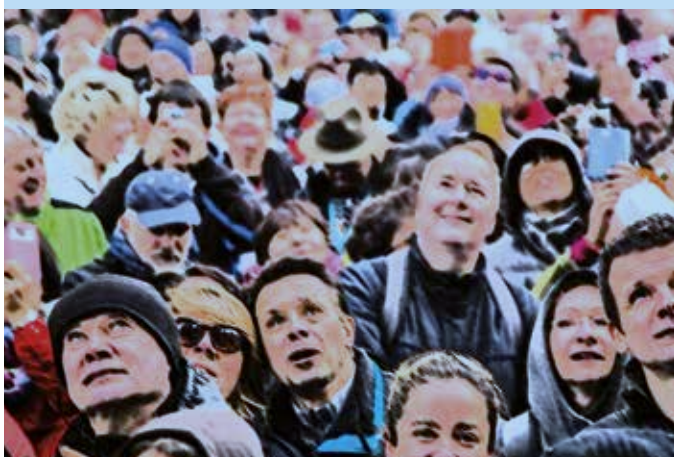
Schlemihl verstand nicht genau die Bedeutung dieser Worte. Er wollte jedoch seine Unwissenheit nicht durch Nachfragen offenbaren, und so ließ er die Diagnose auf sich beruhen.

Als seine Frau ihn zuhause fragte, was der Arzt bei ihm festgestellt hätte, antwortete er knapp: „Ansteckende Gesundheit“. Schlemihls Frau wunderte sich, wie es möglich sei, dass sie und die Kinder, obwohl sie doch auf engstem Raum mit Schlemihl zusammen lebten, noch erkältet seien. Als sie Feivel fragte, klärte er sie auf: „Das liegt an der Inkubationszeit. Diese Art der Infektion bricht erst einige Tage nach ihrer Übertragung voll aus.“

Tatsächlich begannen Schlemihls Frau und Kinder am folgenden Tag in raschen Schritten zu gesunden. „Wir haben eine ansteckende Gesundheit“, erklärten sie ihren Nachbarn. „Wir haben uns bei Schlemihl angesteckt.“

In den nächsten Tagen wurden auch die Nachbarn von der Gesundheit ergriffen. Von da aus breitete sich der Morbus Feivel in Windeseile in der ganzen Stadt aus. Bald kamen Bürger aus dem Umland, um sich mit Schlemihls Seuche zu anstecken. Am Ende war das ganze Land von ihr infiziert. So jedenfalls erzählt es Schlemihl.

(aus: Stefan Hammel, Handbuch des therapeutischen Erzählens)



Erlesenes

Die Rubrik
zu guten
Leseerfahrungen



Stefan Hammel

Handbuch des therapeutischen Erzählens

Therapeutische Geschichten bereichern alle gängigen Psychotherapieformen. Für alle gängigen Therapieformen stellt die Einbeziehung therapeutischer Geschichten

und Metaphern eine Bereicherung dar. Denn sie wirken direkt auf das Unbewusste. Das Handbuch bietet für alle häufig vorkommenden Störungen Texte an, die direkt übernommen oder auch abgewandelt werden können, und es erklärt, wie man sie sinnvoll einsetzt.

Geschichten und Metaphern wirken auf die Seele, denn sie sprechen unbewusste Instanzen in uns an. Die Lösung eines Problems wird dem Unbewussten überlassen, dessen Suchmöglichkeiten nachweislich reicher sind als das rationale Denken. (Verlagsinfo)
www.stefanhammel.de

Klett Cotta Verlag
ISBN: 978-3608890815



Stefan Hammel, Astrid Vlamynck,
Claudia Weinspach

Ängste entzaubern - Lebensfreude finden

Die besten Interventionen aus
9 Therapierichtungen

Drei AutorInnen stellen ihre wirksamsten Strategien bei Ängsten aller Art vor. Überraschende Kurz-Interventionen aus Hypnotherapie, Bonding-Psychotherapie, NLP, Systemischer Therapie und Energetischer Psychologie erweitern das Behandlungsspektrum in der psychotherapeutischen Praxis. (Verlagsinfo)

Klett Cotta Verlag
ISBN: 978-3-608-89260-4

BILDUNGSANGEBOTE DER REGIONALSTELLEN UND MITGLIEDER DER DGAM BILDUNGS-AKADEMIE

KOMPAKTAUSBILDUNG

Gesundheitspraxis (DGAM) für Klangschalenerfahrung

Mit Gundula Engels in 67269 Grünstadt

Kompaktausbildung in kleiner Gruppe, 5 intensive Tage mit anschließender Supervisionsmöglichkeit.
Das Erleben von Klangschalen gehört zu den schönsten – im wahrsten Sinne des Wortes – „stimmigsten“ Wegen in der Gesundheitspraxis. Körper, Psyche und Geist schwingen in gegenseitiger Resonanz und entfalten von mal zu mal neue, stärkende, anregende und heilsame Klangorchester.
Gesundheitspraktische Klangschalenanwendung verbindet Klangerfahrungen mit Imaginationen und gezielter Selbsterfahrung. Solide praxisbezogene Ausbildung zu Klangschalen und ihrer Anwendung wird verbunden mit gesundheitspraktischer und gesundheitsfördernder Gesprächsführung. Diese Kombination dürfte zur Zeit einmalig in Deutschland sein.

Termine: 21.-25.04.21 oder 07.-11.06.21

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

Die Ausbildungskurse sind in mehreren Bundesländern für Bildungsurlaub anerkannt.

Nähere Infos und Anmeldungen bei:

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

E-Mail: info@gundulaengels.de

REGIONALSTELLE MÜNCHEN

Online Regionaltreffen am 29. März ab 19 Uhr

Virtueller Ideen- und Erfahrungsaustausch unserer gesundheitspraktischen Arbeit und unsere Wandlungsoptionen in dieser Zeit.

per Skype – mehr: Daniela Thomasberger

Tel.: 0162 1983961 oder muenchen@dgam.de

REGIONALSTELLE BERLIN

Vortrag mit Gerhard Tiemeyer

Die Odyssee – poetisches Handbuch für Psychologie

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

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

30. Mai 2021 / 15 - 17.30 Uhr

Ort: Hospiz der Paul-Gerhard-Diakonie, Organisation: Katja Lüttger, sentiberlin@web.de, Tel.: 03322 – 42 60 464

Aus- und Weiterbildungen in Planung

Nähere Infos aktuell unter: www.dgam.de

Und bei der Regionalstelle (Kontakt siehe Seite 43)



WogE 2021

Die DGAM ist bei der Woche der gesunden Entwicklung vom 5. - 9. September auf Langeooge dabei.

In diesem Jahr mit dem Thema:

Macht. Geld. Gesund?

Mensch - Erde - Wohlergehen



BILDUNGSANGEBOTE DER REGIONALSTELLEN UND MITGLIEDER DER DGAM BILDUNGS-AKADEMIE

GESPRÄCHSTRaining ONLINE

Kreativ, empathisch und sinnvoll reden üben mit Gerhard Tiemeyer

Gesprächsführung zu trainieren ist wie ein Musikinstrument zu lernen. Einige Techniken und Spielweisen müssen geübt werden, um dann leicht zu improvisieren und kunstvoll mit Worten zu wirken. In 3 Einführungsseminaren werden 3 Übungsbereiche vorgestellt und das Vorgehen erläutert. Interessenten*innen können einzelne oder mehrere dieser Einheiten nutzen. Teilnehmende können entsprechend ihres Praxiskontextes Akzente und Themen einbringen. Das Übungsmaterial wird individuell für die persönlichen Themen und Kontexte zusammengestellt.

Termine: Trainingseinheiten, Beginn jederzeit möglich

Einführungen (kostenfrei)

- Humanistische Gesprächsführung
Montag 15. März 18.00 - 19.30 Uhr
- Erkennen und Umgehen mit Metaphern
Montag 22. März 18.00 - 19.30 Uhr
- Alle Sinne nutzen, das ‚Modalitätenklavier‘
Mittwoch 24. März 18.00 - 19.30 Uhr

Kosten des Trainings

- pro Themengebiet: 100,- für 10 Trainingsskripte inkl. Rückmeldung bei Übungen
- Individuelle Beratung/ Supervision zur eigenen Praxis 25,-/60 Min.

Themengebiete - nacheinander (empfohlen) oder nach eigener Wahl:

Humanistische, nichtdirektive Gesprächsführung für Alltag und Praxis

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

Metaphern in Gesprächen nutzen

- Orientierungsmetaphern
- Kampfmetaphern
- Maschinen- und Naturmetaphern
- Körper- und Krankheitsmetaphern
- Archetypische Dimensionen
- Geschichten erfinden

Sprachliches Kreativtraining- das ‚Modalitätenklavier‘ alle Sinne nutzen, bilderreiches Erzählen üben

- Für Entspannung und Genießen
- Für Selbstwertstärke und Selbstheilung
- Für Wandlungsprozesse
- Für ‚Fernreisen‘

Anmeldung und nähere Infos:

tiemeyer@dgam.de oder telefonisch: 05139 278101

REGIONALSTELLE HANNOVER

Dialogisch Aktive Imagination (DAI)

mit Gerhard Tiemeyer

Ziel der Weiterbildung ist, wirkungsvolle Gespräche mit dem Unbewussten führen zu können. Sie wendet sich an alle, die mit Trance-Elementen, Imaginationen und hypnosystemischen Methoden arbeiten wollen.

Grundlage sind u.a. die hypnosystemische Methodik von Gunter Schmidt, Klaus Mücke und anderen; Arbeit mit inneren Anteilen wie bei Schultz von Thun, in der Egostate Therapie und der Werteimagination nach Böschmeyer. Tiefenpsychologische Basis bilden die Sichtweisen von C.G. Jung zur Symbolsprache des Unbewussten.

Module der Weiterbildung sind:

- 6 Impulsseminare zu verschiedenen Praxisthemen (5 Wochenenden und ein 5 Tagekurs)
- Training in kreativer Gesprächsführung (überwiegend online)
- Praxiserfahrung in Kleingruppen und individuelle Betreuung für persönliche Methodenakzente

Beginn der Weiterbildung ist individuell möglich. Teilnahme auch an einzelnen Seminaren nach Absprache.

Termine der Impulsseminare in diesem Jahr:

4. - 6. Juni	Grundlagenkurs
16. -18. Juli	Selbstwert und Wohlbefinden stärken
17. - 19. Sept.	Kreisläufe im Denken und Verhalten auflösen
8. - 10. Okt.	Lebensziele verwirklichen
28. Nov. - 2. Dez.	Spirituelle Selbsterfahrung im Kloster Vinnenberg, Warendorf-Milte
Januar 2022	Selbstheilung und Psychosomatik

Anmeldung und nähere Infos:

tiemeyer@dgam.de oder telefonisch: 05139 278101

AUSBILDUNG

Ausbildung Meditationslehrer*in und Gesundheitspraktiker*in

Mit Pramadhi Anna Rita Cozzetto, Gerhard Tiemeyer u.a.
In Göttingen/Kassel

Startmodul 25.7. bis 31.7.2021

Nähere Infos: Pramadhi Anna Rita Cozzetto
info@premadhi.de, 0551/28047570

www.herz-und-seelenpfad.de

BILDUNGSANGEBOTE DER REGIONALSTELLEN UND MITGLIEDER DER DGAM BILDUNGS-AKADEMIE

REGIONALSTELLE FREIBURG

Online-Tagesseminar

Für deine Webseite die richtigen Worte finden

3. April oder 9. Oktober jeweils 10-18 Uhr

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

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

Teilnehmerzahl: 3-4 Personen pro Termin.

Supervisionstag für Gesundheitspraxis (DGAM)

1. Mai 2021 von 10 - 17 Uhr

Supervision dient der emotionalen Entlastung und der beruflichen Professionalisierung. Sie ist die fruchtbare Voraussetzung dafür, den Beruf über viele Jahre mit wachsender Freude ausüben zu können. Gesundheitspraktiker/innen, deren Ausbildung schon länger zurück liegt, bekommen frische positive und lebendige Impulse für einen Neuanfang.

Die Supervisionstage sind wichtige Angebote im Rahmen des Qualitätsmanagements des BfG. Die Supervisionstage finden in kleinen Gruppen zu 4-8 Personen in der Regionalstelle der DGAM in Freiburg statt.

Weiterbildungen mit Martina Wassmer

13. März: Breussmassage

1. Mai: Anahata Aromamassage

REGIONALSTELLE FREIBURG

Seminare und Training für erfolgreiche

Gesundheitspraxis Online Kurs mit Ilona Steinert

Krisen managen in der Gesundheitspraxis:

- Mit Herz und Verstand
- Gesundheitspraktische Basics mit maximaler Wirkung
- Kaufmännische Grundlagen in der Freiberuflichkeit

Der Weg zu deinem Erfolg führt über die Brücke der Kommunikation 17./18. April

Maximal 4 Teilnehmende

Die gesundheitspraktische Kommunikation ist ein starkes Instrument, um im Hier und Jetzt gemeinsam Vertrauen und der Zuversicht für eine positive Entwicklung für dauerhafte Arbeitsbeziehungen aufzubauen. Gesundheitspraktische Kommunikationstechniken sind nicht kompliziert, sondern leicht erlernbar, klappen mühelos und machen Freude.

Die Seminarinhalte:

- Die große Bedeutung der Kommunikation in der Gesundheitspraxis
- Der erste Kontakt im Gespräch
- Die 7 Phasen der Kommunikation in der Praxis
- Konkretisierendes, kreatives Nachfragen.
- Wenn Klienten nicht viel reden.
- Praktische Wandlungshilfen
- Übergang zur Anwendung und Sicherheitscheck
- Den Klienten Aufgaben geben.
- Erfahrungsgespräch und Übergang zum Alltag

Anmeldungen und weitere Informationen

per eMail: Freiburg@dgam.de oder

telefonisch: 0761 38436102

Adressen der DGAM-Regionalstellen

Regionalstelle Berlin

Sabine Bugschat-Geiseler, Tel.: 03362 / 590436

Heidi Clemens, Tel.: 03301 / 701290

berlin@dgam.de, Lehnitzstr. 24

16515 Oranienburg

Regionalstelle Frankfurt

Angelika-Martina Lebéus, Tel.: 069 - 2475 0370

E-mail: info@gesundheitspraxis-ffm.de

www.frankfurt@dgam.de

Regionalstelle Freiburg

Ilona Steinert, Neubergweg 26

79104 Freiburg, Tel.: 0761/38436102

E-mail: freiburg@dgam.de

www.dgam-freiburg.de

Regionalstelle Hannover

Gerhard Tiemeyer, Großer Garten 4

30938 Burgwedel, Tel.: 05139-278101

E-mail: hannover@dgam.de

Regionalstelle Harz

Stefan Holzke und Frank Hoffmeister

Am Röddenberg 9

37520 Osterode am Harz

Tel.: 05522-3176577

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

Regionalstelle Jena

Christine Lamontain, Büro: Am alten Gut 8,

07646 Schöngleina, Tel.: 036428 – 389211

E-mail: jena@dgam.de

Regionalstelle Köln

Dipl.Oec.Troph. Cornelia Promny

Asternweg 3, 53819 Seelscheid

Tel: 02247 9223277 o. 0176 72405077

koeln@dgam.de

Regionalstelle München

Daniela Neele Thomasberger

Telefon: 0162-1983961

mail: muenchen@dgam.de

Regionalstelle Saarland

Elke Wegner, 06894 - 870699

saarland@dgam.de,

www.elkewegner.com

PF 1913, 66369 St. Ingbert

Regionalstelle Stuttgart

Peter Gehrke,

Bowtech – Gesundheitspraxis

Ziegeleistr. 16, 71384 Weinstadt

Tel. 07151 – 27 860 27

E-mail: stuttgart@dgam.de

Regionalstelle Vogtland

Martina und Peter Högger

Irchwitz Str. 18, 07973 Greiz

Tel.: 03661 - 45 89 56,

greiz@dgam.de





Deutsche Gesellschaft für Alternative Medizin

Unsere Kooperationspartner

Mit bundesweiten Angeboten

Amara Bildungsakademie UG

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

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

Do it Akademie internationales Forschungs- und Bildungszentrum

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

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

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

Aquamunda Institut

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

Institut für Spirituelle Psychologie

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

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

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

Region Nord

Bernhard Schlage

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

Region Süd

TAO Touch Akademie

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

Schule für angewandte Energiearbeit Joachim H. Roth

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

Institut für spirituell-erotische Berührungssysteme

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

Institut Schoßraum

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

INSPIRIA Gesundheits- und Ausbildungszentrum

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

HumorCare Deutschland Österreich

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

ANZEIGE

Gesundheitspraktikerservice
www.gesundheitspraktikerservice.de

**Der Exklusivservice
für die DGAM**

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

- Gesundheitspraktiker
- Heilpraktiker für Psychotherapie
- Heilpraktiker

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

Ihr Partner der Naturheilkunde:

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

**Die
Continental**