

Verbandszeitschrift der  
Deutschen Gesellschaft  
für Alternative Medizin  
und Kooperationspartner

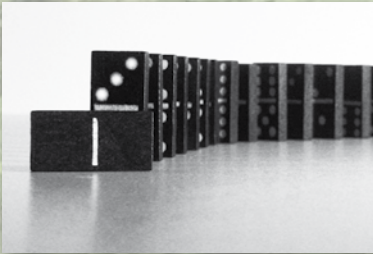
**G**esundheit  
beginnt mit  
**Genießen**  
[www.dgam.de](http://www.dgam.de)

Ausgabe 14  
März 2012

Unsere Themen unter anderem:

**Selbst-Beziehungen**

**Unproduktive Spiele**



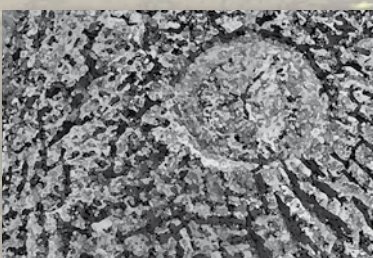
**Weibliche Sexualität**

**Lebens- und Berufswege**



**NLP / Salutogenese**

**Aktuelles aus der DGAM**





## Inhalt:

---

### Selbst-Beziehungen

Gerhard Tiemeyer \_\_\_\_\_ Seite 4

### Bin ich gut? Unsere Kinder, ihre Sexualität und das Selbstwertgefühl

Ilona Steinert \_\_\_\_\_ Seite 8

### Unproduktive Spiele Von der Selbstverachtung zur Selbstachtung.

Ilona Steinert \_\_\_\_\_ Seite 9

### Weibliche Sexualität Eine Standortbestimmung

Inari H. Hanel \_\_\_\_\_ Seite 12

### „Arbeit macht das Leben süß!“

Inge Baumgarte \_\_\_\_\_ Seite 15

### confession: ich glaube an ihn

Bernhard Schlage \_\_\_\_\_ Seite 17

### Der Weg zu meiner Lebensaufgabe

Temimou Ayowa \_\_\_\_\_ Seite 18

### Weniger ist wieder mal mehr ... um denken, neu fühlen und besser leben

Wolfram & Ricarda Geiszler \_\_\_\_\_ Seite 20

### Lebens- und Berufswege

Martina Högger im Interview mit Gerhard Tiemeyer \_\_\_\_\_ Seite 22

### Neurolinguistisches Programmieren (NLP) und Salutogenese – Stimmigkeitsgefühl

Wie NLP helfen kann, sich selbst und andere zu verstehen

Michael Schippel \_\_\_\_\_ Seite 26

### Öl des Monats: Zucker-Birke

Tina Böhm \_\_\_\_\_ Seite 29

### Helfen durch Dienen Gedanken zur Rolle in der Gesundheitspraxis

Georg Klaus \_\_\_\_\_ Seite 30

### Das Wunder der Wandlung: Eine Reise in die Welt der Fünf Elemente

Sakina K. Sievers, Nirgun W. Loh \_\_\_\_\_ Seite 32

### Worte, die Gesundheit fördern Beispiele aus der Werbe- und Gesprächsberatung

Gerhard Tiemeyer \_\_\_\_\_ Seite 34

### Das ‚Selbst‘ bei C.G.Jung

Gerhard Tiemeyer \_\_\_\_\_ Seite 35

### Stress im Gehirn Fortbildung zum Thema Burn out

Ilona Steinert und Helga Mohrmann \_\_\_\_\_ Seite 37

Aktuelle Kurshinweise der Regionalstellen \_\_\_\_\_ Seite 38

Adressen \_\_\_\_\_ Seite 39

### Impressum

VISDP u. Redaktion: Gerhard Tiemeyer

Hrsg.: DGAM, Vereinsregister Hannover: UR 309/03

Steuernr. Finanzamt Hannover: 25/206/31052

Vorstand: Gerhard Tiemeyer

(HpPsy, Geschäftsführung)

und Dr. phil Georg Klaus (HP)

Zentrale Anschrift: DGAM, Großer Garten 4

30938 Burgwedel, [www.dgam.de](http://www.dgam.de)

E-mail: [info@dgam.de](mailto:info@dgam.de)

Druck:

 **saxoprint**



## Liebe Mitglieder Liebe Interessentinnen und Interessenten

Ein Oberhaupt zu haben ist sicherlich in manchen Umständen hilfreich. Der Blick nach Oben kann Orientierung geben aber auch einen steifen Nacken. Der Blick nach unten hingegen findet zwar den Boden, aber man kommt nicht voran. Gesundheit ist der schweifende Blick und der Blick nach vorn und Gesundheit beginnt auch mit der Gleichberechtigung in uns und mit uns selbst. Der Kopf ist nur gelegentlich oben, er kann gelegentlich hilfreich sein, aber als Oberhaupt maßt er sich etwas an, lebt er in einer absolutistischen Zeit, die langsam vorbei gehen kann. Im Text Selbst-Beziehung werden Ideen der inneren Demokratie erprobt.

„Bin ich gut“ ist eine oft gestellte Frage. Ilona Steinert reflektiert sie und führt in einem weiteren Artikel aus, wie wir von der Selbstverachtung zur Selbstachtung gelangen können.

„Bin ich gut“ lässt bereits eine sexuelle Thematik anklingen. In einem vielleicht für die oder den ein oder andere/n provokativem Text spricht Bernhard Schlage in zuwendungsreicher empathischer Weise mit einem für viele Männer wesentlichen Teil ihres Selbst. Aus einer gänzlich anderen Perspektive erörtert Inari Hanel eine Standortbestimmung weiblicher Sexualität. Diese Texte sind der Beginn einer Serie, die den Themenbereich einer „Gesundheitspraxis für Sexualität“ umschreiben kann.

Michael Schippel startet in dieser Ausgabe eine Serie rund um die Möglichkeiten des NLP in der Gesundheitspraxis. Er beginnt mit der Thematik der Kohärenz mit sich selbst. Sie kann als Stimmigkeitsgefühls wie ein feines Organ die gesunde professionelle Kommunikation begleiten.

Wege zu sich selbst ist das Thema von zwei Artikeln, die in sehr unterschiedlicher Weise spirituelle Lebenserfahrungen zu beschreiben versuchen. Martina Högger erzählt, wie die Spannung zwischen dem authentischen Erleben und gesellschaftlicher Normativität ihren Weg als spirituelle Lehrerin geprägt haben. Temimou Ayowa berichtet über seinen Weg zu seiner besonderen Lebensaufgabe als afrikanischer Schamane.



Die Artikel von Temimou Ayowa, Martina Högger und Michael Schippel setzen die Themen und Vorträge des Kongresses in Bad Meinberg fort.

Viele Anregungen für die Praxis, unter anderem mit einem Artikel von Georg Klaus „Helfen durch Dienen“, machen diese Ausgabe unserer Verbandszeitung nochmals um 4 Seiten „stärker“ als bisher. Immerhin soll sie auch für zwei bis drei Monate ausreichen. Die nächste Ausgabe in diesem Jahr wird Ende Juni zugestellt. Thema wird dann sein: Motivation – wie man sich und andere zu sinnvollem Tun bewegen kann. Gerne greifen wir Anregungen und Texte von Mitgliedern auf. Auch Kritik und Mitdiskutieren an den Themen sind herzlich willkommen.

Mit den besten Grüßen zum sich annähernden Frühling

Gerhard Tiemeyer

• Aktuelle Sonderpreise! • Aktuelle Sonderpreise! • Aktuelle Sonderpreise! • Aktuelle Sonderpreise! • Aktuelle Sonderpreise! •



**DGAM  
Mediathek**  
Aus Kursen und Vorträgen  
von Gerhard Tiemeyer

Mitschnitte aus Kursen zur Gesundheitspraxis 2008:

**Was ist Gesundheitspraxis**  
**Arbeiten im Hier und Jetzt**  
**Das Hausmeistermodell**

**Orientierung im Fähigkeitsmodell**

Jeweils ca 60 Minuten – DVD Paket 12,- Euro

aus 2005 – 2007 auf DVD:

1. **Das Kommunikationsquartett:**  
Das Modell der vier Ohren
2. **Einführung in die Symboldeutung**  
- erläutert anhand einer Märchendeutung
3. **Hänsel und Gretel**  
- ein Märchen für Erwachsene; was zu tun ist, wenn weibliches „böse“ geworden ist
4. **Das not-wendige Böse**  
- warum das Böse uns hilft, Not zu wenden
5. **Heil- und Gesundheitspraxis**  
- die wichtigsten rechtlichen Bestimmungen und ihre Bedeutung in der Praxis

Je ca. 50 Min., pro DVD: 5,- alle 5 DVD: Sonderpreis 12,-

**Ali Baba und die 40 Räuber**  
- ein modernes Märchen für  
besinnliche Stunden  
Die Märchen aus 1001 Nacht  
als Beziehungstherapie.  
2 CD, ca. 120 Min 10,-

Alle Preise inkl. MwSt.  
zuzüglich 1,45 Porto  
**Bestellungen direkt an:**  
DGAM Service Hannover  
Lister Meile 33  
30161 Hannover  
Tel.: 0511 5349479  
Mail: service@dgam.de

# Selbst-Beziehungen

Von Gerhard Tiemeyer

*Ich möchte im Folgenden einige Gedanken zum Thema ‚Beziehungen zu sich‘ anbieten. Eine besondere Botschaft verbinde ich damit nicht. Mir scheint nur, dass es für unsere Heil- und Gesundheitskultur immer mal wieder sehr anregend sein kann, auf die Beziehungsebenen zu schauen.*

## Formen der Beziehungen zu sich

Ich spüre Schmerz im Arm und dies ist eine Beziehung zwischen diesem Körperbereich und ‚mir‘. Der Arm und Ich reden miteinander. Beim Essen reden die Geschmacksempfindungen, der ganze Mund, der Geruch und noch manches andere mit ‚mir‘. Sehr spannend sind Gespräche mit den Gedanken oder mit komplexen Gefühlen. Und dann ist da noch die Option, eine Beziehung zur Beziehung zu erleben.

Die Beziehungssprachen sind Körperempfindungen wie Schmerz und Wonne; Gefühlsempfindungen wie Angst, Sehnen, usw... Beziehungssprachen sind aber auch Gedanken, Bilder und Modelle. Zum Beispiel, wenn ich eine Beziehung zu meinen Beziehungen gestalte, dann geht dies nur über Modellbilder.

Die Beziehungen zu sich sind alles andere als eine Liebesheirat. Es handelt sich um Zwangsehen. Irendetwas tief in den Ahnenreihen oder sonst wo hat mich mit mir zusammengebracht – bis dass der Tod uns scheidet. Wir können aus der Beziehung, mit der wir leben, etwas Produktives und sogar liebevolles entstehen lassen. Das allerdings setzt Beziehungsarbeit voraus.

Zum Beispiel dürfte jeder mit den eigenen Füßen verheiratet sein. Wie ist die Beziehung? Redest Du manchmal mit den Füßen, indem Du sie massierst, indem Du interessiert bist, wie es ihnen geht, indem Du wertschätzt, wie sie viele tau-

sendmale Dein ganzes Gewicht abgefedert haben? Oder zwingst Du sie in Kleidung, die nicht passt, zwingst Du sie, Wege zu gehen, die sie nicht gehen wollen? Die Alternative: Folge Deinen Füßen - wo wollen sie hingehen? Tao Walk wird diese Meditation genannt.

In dem Buch ‚Paare‘ beschreibt Verena Kast fünf Beziehungsmodelle, wie sie in den Mythen und in der Kunst erzählt werden. (Verena Kast: Paare; Wie Götter sich in Menschen spiegeln; Zürich 1984). Sie bezieht sie auf reale äußere wie auch auf innere Beziehungen, insbesondere zwischen den männlichen und den weiblichen Anteilen. Man kann ‚Paare‘ auch als eine Anregung zum Verstehen der Beziehung zu sich lesen. Ich deute die Ideen an, vielleicht machen sie neugierig, dieses Buch (nochmals) zu lesen.

## Shiva und Shakti

Die beiden indischen Gottheiten sind ein Traumpaar der erfüllten geistigen und sinnlichen Erotik. Ewige Hochzeit. Jemand ist voll und ganz mit sich selbst ‚eines‘. Jemand ist ganz sich selbst genug. Glücklich, ohne Beziehung nach außen. Angstfrei, solange niemand Gewalt ausübt, mit heftigster Panik oder Selbstverteidigung reagierend, wenn die innere Ganzheit verlassen werden soll.

## Pygmalion

Eine griechische Mythengestalt, in der ein Künstler sich in eine geschnitzte Frauenfigur verliebt. Das Bewusstsein schafft sich sein Unbewusstes, sein Bild von sich und versucht dies mit aller Macht zu beleben. Ich will so sein, wie ich mich haben will. Self-Styling nennt man das neuerdings. Das geht bis hin zum Perfektionismus mit und gegen sich selbst.

## Ishtar und Tammuz

Einer der ältesten Schöpfungsmythen der Welt. Die große Göttin ist mit einem jungen Helden, ihrem Sohn verheiratet – dieser wird von der dunklen Göttin (ihrer Schattenseite) getötet. Die Göttin macht die lange Reise in die Unterwelt und das Ergebnis ist, dass Ihr Mann/Sohn ein halbes Jahr der Unterwelt und ein halbes Jahr der Oberwelt gehört. Die beiden Reiche sind auf diese Weise miteinander verbunden. Persönlich meine ich, dass eine Selbst-Erfahrung, die den Urgrund berühren will, immer wieder diesen Mythos wiederholen muss. Es ist eine Selbsterfahrung der Urkräfte in uns selbst, ihre Polaritäten und die Wege, die Pole miteinander ‚in Beziehung‘ zu leben.

## Merlin und Vivian

Vivian, die junge Frau, heiratet Merlin, den alten Mann. Sie bekommt von ihm seine Magie und Weisheit, und mit eben dieser Kunst bindet sie ihn in einer Hecke. Er kann sich nicht mehr bewegen. Sie besucht ihn oft, sie belebt ihn, sie liebt ihn, aber mit seinem Können geht sie in die Welt. Der alte Mann und die junge Frau ist in der äußeren Wirklichkeit sehr oft eher etwas Tragisches und Krankes. Bezieht man den Mythos auf die Beziehung zu sich selbst, dann wird es ganz anders. Der alte Weise könnte der Körper sein, unsere berühmte Körperweisheit. Vivian wäre dann der Geist, das ewig junge ‚Ich‘. Die beiden haben eine Beziehung. Ich lerne von der Weisheit meines Körpers und lebe in der Welt, und mein Körper-Selbst darf alt sein und lebt geschützt und versorgt. Der Austausch von Beleben und Versorgen einerseits und Weisheit bekommen andererseits findet nächtens statt – im Traum, in der Imagination. Oder vielleicht ist eine andere Version sinnvoller, Vivian ist das innere Kind und mein alter Wille Merlin?





## Zeus und Hera

Dieses griechische Götterpaar ist die wohl bekannteste Beziehungsversion. Auf die Selbst-Beziehung übertragen, wäre die spannende Frage, ob ‚Ich‘ eher Zeus bin und mein Körper und mein Unbewusstes dann Hera wäre oder umgekehrt. ‚Ich‘ bin wie Hera und mein Körper und mein Unbewusstes ist wie Zeus. Das Thema der Beziehung ist Machtkampf der Geschlechter, denn Hera kann man sich als eine Ishtar, eine Urgöttin, vorstellen, die mit dem Patriarchat ringt. In dieser Selbstbeziehung ist viel Leben, viel Kraft und viel Gewalt. Es gibt gelegentlich Hinweise, dass Borderline Persönlichkeiten, die zwischen Liebe und Hass hin und her pendeln können, ebenso zunehmen, wie Krankheitsbilder in denen manische (sehr aktive) und depressive (passive oder selbstzerstörerische) Phasen wechseln.

## Brudermann und Schwesterfrau

Die gleichberechtigte Beziehung verbindet sich mit der Spannung der Erotik und mit der damit entstehenden Fruchtbarkeit. Das wäre ein visionäres Bild. Meine Beziehung zu mir selbst, als Beziehung unter Geschwistern – in der es aber auch knistern darf, in der umeinander geworben wird, wo es Hochzeiten gibt und Kinder.

Diese Form der Beziehung ist keine Gefahr für die reale Beziehung im außen, sonder eine Bereicherung. Mit sich selbst in die Fremde gehen und die neuen Erfahrungen, die Kinder aus der Fremde, in die Beziehung integrieren.



## Dschungelcamp

Ich finde, das ist eine Sendung, die in interessant unterhaltsamer Weise einen beachtlichen Teil kollektiv üblicher Selbstbeziehungen spiegelt. Es ist Theater pur. Das Erleben des Unbewussten auf der Bühne. Im Dschungel sind verschiedene ‚Typen‘, die, wenn sie einmal da sind, zwangsweise in Beziehungen zueinander geraten. Unser Genpool, vermischt mit unseren Kindheitsjahren dürfte nicht viel anders zusammengesetzt sein.

Die Zuschauer sind ‚das Bewusstsein‘. Sie rufen an und versuchen dem Unbewussten eine Richtung zu geben, die ihnen gefällt.

Und das Schicksal, hier in Gestalt des Fernsehsenders, vergibt ‚Aufgaben‘. Meist solche, die typisch für das Unbewusste sind: reizvoll ekelig. Die durchweg unpassende Kleidung, die im Unbewussten getragen wird, ist vermutlich auf eine Übersexualisierung des Bewusstseins zurückzuführen. Das Bewusstsein ist nun mal wenig bewandert im Dschungel – da könnten manche spirituellen LehrerInnen sicher helfen.

In den letzten Minuten der Serie saßen zwei Frauen auf einem Baumstamm, und das am häufigsten gerufene Wort war: „Mein Gott!“ und dann wieder „ruf bitte an, wähl mich!“, denn jede wollte zur Königin gewählt werden. Das ist also die aktuelle Form spiritueller Massenerfahrung.

Die ‚Stars‘ im Detail als derzeitige Ausdrucksformen unseres Inneren, also als Anteile des kollektiven Unbewussten zu lesen, wäre sicher provozierend aufregend. Persönlich habe ich zum Beispiel das große Problem, Dirk Bach so entsetzlich zu finden, dass ich mir Gedanken machen muss, welche unbewussten Anteile in mir zu diesem Wesen in Resonanz gehen. Derjenige reagiere mit Häme, der keine solche Projektionen hat.

Ach, wie sehne ich mich nach den großen Show-Mastern. Aber deren Zeiten neigen sich wohl dem Ende. Das ist irgendwie auch wiederum gut so. Immer mehr Menschen spüren keine Reize mehr darin, sich mit einem Meister zu identifizieren und Freude daran zu haben, wie elegant, wortgewandt und sicher er ist.

Die andere Form aktueller Shows ist das ‚Casting‘, wörtlich ‚Angeln‘. Was wird hier für eine Selbst-Beziehung dargestellt? Wenn man sich mit den Kandidaten identifiziert, dann zeigt die Sendung das Leiden der Menschen angesichts von Prüfungsgremien und Norm-Druck. Ein sehr oft benutztes Wort ist: „Sei natürlich, sei Du selbst, sei echt“. Ich stelle mir dazu Jugendliche vor, die verzweifelt versuchen, sie selbst zu werden in einer Umgebung, in der genau das Gegenteil die Norm ist. Die Jury Mitglieder dürften darstellen, wie nicht wenige Menschen ihre Eltern, Lehrer und andere Förderer erleben.

Nimmt man die Perspektive der Jury Mitglieder ein, dann zeigt sich ein anderes Beziehungserleben: Aus der Vielzahl der eigenen inneren Möglichkeiten und Unmöglichkeiten eine Wahl zu treffen. Und diese Wahl hat Folgen. Wenn man zum Beispiel mit einem Talent unfreundlich brutal umgeht, dann reagiert das. Wo geht es hin? Was wird aus den geangelten Stars – aus dem, was man selber hochzucht? Offenbar gehöre ich nicht ganz zur Zielgruppe dieser ‚Formate‘, denn sie lassen mich recht neutral. Beim Dschungelcamp ist das anders. Dies wiederum ist auch wieder eine schöne Frage an sich selbst: Welche Fernsehformate berühren mich, welche nehme ich gar nicht wahr? Zum Glück braucht niemand den Fernseher anmachen, man kann auch in Seminare gehen oder den inneren Fernseher online bringen.



## Beziehung: Binden und Entbinden

Eizelle und Sperma haben eine offenbar anziehende Spannung. Diese löst sich in der Vereinigung auf, um sofort eine Trennung der Zellen anzuregen. Als ob die Vereinigung das Ziel der Trennung hätte, die ihrerseits wieder zur Vereinigung führt.

Der Zwischenraum ist das, was spannend ist. Der Zwischenraum ist die eigentliche Beziehung. Den Moment der Vereinigung hinauszuzögern gilt als Kunst der Erotik. Den Moment der Trennung zu lange zu verschieben gilt als Quelle vieler Krankheiten und des Todes.

Ist es nicht das, was uns an den Beziehungsfilmern so fasziniert? Liebende finden und verlieren einander im Strudel der Zeiten und Gefühle.

Kann es so auch zwischen mir und mir sein? Mal bin ich bei mir und dann wieder verlieren wir uns und suchen einander. Ich und mein anderes ich und meine Anteile und mein Körper und was da noch so ist. ‚Vom Winde verweht‘ oder ‚Titanic‘ kann man so vielleicht doch noch einmal ansehen.

Wenn es im Inneren so wie im Außen ist, wenn die Liebesfilme mit ihrem Wechselbad von Glück und Trennungsleid ‚stimmen‘, so müsste man hieraus einige wichtige Hinweise für die Praxis der Menschenbegleitung ableiten.

Wir werden immer wieder in unseren Bindungen verletzt. Immer wieder wird Beziehung zerstört. Wenn wir Menschen begleiten, sollten wir ihnen weniger dabei behilflich sein, kein Leid mehr zu haben. Nicht mit ihnen daran arbeiten, keine Trennung von sich, in sich und im Außen erleiden zu müssen, sondern wir sollten sie darin begleiten,

immer besser zu lernen, sich selbst von den Wunden der Trennungen und der Geburten zu heilen.

Aus dieser Sicht sind Methoden und Praktiken, die eine Erlösung von Leid, die lange, möglichst ewige Harmonie oder ein endgültiges Ankommen im Paradies versprechen, schlicht unmenschlich.

Die Sehnsucht zur Vereinigung und das Leid der Trennung sind nicht aufhebbar, weil sie Naturprozesse sind. Hochzeit ist nicht täglich, aber Trennung auch nicht. Ein guter Tipp für lange Ehen ist, sich häufiger zu trennen und immer wieder den älter werdenden anderen Menschen als Fremden zu umwerben, sich zu verlieben und zu heiraten. Das gleiche ist vielleicht auch ein guter Rat an die Selbst-Beziehung: Das Fremde in mir zu suchen, mich vom zu gewohnten zu trennen. Wie gesagt: Wie außen so innen.

## Spiritualität

ist, so scheint es mir, auch Bindung und Entbindung: Eine Hineingehen, ein sich befruchten lassen, eine Begegnung und dann wieder ein Hinausgehen und in die Welt gebären. Oder auch umgekehrt, ein nach Innen Gehen, ein aktiver Impuls ins Unbewusste, es mit dem Willen befruchten und ‚es‘ die Wirkungen austragen lassen. Viele berichten von Erfahrungen, wie sie alleine mit sich in der Natur oder in ihrem Körper oder im Traum Begegnungen haben, wie sie Gespräche führen oder Botschaften empfangen, aber auch, wie sie Bitten äußern, manchmal sogar zornig fordern. Die Rückkehr, die Konfrontation mit den anderen Menschen wird dann oft als brutal, als angstbeladen oder unmöglich erlebt. Diese spannende Arbeit des Hin- und Herwanderns ist meines Erachtens der Zweck spiritueller Wegbegleitung. Nicht das Ankommen in einer Geborgenheit des Glaubens, nicht die Hochzeit mit dem Kosmos oder mit der allumfassenden Liebe, nicht die Verschmelzung mit der Mitte, sondern beides - das Verschmelzen und das ‚Sich-Trennen‘ - wollen angeregt, geschützt und begleitet sein.

Meditieren ist, die Spannungen zwischen den Erfahrungen zu halten, ist die Kunst, nicht parteilich mit einem Gedanken oder einem Gefühl oder einem Körperempfinden mitzugehen. Aus der Spannung öffnet sich ein autonomer Prozess des Neuen.

- Anzeige -

### Die Arbeit mit der Zeitlinie

Eine hypnotische Reise durch deine Lebenszeit

- CD 1: Veränderung der Vergangenheit**
- CD 2: Erschaffung einer unwiderstehlichen Zukunft**



Weitere Info und Bestellmöglichkeit unter:  
[www.integrative-prozessbegleitung.net](http://www.integrative-prozessbegleitung.net)  
Telefon: 07244 – 737 24 66



## Selbst-Beziehung durch Du-Beziehung

Heirate Dich selbst, liebe Dich selbst, das sind manchmal leichtfertig geäußerte Schnelllösungen des Leidens an Beziehungen. Das ‚Liebe machen mit sich‘ ist ein Schritt, und wir leben als Menschen mit zwei Füßen. Es ist egal, mit welchem Schritt ich beginne – einzig relevant ist, dass ich zwei Schritte mit zwei Füßen mache. Die Idee, erst die Inneren Beziehungen ‚in Ordnung‘ zu bringen und dann die Außenbeziehungen locker luftig leben zu können, ist ebenso einseitig, wie zu meinen, erst müsse die äußere Beziehung in guten Bahnen laufen, um zur Selbstverwirklichung kommen zu können.

Wir sind als soziale Wesen geboren durch die Trennung und können uns nur als soziale Wesen immer wieder heilen. Beziehung heilt. Beziehung, reale Beziehung, lässt andere Dimensionen der Ganzheit, des Heilseins erleben, als jene, die wir mit uns selbst erleben können.

Martin Bubers Sätze sind für Beziehungen, die zu sich selbst führen, für mich immer wieder schön und schwer und brauchen lange, bis sie ihre Wirkung in mir entfalten, dann aber tauchen jene Beziehungen auf, die mich haben Inne Werden lassen.

Beobachten, Betrachten, Innwerden

Es gilt drei Arten zu unterscheiden, auf die wir einen Menschen, der vor unseren Augen lebt, wahrzunehmen vermögen.

Der Beobachter ist ganz darauf gespannt, den Beobachteten sich einzuprägen, ihn zu „notieren“.

Der Betrachter ist überhaupt nicht gespannt. Er nimmt die Haltung ein, die ihm der Gegenstand frei zu sehen gibt, und erwartet unbefangen, was sich ihm darbieten wird.

Dem Betrachter und dem Beobachter ist gemeinsam, dass sie eine Einstellung haben, eben den Wunsch, den vor unseren Augen lebenden Menschen wahrzunehmen; sodann, dass dieser für sie ein von ihnen selber und ihrem persönlichen Leben abgetrennter Gegenstand ist, der eben nur deshalb „richtig“ wahrgenommen werden kann.

Anders geht es zu, wenn mir, in einer empfänglichen Stunde meines persönlichen Lebens, ein Mensch begegnet, an dem mir irgendetwas, was ich gar nicht gegenständlich zu fassen vermag, „etwas sagt“. Das kann etwas über diesen Menschen sein, zum Beispiel, dass er mich braucht. Es kann aber auch etwas über mich sein.

Die Wirkung dieses Gesagtbekommens ist eine völlig andere, als die des Betrachtens und des Beobachtens. Dieser Mensch ist nicht mein Gegenstand. Ich habe es mit ihm zu tun bekommen. Vielleicht habe ich etwas an ihm zu vollbringen, aber vielleicht habe ich nur etwas zu lernen, es kommt darauf an, dass ich „annehme“. Es kann sein, dass ich sogleich zu antworten habe, eben an diesen Menschen hier hin; es kann auch sein, dass dem Sagen eine lange, vielfältige Transmission bevor steht, und dass ich darauf anderswo, anderswann, anderswem antworten soll, wer weiß, in was für einer Sprache, und es kommt jetzt nur darauf an, dass ich das Antworten auf mich nehme.

*Diese Wahrnehmungsweise sei ‚Innwerden‘ genannt.*

*Martin Buber, Zwiesprache  
Traktat vom dialogischen Leben*



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





# Bin ich gut?

*Unsere Kinder, ihre Sexualität und das Selbstwertgefühl.*

*Viele junge Menschen werden in ihrer sexuellen Entwicklung und im gesunden Umgang mit Sexualität völlig allein gelassen. Von wegen „aufgeschlossene Zeiten“ - eine offene, freie Kommunikation über Sexualität findet in unserer Gesellschaft noch immer nicht statt. Haben es die Kids von heute schwerer als je zuvor?*

Den meisten Eltern fehlt es entweder an Zeit oder sogar an Mut, diese Themen anzusprechen.

Die Schule vermittelt zwar theoretische oder faktische Informationen, das ist aber wenig hilfreich, um Sexualität als Ganzes zu begreifen und zu erfahren. Den meisten Kids fehlt sogar nach mehreren Stunden Sexualkunde das umfassende Verständnis von Zeugung und Verhütung - bei vielen bleiben die Unsicherheiten ein Leben lang.

Das Sexualität nicht nur Geschlechtsverkehr bedeutet, sondern auch ganz viel mit Körperbewusstsein zu tun hat, wird in familiären Zusammenhängen oft völlig vernachlässigt.

Erziehung zum Körperbewusstsein fängt schon damit an, dass alle Körperteile beim Namen genannt werden. Eine Studie hat ergeben, dass mehr als die Hälfte aller Mütter bereits beim Wickeln ihrer Babys verstummen, sobald es ans Reinigen (also Berühren) der Geschlechtsteile geht. Kleinkindern wird beigebracht, dass sie eine Nase, Ohren, Finger haben - weiter unten, bei Penis und Scheide, ist aber meist Schluss mit Worten.

Woher sollen Kinder eine natürliche, selbstbewusste Körperlichkeit bekommen, wenn die Eltern selbst mit ihrem Frausein oder Mannsein nicht im Reinen sind und sich für alles Mögliche schämen. Wo sonst, als bei den eigenen Eltern, kann ein Kind erfahren, dass der Mensch auch ein sexuelles Wesen ist und dass Zärtlichkeit, Körperkontakt und gegenseitige Achtsamkeit wesentliche Bestandteile von Sexualität sind?



Wo sonst, als im sicheren, familiären Umfeld kann der natürliche Umgang und die Liebe zum eigenen Körper am besten erlernt werden?

Die Liebe zu sich selbst und zum eigenen Körper ist eine Grundvoraussetzung, um Selbstwertgefühl zu entwickeln, um andere Menschen lieben zu können und um ihnen mit Achtsamkeit körperlich zu begegnen. Kinder kommen heutzutage sehr früh, oft schon ab zehn Jahren mit pornografischen Bildern in Berührung. Jeder, der einen Computer einschalten oder ein Handy bedienen kann, hat Zugang zu diesem erotischen Selbstbedienungsladen. Das können wir leider nur schwer verhindern, aber wir sollten sie damit nicht allein lassen. Für neugierige junge Menschen sind solche Bilder wie ein Sprung ins kalte Wasser. Sie zeigen ihnen ein völlig verzerrtes Bild von Sexualität.

Viele Erwachsene werden es bestätigen: Mit der menschlichen, vielschichtigen körperlichen und emotionalen Empfindungswelt haben pornografische Bilder nur sehr wenig zu tun. Doch die Jugendlichen bekommen damit ordentlich Stress:

Wie kann ich so schnell wie möglich Erfahrungen sammeln?

Was sollte ich alles ausprobiert haben, um dazu zu gehören?

Und vor allem: Bin ich gut genug?

Da bleibt keine Zeit mehr für das romantische Flirten, für Unsicherheiten oder auch Ängste, fürs zaghafte Annähern, für das Staunen über das Neue... Nein, man sollte so schnell wie möglich zur Sache kommen.

Manche Eltern tragen das Ihre zum Stress bei: Sobald sie merken, dass bei ihren Kindern Interesse fürs andere Geschlecht auftaucht, drücken sie ihnen schon die Pille oder Kondome in die Hand, anstatt mit ihnen zu reden, sich einzufühlen und achtsames Interesse zu zeigen. So vermittelt man den Kids, dass es doch nur um das Eine geht - und treibt sie in bestimmte Rollen, die sie dann auch glauben, erfüllen zu müssen. Intime Beziehungen werden heute schon viel früher eingegangen, als so manche Eltern vermuten. Die durchaus noch vorhandene innere Hemmschwelle wird aus einem inneren oder äußeren Druck heraus überwunden, und die ersten Erfahrungen passieren oft viel zu schnell, obwohl man selbst eigentlich noch gar nicht dazu bereit wäre. Dann bleibt schnell ein schlechtes Körpergefühl übrig, welches meist auch nicht kommuniziert werden kann.

Der Wunsch nach liebevollen Beziehungen wird für junge Menschen immer wichtiger. Ein nährendes Erleben von sexuellen Beziehungen wird aber erst möglich, wenn die eigenen Gefühle geordnet sind und die Barriere aus Scham und Unsicherheit überwindbar erscheint. Dazu braucht es drei Faktoren: die Familie, den Freundeskreis und die eigenen, selbstständigen Nachforschungen. Wenn zwischen diesen Faktoren keine Interaktion stattfindet, besteht die Gefahr, dass einer davon zu übermächtig wird.

Freunde sind wichtig für die innere Entwicklung, aber nur Gleichaltrige sind zu wenig. Wenn der Jugendliche beginnt sich von den Eltern zu lösen, braucht er die Erlaubnis, seine eigene Sexualität zu leben. Für sein inneres Wachstum braucht es dann reife, erfahrene Erwachsene, die nicht aus dem Elternhaus kommen.

Wo sind die verantwortungsbewusstesten Erwachsenen, die unseren Jugendlichen bedingungslos zuhören und ihnen mit Rat und Erfahrung zur Seite stehen, damit aus ihnen Erwachsene werden, die ihren Selbstwert spüren? Eine wertvolle Aufgabe, die leider z.B. von Gesundheitspraktikern noch zu wenig ergriffen wird.

*Ilona Steinert*  
Regionalstelle Freiburg





# Unproduktive Spiele

## Von der Selbstverachtung zur Selbstachtung.

Heute möchte ich über ein interessantes Thema schreiben das **Selbstachtung** und **Selbstverachtung** heißt.

Einer der bekanntesten Sprüche aus der Bibel ist: „Liebe Deinen Nächsten wie dich selbst“. Merkwürdigerweise lesen oder hören viele Menschen mit ihren inneren Ohren nur den ersten Teil dieses Satzes, nämlich: Liebe deinen Nächsten...über den Rest hören sie hinweg.

Liebe ist jedoch stets mit Selbstliebe verbunden. Ich kann keinen anderen Menschen richtig lieben, wenn ich mich selbst nicht liebe. Selbstliebe ist die Grundlage für Fremdliebe. Nicht wenige Liebesbeziehungen scheitern an der mangelnden Selbstliebe und **Selbstachtung** beider oder auch nur eines Partners. Das Gegenstück der Selbstliebe die **Selbstverachtung** kann die Liebe in einer Partnerschaft zerstören. Die Liebe wird sozusagen von der Selbstverachtung aufgeessen. Umgekehrt trägt die Selbstliebe wesentlich zur Erhaltung einer Partnerschaft bei.

Was genau ist denn Selbstliebe überhaupt?

Ich bezeichne die Selbstliebe als eine **liebvolle und maßvolle** Zuwendung zu sich selbst. **Sie ist verbunden mit einer realistischen Einschätzung der eigenen Person.**

Und genau das müssen wir oft erst lernen, in dem wir Unterscheidungsvermögen entwickeln. Aber wieso zerstört Selbstverachtung unsere Liebe mögen Sie sich fragen? Wenn ich mich gering schätze und ablehne, können sich Hindernisse zwischen mich und meinen Partner schieben.

Ich möchte Ihnen einige dieser Hindernisse nennen:

1. Ich sehe alles was ich für liebens- und erstrebenswert halte, bei meinem Partner. Ich sehe ihn oder sie im günstigen Licht, während ich mich selbst eher im Dunkeln lasse. Es ist einen bisschen wie bei einem Star und seinem Fan.
2. Ich fühle mich unwürdig „zurückgeliebt“ zu werden. Das kann bedeuten dass ich zwar meine Liebe schenke, aber seine Liebe zurückweise oder nicht annehme. Allmählich fühlt sich der Partner frustriert, da seine Liebe bei mir nicht „ankommt“. Mit der Zeit wird er oder sie aufhören zu werben.
3. Aber meine Liebe zu ihm kennt keine Grenzen  
Das führt dazu, dass ich mich überhaupt nicht abgrenzen kann von ihm. Was er will, bekommt er sofort von mir. Ich nehme auf mich selbst überhaupt keine Rücksicht. Deshalb verwandelt sich die anfängliche Zuneigung häufig in Verachtung. Möglicherweise liegt hier der Beginn einer Ausbeutung.
4. Schließlich könnte sich der andere vor mir zurückziehen, weil ich ihn langweile. Er wird es vielleicht nicht Langweile nennen, sondern nach einer anderen Begründung suchen, aber wenn ich mich nicht abgrenze, kann mein Partner mich nicht spüren. Er weiß nicht wer ich wirklich bin. Er kann mich nur dort als ernstzunehmendes Gegenüber wahrnehmen, wo ich auch „nein“ zu ihm sagen kann, wo ich meine Meinung, meine Gedanken und meine Gefühle ihm auch zeige.

5. Die Idealisierung meines Partners bringt mit sich, dass ich irgendwann enttäuscht bin, weil der Partner doch nicht so wunderbar ist, wie ich ihn oder sie mir gewünscht und vorgestellt habe. Die Realitäten und Banalitäten des Alltags entzaubern den Geliebten/ die Geliebte und ich beginne ihn oder sie heimlich oder offen zu verachten, genauso wie ich mich verachte. Da wird eine kleine Stimme in meinem Inneren mir zu flüstern: „ein liebenswerter Mensch kann mich gar nicht richtig lieb haben. Er hat sich sicherlich getäuscht. Ich werde ihm beweisen dass ich ein schlechter Mensch bin. Und wenn er mich verlässt, geschieht es mir nur recht.“

6. Wenn der Partner hartnäckig ist und bleibt, dann besteht die Gefahr das **beide** Partner in den Sog der Selbstverachtung gezogen werden. Nicht nur der eine Partner, sondern beide Partner fühlen sich mit der Zeit schlecht und verachtenswert. Beide verachten sich gegenseitig und schließlich auch ihre Liebe. Die Beziehung, die mit soviel Hoffnung begonnen hatte, wird jetzt in den Schmutz gezogen-trotz der Tatsache, dass sie beiden Partnern nach wie vor sehr viel bedeutet. Sie ist vielleicht das Einzige, das beide am Leben erhält. Aber die Bedeutung der Beziehung wird von der tiefsitzenden Verachtung vielleicht auch den täglichen Quälereien so beherrscht, dass jeder Außenstehende meinen muss, die Partner wünschten sich gegenseitig den Tod und wären dankbar, wenn der andere verschwinden würde.

Vielleicht interessiert Sie jetzt die Frage:

Wie kommt jemand dazu, sich selbst zu verachten? **Selbstverachtung** kann durch folgende drei Bedingungen entstehen, die wir dann noch genauer untersuchen wollen:

- Aus der Scham, dass man als Kind nicht geliebt worden ist, und dem daraus resultierenden Gefühl überhaupt nicht liebenswert zu sein
- Aus der Übernahme von Schuld der Eltern oder anderer Bezugspersonen
- Aus persönlicher Schuld.

Schauen wir uns der Reihe nach an, was damit im Einzelnen gemeint ist:

Zuerst die Scham des Ungeliebten.

Dazu wollen wir die inneren Botschaften eines sich selbst verachtenden Partners genauer ansehen. Wenn ich mich für wenig wertvoll halte, schaue ich sozusagen zum Partner auf und auf mich selbst herunter. Du bist tausendmal besser/ schöner/ gescheiter/ gebildeter/ oder beliebter als ich. Lass mich gehen, Du hast etwas Besseres verdient. Dies sind Botschaften die man dem anderen vermittelt, ausgesprochen oder unausgesprochen, und doch in den Handlungen für den Anderen erfahrbar. Solche inneren oder gar äußeren Botschaften sind im Grunde eine Aufforderung an den Partner mich im Stich zu lassen, mich zu verraten.

Es gibt ein gutes, wenn auch schon älteres Buch, das sich mit diesem Thema beschäftigt. Ich meine den Roman von Dostojewskij „Der Idiot“. Der Fürst in diesem Roman ist solch eine tragische Figur, die aufrichtig liebt, aber aus Selbstverachtung die Liebe immer wieder verrät, indem er nicht den Mut aufbringt, die Zuneigung der geliebten Frau anzunehmen. Wie aus einem inneren Zwang muss er die Frau immer wieder wegschicken.

Kommen wir zu der Übernahme von Schuld anderer Menschen aus unserem Familiensystem.

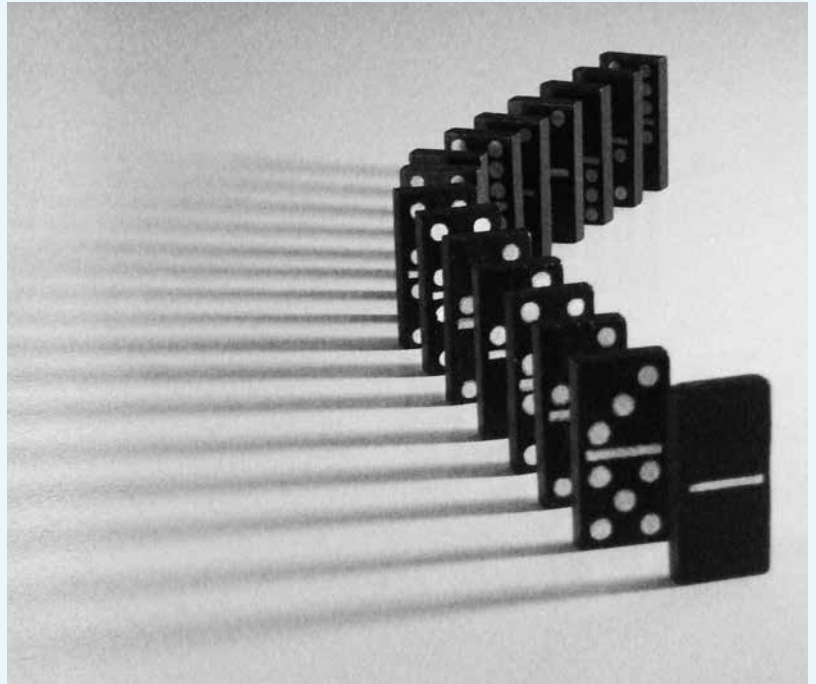
Noch tiefer als die Scham liegt das Gefühl von Schuld. Manche Menschen, die einen Liebespartner gefunden haben, meinen, dass sie diese Liebe nicht verdienen. Sie fühlen sich sogar schuldig, wenn die Liebe in Erfüllung geht. Sie haben nicht nur das Gefühl, die Liebe oder den Partner nicht verdient zu haben, sondern auch, dass sie sich schuldig machen, wenn sie glücklich werden. Sie wünschen sich zwar, wie die meisten Menschen, nichts sehnlicher, als glücklich zu sein, aber wenn das Glück tatsächlich fühlen sie sich eben nicht glücklich. Diese paradoxe Reaktion sollte nicht als Hysterie oder ähnliches bewertet werden. Vielmehr steckt ein inneres Verbot dahinter, glücklich zu sein.

Der Ursprung eines solchen Schuldgefühles liegt oft im Familiensystem begründet. Weil Vater oder Opa Schuld auf sich geladen haben und nicht zu dieser Schuld stehen, nimmt sie ein Enkelkind und büßt mit dem jetzigen Lebensunglück. Bei der Weitergabe von Elternschuld ans Kind spürt das Kind, dass die Menschen in seiner Umgebung unglücklich sind, dass seine Eltern oder seine Großeltern in seiner Umgebung unglücklich sind, dass sie aus einem für das Kind unverständlichen Grund leiden. Kinder sind unendlich in ihrer Liebe. Sie sind entgegen unserer landläufigen Meinung, dazu bereit und auch fähig, unendlich viel Schmerz, Leid und Entbehrung auf sich zu nehmen, besonders wenn sie es für jemanden tun, den sie lieben. Nicht selten spüren das ihre Bezugspersonen und sie laden dann tatsächlich ihr Leid auf die Kinder ab. Sie nehmen die Leichtigkeit und die Lebensfreude, die jedes Kind mitbringt, für sich in Anspruch und tauschen es

gegen das Leid des Erwachsenen ein. Dem Erwachsenen wird es dabei leichter, dem Kind dagegen schwerer. Das Kind lässt sich aus Treue zu dem Erwachsenen darauf ein. Wenn das Kind aufwächst, hat es sich ans Tragen und Ertragen von Unglück gewöhnt. Unglücklich zu sein, fühlt sich ganz selbstverständlich an, wie eine zweite Natur.

Umgekehrt sind ihm Glück, Erfüllung und Leichtigkeit abhanden gekommen. Die lebensbejahende Seite in ihm ruft zwar immer noch nach Liebe und Glück, aber wenn diese tatsächlich eintreffen paaren sie sich mit der Angst.

Das Glück lässt das alte, vertraute Gefühl des ‚Schuldig sein‘ wieder aufleben.



In seinem Inneren sieht sich der betreffende Mensch einem unlösbaren Konflikt ausgesetzt. Vielleicht kennen Sie selbst das Gefühl, die Mutter oder den Vater in seinem Unglück allein zu lassen und selbstsüchtig dem eigenen Glück nachzugehen. Darf man sich gegen die Eltern und für sich und für den gegenwärtigen Partner entscheiden?

Mancher fängt hier an zu schummeln und vergrößert die Schuld damit nur. Statt die Entscheidung zu treffen, versucht er oder sie den Partner für seine Sichtweise zu gewinnen.

„Meine Mutter ist alt und einsam, sie hat doch nur noch uns... wir sollten sie mit in den Urlaub nehmen.... wir sollten eine Weile zusammenrücken und sie zu uns einladen...“

Da die Beziehung zu unseren Eltern der existentiell tragende Grund unseres Lebens ist, hat die Eltern-Kind-Beziehung ein schwereres Gewicht als eine spätere Liebesbeziehung. Man spricht auch davon, dass eine Familie eine Schicksalsgemeinschaft ist, eine Liebesbeziehung aber eine Wahlgemeinschaft. Deshalb ist es nicht verwunderlich, dass viele Menschen sich für die Eltern und gegen die Partnerschaft entscheiden solange wie sie ihre Elternbeziehung nicht bearbeitet und sich gelöst haben. Viele schaffen es zwar, sich für mehr oder weniger kurze oder etwas längere Zeit aus ihrer Familiengeschichte in eine Liebesbeziehung zu retten. Aber solange sie sich den Schatten der Vergangenheit nicht wirklich stellen, werden sie immer wieder eingeholt.

Vielleicht wird Ihnen jetzt die vorher von mir beschriebene Botschaft eines sich selbst verachtenden Menschen an seinen Liebespartner verständlich. Wenn er dem Partner signalisiert: „ich bin deiner unwürdig, du solltest dich von mir abwenden“, dann versucht er in einen Akt der Selbstbestrafung und stellvertretenden Sühne die vermeintliche Lebensschuld zu tilgen. Daher wird er oder sie, nach dem Scheitern der Lie-



besbeziehung das Gefühl der Erleichterung verspüren, so paradox dies vielleicht im Augenblick auch erscheinen mag. Denn nach dem was ich vorher gesagt habe hat er das Gefühl, seine Schuld oder zumindest einen Teil davon, abbezahlt zu haben.

Je größer die geopfertete Liebe, je höher der Preis, den er oder sie für ihr Opfer zahlt, desto näher fühlt er sich der angestrebten Absolution. Aber ist es wirklich nicht möglich die Schuld eines anderen zu tilgen? Niemand löst dadurch etwas. Das eigene Leben ist gescheitert und die vielleicht schon lange verstorbenen Eltern können durch dieses Opfer nicht von ihrer eigenen Schuld reingewaschen werden. Warum ist das so, warum bleibt die Übernahme der Schuld der Eltern fruchtlos?

Da ist zum einen das Prinzip der Eigenverantwortlichkeit.

Jeder Mensch sollte für sein eigenes Tun persönlich einstehen und ist daher für sein eigenes Leben verantwortlich. Menschliche Schuld kann nur durch die eigene Reue, Sühne und evtl. Wiedergutmachung getilgt werden. Es ist nicht wie bei einem Wechsel oder Schuldschein, der auch von jemand anderem eingelöst werden kann.

Weiterhin gibt es Glück und Unglück, was wir zwar als Gegensätze erleben, aber wir können das eine nicht gegen das andere aufwiegen. Glück ist Glück und Unglück ist Unglück. Beides ist Bestandteil des menschlichen Lebens und beides kann uns treffen. Wir können nicht das Unglück wettmachen, durch den Verzicht auf Glück. Das Leben lässt nicht mit sich Handel treiben.

Weiterhin gibt es die Generationengrenzen. Damit ist gemeint dass jede Generation sich mit ihren eigenen Aufgaben auseinander zu setzen hat, die Elterngeneration ebenso wie die Kindergeneration. Auch diese Aufgaben sind zeit- und personengebunden und lassen sich nicht beliebig austauschen. Schuld und Gnade einer Generation lassen sich nicht auf die nächste übertragen..

Es gibt jedoch eine andere Schuld, die einen Menschen daran hindern kann glücklich zu sein. Es ist die persönliche Schuld, die er im Laufe seines Lebens auf sich geladen hat und diese Schuld die er oder sie selbst verursacht hat, kann und soll angeschaut werden.

Manche Menschen gehen in die Therapie, weil sie von einem tiefen Schuldgefühl geplagt sind, das sie am Glückseligkeit hindert. In diesen Fällen ist es oft nötig, eine etwaige Familienschuld zu erkennen und zu klären. Wenn sie diese stellvertretende Familienschuld verarbeitet haben, existiert bei einigen noch eine Restschuld, die sie nicht zur Ruhe kommen lässt. Dann muss genauer nachgeforscht werden, ob die Betroffenen nicht von einer persönlichen Schuld verfolgt werden.

Aber kommen wir noch einmal zurück zur Partnerschaft, im guten wie in schlechten Tagen, wird da gesagt, wenn wir heiraten. Wir freuen uns mit dem Partner, wenn ihm etwas glückt, und wir leiden mit ihm, wenn ihm etwas zustößt.

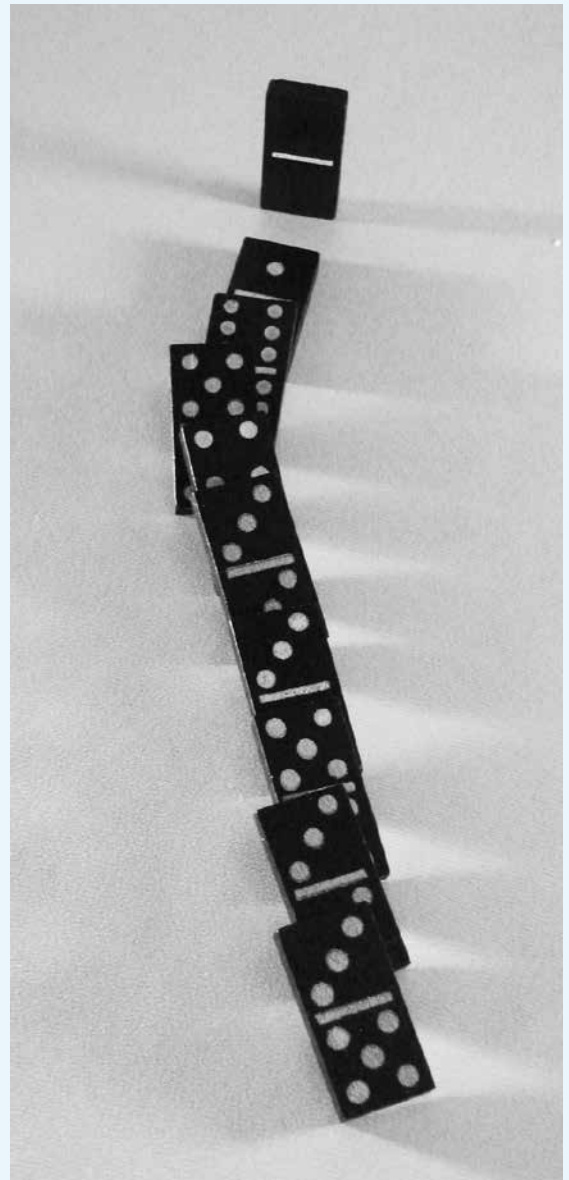
Seine Beziehung zu seiner Herkunftsfamilie, seine Freundschaften und Feindschaften, sein Beruf, aber auch seine politischen Ansichten und sein gesellschaftliches Schicksal, all dies wird uns berühren und in uns mitschwingen. Vieles, was unser Partner tut oder lässt, beeinflusst uns in unserem Leben, wir müssen uns auch oft damit auseinandersetzen, darüber streiten, uns absprechen und abstimmen. Allerdings ist es gut sich immer wieder vor Augen zu halten:

### **Beziehung ist ein Miteinander kein Füreinander.**

Es macht einen entscheidenden Unterschied, ob ich mit meinem Partner mitfühle, oder ob ich für ihn leide. Beim mitfühlen stehe ich dicht neben ihm - ich erlebe etwas mit, was mit ihm geschieht, aber ich bleibe trotzdem ich, eine separate Person. Natürlich stellt sich die Frage, wie weit man am Los des Partners zu tragen hat.

Wie sieht es zum Beispiel aus, wenn ich in der Partnerschaft das „Böse“ oder das „Tragische“ meines Partners übernehme? Wenn ich also seine Schulden, sein Schicksal mittrage? Ist das dann Treue? Wann ist das ein Zeichen von Treue und wann nicht?

Wenn zum Beispiel der Partner Alkoholiker ist oder eine andere Sucht hat und wir ihn krank nennen und damit meinen, dass er an einer Krank-



heit leidet, an der er nur wenig aktiven Anteil hat, dann gehen wir eher nachsichtig mit ihm um und versuchen ihm zu helfen.

Geben wir ihm aber die Verantwortlichkeit für sein Suchtverhalten, das Lügen, Verheimlichen, Bagatellisieren usw., dann ist er in unseren Augen verantwortlich für seine Sucht, und wir stellen uns eher außerhalb der Verantwortung.

Es gibt durchaus Beziehungen, in denen der Partner durch sein Verhalten die Sucht seines Partners verstärkt oder aufrecht erhält. Damit sind beide in der **Selbstverachtung** gefangen und müssen erst den langen Weg in die **Selbstachtung** antreten und ihre Würde wieder finden.

*Ilona Steinert*



*Ilona Steinert*  
Tel.: 0761/381357  
E-mail: [iosteинert@aol.com](mailto:iosteинert@aol.com)  
[www.dgam-freiburg.de](http://www.dgam-freiburg.de)  
[www.ilona-steinert.de](http://www.ilona-steinert.de)

# Weibliche Sexualität

## Eine Standortbestimmung

*Gesundheitspraxis befasst sich mit Wegen und Methoden, um mehr Lebensfreude, Wohlbefinden und Vitalität in den Alltag zu bringen. Als Gesundheitspraktikerin für Sexualität fühle ich mich in der DGAM sehr zuhause, denn genau damit beschäftige ich mich durch meine Arbeit mit der Sexualkraft. Das Motto „Gesundheit beginnt mit Genießen“ hatte mich gleich beim ersten Kontakt mit der DGAM ganz besonders angesprochen.*

*Mein Schwerpunkt in dieser Thematik ist dabei der Bereich der weiblichen Sexualität. Ich arbeite mit Frauen, die sich in ihrem sexuellen Erleben erforschen und weiterentwickeln wollen, unabhängig davon, ob sie in einer Partnerschaft leben oder Single sind. Die Hauptmethoden dabei sind Ganzkörper- und Intimmassage, die sogenannte Yonimassage, sowie Techniken aus der bioenergetischen, tantrischen und indianischen Körper- und Atemarbeit. Mein Anliegen ist, dass Frauen sich mit und in ihrem Körper ein Stück weit mehr zuhause fühlen. Dass sie sich in die sexuelle Lust hinein entspannen können und ihr Potential an sexueller Energie und sinnlicher Lust ergründen und mehr zulassen können – sowohl allein mit sich selbst, als auch mit dem Partner oder der Partnerin.*

Wenn Frauen sich mit ihrer Lust und mit sexueller Energie beschäftigen, zeigt sich oftmals gerade zu Beginn, dass es Bereiche und Themen gibt, die sich dem Zuwachs an Lust und Ekstase in den Weg stellen. Dass diese Themen Zuwendung und Achtsamkeit benötigen, damit sie sich wandeln können. Diese Themen können in der Biographie der Frau ihren Ursprung haben. Sehr häufig haben sie jedoch mit der sexuellen Geschichte des Frauseins an sich zu tun.

Denn 2000 Jahre Christentum mit all seinen körper- und sexualfeindlichen Ge- und Verboten haben tief in uns Spuren hinterlassen. Wir sind alle davon geprägt. Und die in den 60er Jahren einsetzende sexuelle Revolution mit der folgenden Pornowelle und der kommerziellen Vermarktung von Körperlichkeit und Sexualität hat das Pendel in nur 50 Jahren in das andere Extrem umschlagen lassen. Oberflächlich gesehen gab es eine „sexuelle Befreiung“. Doch wie frei sind wir wirklich? Ich gebe hier in dieser Standortbestimmung einen kurzen Überblick über Meilensteine in der Geschichte der weiblichen Sexualität. Dieser Überblick soll uns verstehen helfen, warum es für Frauen oftmals schwierig ist, sich in ihrer Sexualität frei und authentisch zu erleben. Und auch, warum es so sinnvoll und befriedigend ist, diesen



Foto: Christine Lamontain

Themen nachzuspüren und ihnen eine andere Färbung zu geben: Der im Alten Testament überlieferte Mythos vom Sündenfall von Adam und Eva ist ein solcher Meilenstein. Eva ließ sich von der Schlange verführen, Früchte vom verbotenen Baum zu essen und überredete Adam, ebenfalls davon zu essen. Die Folge davon war die Vertreibung aus dem Paradies mit dem bekannten Fluch des Vater-Gottes: „Unter Schmerzen sollst Du Deine Kinder gebären, Du wirst nach dem Mann verlangen, er aber wird herrschen über Dich.“ Es ist zwar nur ein Mythos, doch er zieht sich durch die gesamte Literatur der Religionsgeschichte. Gertrude R. Croissier schreibt in ihrem Buch „Psychotherapie im Raum der Göttin“ dass dieser Gottesfluch immer noch im kollektiven Unbewussten, in den Körpern und Seelen der Menschen, vor allem der Frauen, wirkt.

In der weiteren Entwicklung des Christentums galt es, die Augen himmelwärts zu richten und die „niederen Begierden des Fleisches“ hinter sich zu lassen. Sexualität zum Zwecke der Fortpflanzung, jedoch nicht um sinnliche Freude und Lust und Lebenskraft zu leben und zu kultivieren. Die sexuelle Kraft von Mann und Frau wurde unterdrückt und strengen Regelwerken unterworfen.

Die Folge davon war, dass diese Kraft sich immer wieder in Exzessen und Ausschweifungen Raum verschaffte, die wiederum eine Kaskade von Schuld und Sünde und Buße auslösten. In der Mann/Frau-Beziehung hatte die Frau sich dem Mann unterzuordnen, sie sollte ihm gehorchen und ihm dienen. Das Frauenbild war mehr oder weniger zweigeteilt: Entweder die Heilige und Mutter, oder die Hure, die Sünderin; sexuelle Lust also zum Preis von Schuld und Sünde.

Ein besonders dunkler und gewaltvoller Zeitraum in der sexuellen Geschichte der Frau war die Zeit der Inquisition – der Hexenverfolgung und



der Hexenverbrennungen. In einer Art von kollektivem Wahn wurden unzählige Frauen – aber auch Männer und Kinder – des Paktes mit dem Teufel und anderen Dämonen bezichtigt und auf dem Scheiterhaufen verbrannt. Jede Frau lief Gefahr angeklagt, gefoltert und getötet zu werden, wenn sie sich in ihrer weiblichen Kraft zeigte – nicht nur sexuell. Heilerinnen und Hebammen waren extrem gefährdet. In einem Zeitraum von etwa 300 Jahren wurden ca. 9 Millionen Frauen getötet. Die letzte gerichtliche Hexenverbrennung in Deutschland fand 1775 statt. Erst 1835 wurde die Inquisitionsbehörde formell aufgelöst; es gab jedoch weiterhin Verfolgungen. Gertrude R. Croissier hat dazu Zahlenmaterial zusammengetragen und das psychologische Hexenbild in einen Verständniszusammenhang gestellt: Sie spricht von einem Inquisitions-Trauma. *„Denn nicht wenige Frauen tragen – bewusst oder unbewusst – Erinnerungsspuren und Bilder aus der Zeit der Hexenverfolgung in ihrer Seele... Sie wollen erkannt, angenommen, verstanden und erfüllt werden; erst dann können sie sich wandeln.“*

Moderne Körperpsychotherapien sprechen von Zellerinnerungen – Körpergewebe speichert emotionale Erinnerungen. Und es gibt auch die Theorie, wonach wir über die DNS unserer Eltern nicht nur deren genetische Information, sondern auch die wichtigsten Prägungen unserer Ahnen bekommen. Somit können wir davon ausgehen, dass unser modernes Verständnis von Frausein und Sexualität permanent und oftmals zum unpassendsten Zeitpunkt von Zellerinnerungen aus dem patriarchal/christlichen Kontext geflutet wird - häufig in Form von Diffusem und Scham- und Schuldgefühlen. Ein Verständnis der Geschichte der weiblichen Sexualität mag uns Frauen helfen, uns mit diesen Gefühlen und mit unseren Verletzungen und Ängsten besser zu verstehen, sie anzunehmen und mit ihnen in einen heilenden Umgang zu kommen.

Wie so oft in der Geschichte verfolgt, schlug das Pendel von Körperfeindlichkeit und Prüderie um in ein anderes Extrem: So etwa 1960 begann mit der Entdeckung der „Pille“ ein neues Zeitalter, bzw. die Zeit war reif für die Entwicklung der Pille zur Empfängnisverhütung. Die Studentenbewegung von 1968 wurde bekannt für ihre sexuelle Experimentierfreude, und Oswald Kolle bereitete mit seinen Aufklärungsfilmern ein neues Klima. Gleichzeitig kam es zu einer Kommerzialisierung dieser neuen sexuellen Offenheit: Mit Sex und Pornos ließ sich viel Geld verdienen. Und in der Werbung wird heute nahezu jedes Produkt, das Lebensfreude versprechen soll, mit einer mehr oder weniger nackten, sexuell lockenden Frau geziert. Die Medien zeigen uns, wie eine sexuell attraktive Frau auszusehen, und wie sie sich zu verhalten hat. Wie gehen wir Frauen damit um? Wo stehen wir in diesem Spannungsfeld von sexueller Offenheit und Freiheit und gleichzeitig der permanenten Aufforderung der Medien, allzeit bereit und lustvoll zu sein? Reichen 50 Jahre sexueller Befreiung aus, um 2000 Jahre Lustfeindlichkeit hinter uns zu lassen und eine authentische und freudvolle Sexualität zu leben? Tatsache ist – die körperfeindlichen Tabus sind noch immer wirksam: Trotz Intimrasur und Genitalpiercing, Swingerclub und One-Night-Stand sind Scham, Sprachlosigkeit, viele Fragen und Unsicherheiten bezüglich des eigenen Körpers und der eigenen sexuellen Reaktionen. Die häufigste Frage dabei: „Bin ich normal?“ „Bin ich normal, weil meine inneren Schamlippen so lang sind? Bin ich normal, weil ich nicht zum Orgasmus komme, wenn der Mann in mir drin ist?“

Oftmals fehlt ein wirklicher Kontakt zum eigenen Körper und zu den Bedürfnissen des Körpers. Nur wenige Frauen haben einen vertrauten und liebevollen Kontakt zu ihrem Intimbereich, und nur wenige Frauen setzen sich vor ihren Handspiegel, erforschen sich selbst gründlich und mit einem liebevollen Blick auf das Zentrum ihrer Weiblichkeit.

Wie nennt frau denn ihren Lustbereich? Hat sie eine schöne Bezeichnung dafür, oder heißt es einfach „da unten“? Gerade im Bereich von Intimität und Lust fehlt uns häufig die Übung, für das, was uns berührt, die passenden Worte zu finden und uns auszudrücken.

Welche Glaubenssätze in Bezug auf Körperlichkeit und Sexualität wollen

aufgespürt und auf Gültigkeit überprüft werden? Etwa: „Über Sexualität muss man nicht reden; Männer wissen, was Frauen brauchen.“ Oder „Nur ein perfekter Körper ist ein lustvoller Körper“. In unserer Leistungsgesellschaft herrschen auch im Bereich der Sexualität Leistungsdruck, Stress und Anspannung. „Was muss ich tun, um gut im Bett zu sein?“ Was heißt denn „gut im Bett?“ Guter Sex heißt heute erreichter Orgasmus. Doch gerade die Jagd nach dem Orgasmus verhindert diesen oftmals schon im Vorfeld. Der Vergleich mit den sexuell aktiven Frauen in Fernseh- und Kinofilmen (das müssen noch nicht mal Pornos sein) fällt zu unseren Ungunsten aus. Makelloser Körper - optisch perfekt in Pose gestellt - optimal ausgeleuchtet - digital bearbeitet. Dieser Vergleich verhindert ein authentisches Wahrnehmen unserer Empfindungen. Er blockiert folglich den Kontakt mit uns selbst und hemmt den ureigenen körperlichen und emotionalen Ausdruck. Während weltweit gegen Genitalverstümmelung gekämpft wird, hat hierzulande eine besondere Form ästhetischer Chirurgie wachsenden Zulauf: die Intimchirurgie. Im Internet sind jede Menge Angebote für Schamlippenkorrekturen, G-Punkt-Aufspritzung usw. zu finden. 30-40% aller Frauen, so heißt es, sind mit dem Aussehen ihrer Vulva unzufrieden. Somit sind wir nach 50 Jahren sexueller Befreiung nicht wirklich frei geworden. Scham, Schuld und Sprachlosigkeit wetteifern mit dem Ehrgeiz und der Anspannung, dem Ideal der lustvollen, attraktiven Frau gerecht zu werden.

Wir sind nicht wirklich in eine Sexualkultur eingebettet, die uns entspannt und lustvoll genießen lässt. Daraus ergibt sich die Notwendigkeit einer neuen, zeitgemäßen Sexualkultur jenseits von überlieferten körperfeindlichen Verboten und jenseits von Leistungsdruck und Funktionsanspruch; einer Sexualkultur, die auf Selbstverantwortlichkeit und Selbstachtung basiert – in Bejahung der dabei entstehenden Gefühle und Emotionen und in Bejahung des möglichen spirituellen Erlebens.



Foto: Christine Lamontain

Mögliche Säulen einer neuen Sexualkultur:

### Methoden der Humanistischen Psychologie

– das sind für mich Selbsterfahrungsmethoden, die uns helfen, den Kontakt mit unserem Körper, unserer Biographie und mit unserem Wesen zu vertiefen, z. B. Methoden der Körper- und Atemarbeit. Und genau so wichtig sind gute Kommunikationsformen die uns unterstützen, unser Erleben, unsere Wünsche und Sehnsüchte in Worte zu fassen, und uns mit unserem Partner in konstruktiver Weise auszutauschen.

Genauso wichtig und eine weitere Säule ist modernes, **aktuelles Wissen zur Anatomie und Physiologie der Frau**, um überholte Vorstellungen und falsche Annahmen über den weiblichen Körper zu berichtigen.

Und als zusätzliche Säule können wir uns aus **anderen Sexualkulturen** Unterstützung und Anregungen holen, überlieferte und in sich stimmige Traditionen, wie z. B. das chinesische Tao, das indische Tantra und auch die Lehren der nordamerikanischen Indianer. Kulturen, in denen Sexualität und Spiritualität von jeher miteinander verbunden sind und sich nicht als Pole gegenüber stehen.

Diese möglichen Säulen einer neuen Sexualkultur möchte ich in den nächsten Folgen aufgreifen und näher beleuchten. Und dabei auch zu den oben aufgegriffenen Fragen mögliche Antworten und Lösungswege aufzeigen. Die Mitarbeit an einer zeitgemäßen Sexualkultur ist für mich Teil meiner Lebensaufgabe. Denn die sexuelle Geschichte der Frau beginnt ja nicht wirklich bei Adam und Eva – sie ist viel älter. Wir alle tragen auch das Wissen um einer Zeit in uns, in der die Frau in ihrer wilden Urkraft als Trägerin des Lebens verehrt und geachtet wurden. 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. Damit mögen wir uns wieder rückverbinden - zu unserem Wohl und zum Wohle unserer Männer und unserer Kinder.

Literatur zum Thema:

Gertrude R. Croissier: „Psychotherapie im Raum der Göttin“ Weibliches Bewusstsein und Heilung  
Claudia Haarmann: „Untenrum...“ Die Scham ist nicht vorbei

Mithu M. Sanyal: „Vulva: Die Enthüllung des unsichtbaren Geschlechts“

Foto rechts: Christine Lamontain



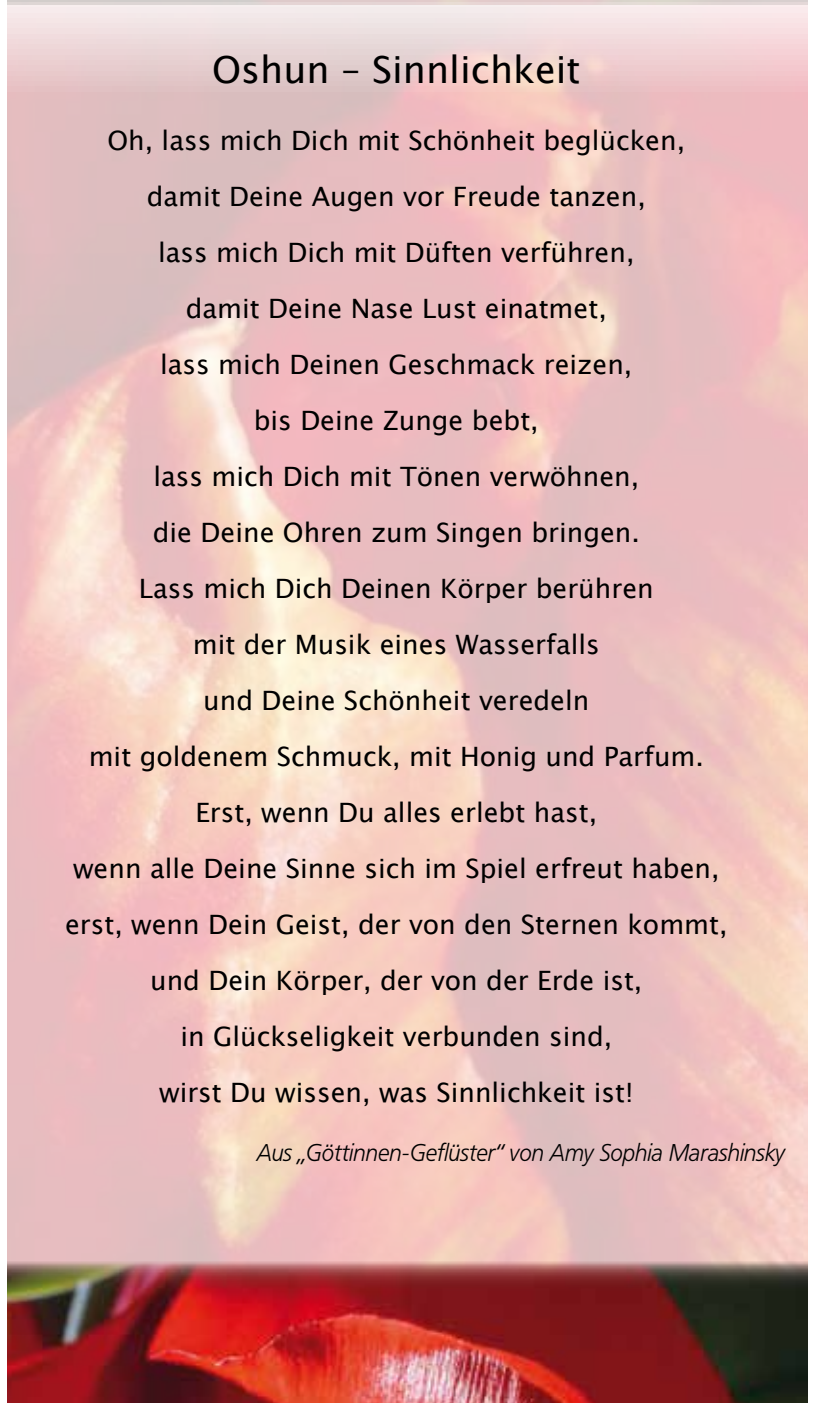
Inari H. Hanel  
Gesundheitspraktikerin<sup>BFG</sup>  
für weibliche Sexualität  
und Frauenmassage  
Landkreis Passau/Niederbayern  
Inari.info@web.de  
Internet: [www.yoni-massage.info](http://www.yoni-massage.info),  
hier unter Postleitzahl 9



## Oshun – Sinnlichkeit

Oh, lass mich Dich mit Schönheit beglücken,  
damit Deine Augen vor Freude tanzen,  
lass mich Dich mit Düften verführen,  
damit Deine Nase Lust einatmet,  
lass mich Deinen Geschmack reizen,  
bis Deine Zunge bebt,  
lass mich Dich mit Tönen verwöhnen,  
die Deine Ohren zum Singen bringen.  
Lass mich Dich Deinen Körper berühren  
mit der Musik eines Wasserfalls  
und Deine Schönheit veredeln  
mit goldenem Schmuck, mit Honig und Parfum.  
Erst, wenn Du alles erlebt hast,  
wenn alle Deine Sinne sich im Spiel erfreut haben,  
erst, wenn Dein Geist, der von den Sternen kommt,  
und Dein Körper, der von der Erde ist,  
in Glückseligkeit verbunden sind,  
wirst Du wissen, was Sinnlichkeit ist!

Aus „Göttinnen-Geflüster“ von Amy Sophia Marashinsky





# „Arbeit macht das Leben süß!“

Was wäre das Leben ohne Süße?  
Fade, reizlos, wenig genussvoll.  
Das Süße kann die Geschmacksnerven kitzeln, uns einen Hochgenuss bereiten und Glückshormone zum Explodieren bringen. Außerdem schenkt uns das Süße Energie, steigert unsere Leistungsfähigkeit. Doch ein zuviel an Süßem kehrt den Genuss ins Gegenteil: schneller Leistungsabfall, Schwerfälligkeit, schlechtes Gewissen, Sucht. Problematisch wird es, wenn das Süße ein Ersatzstoff wird. Ersatz für Nähe, Zuwendung oder Liebe.

Lassen sich diese Gedanken auf die Arbeit übertragen? Die Bachblütentherapie hält Blüten bereit, die uns unterstützen, dass die Arbeit unserem Leben die richtige Würze gibt und sich nicht ins Gegenteil verkehrt.



## **Eisenkraut/Vervain**

Die Lebenslektion des Eisenkrauts ist, dass große Leistungen im Leben sanft und still und ohne übermäßige Anstrengungen oder Stress errungen werden können. Die Blütenessenz unterstützt uns also, wenn wir mit zuviel Ehrgeiz, Verbissenheit, Übereifer, Besserwisserei, vielleicht sogar Intoleranz unsere Arbeit tun, und bringt unser Engagement zurück in ein gesundes Maß. Gesund für uns selbst und entlastend für unsere Mitmenschen, denn sie leiden unter uns, wenn wir sie mit unserer „Überbegeisterung“ förmlich erschlagen. Übersüße Speisen mag halt niemand wirklich gern - auch wenn es noch so gut gemeint ist.

## **Eiche/Oak**

Die Eiche kennen wir alle als starken, mächtigen, unbeugsamen Baum. So auch der Mensch, der diesem Blütenbild entspricht. Er ist stark, leistungsfähig, einsatzbereit, kann viel tragen und ertragen, aber im negativen Fall neigt er dazu, seine eigene Kraftgrenze zu überschreiten, billigt es sich nicht zu, erschöpft zu sein und gönnt sich nicht die notwendigen Pausen. Denn „wenn er es nicht macht, wer soll es dann machen?“ Diese Arbeitshaltung kann der Arbeit schnell die Süße nehmen und ein Mehr an Zucker, Cola und Kaffee wird nötig, um den „toten Punkt“ zu überwinden. Eine solche Haltung kann im Extremfall zur Arbeitssucht werden und die schmeckt nicht süß, sondern bitter.

## **Föhre/Pine**

Die Blütenessenz der Föhre wird mit Schuld- und Minderwertigkeitsgefühlen und dem Gefühl, den Erwartungen nicht gerecht zu werden, von Dr. Bach in Zusammenhang gebracht. Nichts kann der Arbeit so die Süße nehmen, wie diese Gefühle. Wer engagiert und verantwortungsvoll arbeitet, aber immer nur seine Fehler, seine Mängel sieht, nie zufrieden mit sich selbst sein kann, sich „jeden Schulschuh anzieht, auch wenn er nicht passt“, der wird mehr leiden, als die Arbeit genießen. Streben nach Perfektion kann jede Süßspeise versalzen. Die Blütenessenz der Föhre wird die Süße ins Leben zurückbringen. Sie unterstützt die Schwingung der Akzeptanz und Liebe zu uns selbst und lässt uns mit uns selbst in Frieden kommen.

## **Drüsentragendes Springkraut/Impatiens**

Diese Pflanze kennst Du sicher besser in kultivierter Form: das Fleißige Lieschen. Wenn man die reifen Samenschoten berührt, springen sie auf und die Samen werden wie kleine Gewehrketten herausgeschleudert. Alles geht ganz schnell und explosiv. Kennst Du dieses Gefühl, „platzen zu können“? Immer dann, wenn wieder alles nicht schnell genug geht, die Langsamkeit der anderen nervt, wir voller Ungeduld mit dem Leben hadern, ständig „aus der Haut fahren“ könnten, bringt uns die Essenz des Drüsentragendes Springkrautes, Innere Ruhe und Gelassenheit zurück und fördert in uns die Geduld, die Geduld mit uns selbst, mit den anderen und mit dem Leben. Zum Genießen des Süßen gehört Achtsamkeit und Präsenz und dazu brauchen wir Ruhe.

*Ich wünsche eine genussvolle Zeit!*



**Inge Baumgarte**  
DGAM Dozentin für  
Gesundheitspraxis  
HP f. Psychotherapie

31275 Lehrte, Web: [leben-lernen.info](http://leben-lernen.info) und  
[www.programm-dgam.de](http://www.programm-dgam.de)



# confession: ich glaube an ihn

(franz. bekenntnis, beichte)

Er ist prall, ganz fest und warm. Nein, keiner von diesen Heißspornen die es geben soll. Auch nicht besonders dick. Nein er ist etwas schief, was daher kommen soll, dass ich ihn immer links trage. Manche Männer wollen ja von außen durch die Hose erkennen können, auf welcher Seite man ihn trägt. Und er ist nicht immer prall und heiß. Die meiste Zeit seines Lebens ist er weniger warm, ist weich und sehr empfindlich. Die meiste Zeit seines Lebens ist er eingepackt, wird er versteckt oder behütet oder heimlich durch die Hosentasche befummelt. Das ist überhaupt ein Ding über das selten gesprochen wird: Wie viele Männer beim entspannten Lesen in stillen Stunden an ihm kraulen. Die weiche Haut drumherum befummeln, den Finger unter die Vorhaut schieben oder ein wenig mit dem Finger auf der Eichel kraulen. Nicht zur Erlangung besonderer Erregungen oder strapaziöser Lüste, sondern einfach aus belangloser Muse. In diesem weichen Zustand ist er die meiste Zeit und bei jedem Manne.

Der aufgeblähte Politiker, der Quizmaster im Fernsehen, der Polizist von der Wache, der feindliche Nachbar, der einem das Leben schwer macht, der Stadtstreicher, der prominente Sänger á la Pavarotti, dein bester Freund oder dein Vater... egal wie sie in der Öffentlichkeit auftreten oder was ihre spezielle Rolle ist, sie alle haben dies überaus weiche und zarte Ding in der Hose. So weich und so warm, dass wir uns bei dem gebaren manches Vertreters dieser Spezies, bei manchem ideologischen Betonkopf gar nicht mehr vorstellen können, dass sie so etwas überhaupt noch bei sich tragen.



Bei Manchen verschwindet er in einer Falte fett unterhalb des Bauchnabels, bei anderen wird er ob seiner Länge irgendwo zwischen Unterhose, Hosennaht und Oberschenkel eingeklemmt. Dritte sprechen über ihn, als wäre er auf einem Amboss zu einer andauernden Härte geschmiedet worden. Es gibt jene dunklen in der arabischen Welt, die dem vernehmen nach immer frei in weiten Pluderhosen baumeln können oder in Melanesien, die in einem Schmuck-Futteral aus Federn und Blättern herumgetragen werden. Von der Neigung zu Erkältungen bei jenen unter kurzen Schottenröcken erzählen nur Gerüchte, aber jene bräunlichen der indischen Bahuchara, der kastrierten Liebesjungen, denen Skrotum und Hoden entfernt wurden und die wie ein einsamer Stab unter dem Bauch hervorstehen sind bittere Realität.

Wie viele Männer tragen ihn heute im Suspensorium, gehalten von Mullbinden, weil er von Operationen geschändet, sich selbst nicht mehr zu halten vermag? Und wie viele tragen ihn im Moment in Gebinden aus Leder und Eisen, auf Geheiß ihrer ‚Herrin‘ oder zur Steigerung ihrer Empfindungen beim nächsten Akt? Was wird ihm in der Welt der Männer alles angetan? Wie groß ist manch Mannes Angst, dass er in seiner ganzen Nacktheit und Verletzbarkeit gesehen wird? Was da an schöner zarter Frauenhaut auf den Bildern der Gazetten dargestellt wird und welch zarte weiche Haut wir selber in der Hose mit uns tragen. Wie hohl erscheinen gerade jene Männer, die immer nur von seiner Stärke, Straffheit und Potenz schreiben, obwohl er doch die meiste Zeit gar nicht so ist? Mir erscheint die Stärke gerade darin zu liegen, ihn als Mann in seinem Weichsein schamlos-herzvoll anzunehmen. Und damit auch der ganzen Impotenz Debatte den Zahn zu ziehen, dass seine Weichheit ein Defekt und Ausnahmezustand wäre, der behoben werden müsste. Nein, mein Glauben an ihn erstreckt sich auch auf jenen Moment, indem er mir die Erektion versagt und ihn zu spüren, wahrzunehmen, dass das, was er nicht will, auch zweifelhaftes Vergnügen für mich selber wäre.

Er ist prall, ganz fest und warm in meiner Hand. Hat eigentlich schon mal jemand die Idee gehabt, dass männliche Onanieverhalten in Beziehung zur Größe unseres Bizeps zu setzen? Dicker Muskel gleich viel Onanie? Oder eben dieses männliche Verhalten in Beziehung mit der Menge des täglich in der Kanalisation verschwindenden Spermas gesetzt? Ist das nicht eine gigantische Verschwendung evolutionärer Möglichkeiten, die da tagtäglich durch die Rohre unserer Städte auf Nimmerwiedersehen verloren geht?

Ich komme dazu, was mit ihm so alles begangen wird.

Da ist zuerst jener Moment kurz nach der Geburt, wenn wir unsere Mama gerade von außen entdecken, wo wir gehalten werden und zum Erstaunen aller Anwesenden diese köstlich gelbe warme Flüssigkeit durch ihn auf unsere Mutter rinnen lassen.

Dann die Situation auf dem Wickeltisch: auf dem Rücken liegend mit ausgebreiteten Beinen ist ohnehin schon entwürdigend und das Thema des sexuellen Missbrauches kleiner Jungen in dieser Szene ist noch viel zuwenig im öffentlichen Munde. Seien es jene Mütter, die im Wahn der Sauberkeitsideologien jeden Zentimeter auf und unter der Vorhaut untersuchen, um uns nur ja vor Verwachsungen oder Infektionen rechtzeitig zu bewahren; oder jene Mütter, die nicht zwischen einem kindlich-lustvollen Erleben und ihrer erwachsenen sexuellen Phantasie in seinem Angesicht unterscheiden können. All das passiert doch täglich viele tausend Male in unserem Land.



Dann kommen die Spiele unter Jungs hinzu, wo wir versuchen, ihn in alle möglichen Löcher, Dosen oder Tuben hineinzuzwängen, um herauszufinden welche Sensationen sich dadurch einstellen mögen. Auch jener Trick, ihn des Morgens aus der Schlafanzughose hängen zu lassen und die Reaktion der anwesenden Gäste am häuslichen Frühstückstisch herauszufinden, musste er über sich ergehen lassen. Alle abertausend täglichen Berührungen beim Waschen, Pinkeln und Sortieren in den Hosen, all das erlebt er, fühlt er und durchleidet er.

Schließlich die erste bewusste Erektion: prall ist er, ganz fest in meiner Hand und warm und doch von zarter Haut umhüllt. Auf diese neue Wirklichkeit folgt oft über Jahre ein Intermezzo rüttelnder, reibender, klopfender oder schlagender Bewegungen an ihm. Und Welch ein Wind um diesen erigierten Zustand gemacht wird. Da werden Wettkämpfe ausgetragen, wer den Längsten oder Dicksten hat; in Arabien werden kleine Gewichte an ihm befestigt, um zu beweisen wie hart seine Steife ist.

In manchen geheimen militärischen Ritualen wurde er mit Säure bestrichen, um seine Empfindungsfähigkeit zu mindern und damit seine Ausdauer zu steigern; oder jene asiatischen, die vor dem Geschlechtsverkehr mitsamt dem Skrotum auf ein Stövchen gelegt werden, damit die Samenzellen in der Wärme unfruchtbar werden.

Mit all diesen Ereignissen entfaltet er sein eigenes Verhalten. Ob er sehr schnell hart ist oder eher langsam seine Temperatur steigert; ob er mehr von Bildern stimuliert wird oder ob er lieber in jemandes Munde angesaugt werden mag; ob er mehr zu der Gewohnheit findet, rasch hintereinander aufzuladen und zu ejakulieren oder ob er Zeit und Vertrauen braucht überhaupt sich erst einmal aufzufüllen und zu stehen. In all diesen Verhaltensweisen entwickelt er ein sehr persönliches Verhalten.

Ich lasse hier mal aus, was sein Mann an guten oder schlechten Dingen aufgrund seiner Verhaltensweisen und dem sozialen Kontext über ihn denkt. Auch etwaige Reaktionen seines Gegenübers, sei es nun Mann oder Frau, lasse ich hier außen vor, um die Beschreibung nicht zu verkomplizieren.

Prall ist er, ganz fest und warm und irgendwann steckt jeder dann einmal in einer dieser warmen Höhlen (ob anal oder vaginal). Sei es, um schließlich über Jahrzehnte in immer dieselbe mehr trockene als feuchte Höhle gesteckt zu werden und müde gerade jene Kraft aufzubringen auszuhalten, bis das der Schlaf den Herren wieder übermannt; oder um in jenen Höhlen jede erdenkliche Variation an Tempo, Rhythmus oder Beweglichkeit auszuführen, einzig zum Zwecke der Lust der Höhlen und ohne je nach eigenem Empfinden gefragt zu werden. Dann gibt es jene der Priester und Pastoren, die ständig schuldig gesprochen und verurteilt werden, und die dann dennoch im Stillen schnell in ein erhitztes Loch geschoben werden und mehr in äußerster Verwirrung, als in Lust sich einem Ergießen entgegenwerfen; andere werden in äußerster Härte und Erregung mit Kraft und Gewalt in vor Furcht zusammengepresste Höhlen gestopft und müssen schnell und unter Angst ihr Kommando unternehmen ausführen, um nach vollbrachter Vergewaltigung in aller schnelle zu flüchten; oder sanfte, die kaum Herrinnen in der Höhle sind, ganz stille werden und ruhig und pulsierend mehr in ihrer Aura baden als in der feuchten Schleimigkeit um sie herum und über Stunden sich von Wonne, Wasser, Wärme umspülen und erschauern lassen; am Ende erwähne ich noch jene guten Zeiten für ihn, wo die Höhle wie eine

zweite Haut sich um ihn schließt, ihn reibt und liebkost nach bestem Können und zu seinem höchsten Genuss und er sich in ganzer Kraft und Herrlichkeit erhebt und steift und zittert und vibriert. Er jeden Zentimeter seiner Umarmung genießt und kostet und sich ganz seinem phantastischen Wahn hingibt, an diesem Orte der beste, größte und geliebteste zu sein.

All das erzähle ich hier nicht urteilend, sondern voll Aufsehen und Mitgefühl für jenes Organ an meinem und unserem Leibe, dem all dies widerfährt. Wie viel Kult und Verbot wird da um jenen gestaltet, der prall und warm in meiner Hand liegt & ganz einfach nur genießt. Auf seine Art.

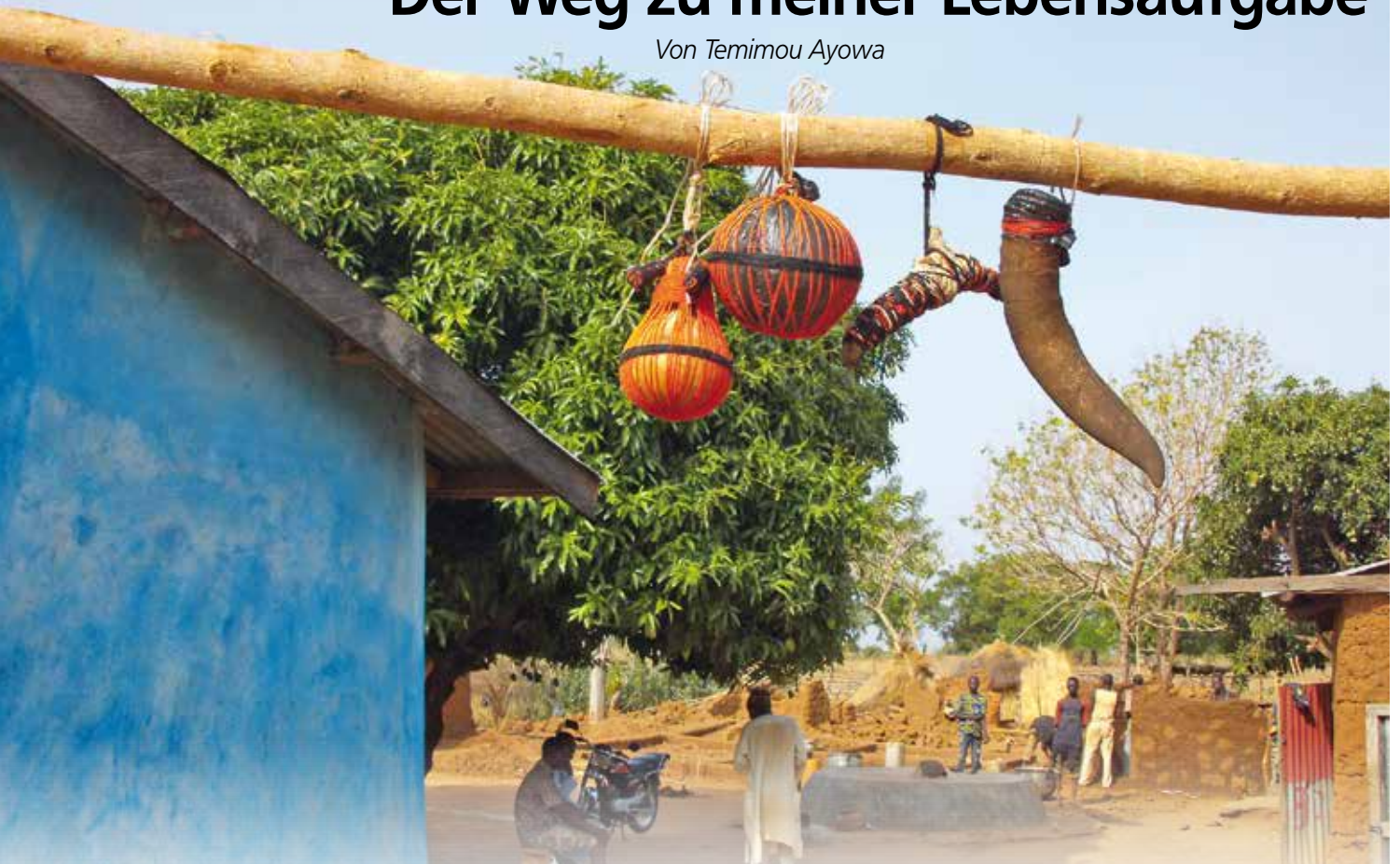


Bernhard Schlage  
[www.bernhardschlage.de](http://www.bernhardschlage.de)  
Steinmetzstr. 24  
30163 Hannover  
Copyright beim Autor 4/2001



# Der Weg zu meiner Lebensaufgabe

Von Temimou Ayowa



*In diesem Artikel versuche ich den Weg zu beschreiben, den ich als Schamane beschritten habe oder viele von uns gehen müssten, von Geburt an bis zur Lebensaufgabe.*

In meiner westafrikanischen Kultur ist es eine Selbstverständlichkeit, dass nach der Geburt ein Ahnenritual durchgeführt wird. Dieses Ritual dient dazu, die inkarnierte Seele in Frieden, in Harmonie und Resonanz mit seinen Ahnen und den gesamten Kräften herzustellen, die ihn begleiten. Es wird eine Brücke gebaut zwischen der Seele und der gesamten Begleitung (Ahnen, Krieger, etc.), die sich in der geistigen Welt befinden. In meiner westafrikanischen Tradition wird das als **Familie der Seele** bezeichnet.

Bevor ich als Seele inkarniere, lege ich meine Lebensaufgabe fest und erhalte die passende **Familie** für diese Aufgabe. Im Moment der Geburt wird der Schleier des Vergessens über die Seele gezogen. Hier wird es dann wichtig, dass wir in Verbindung und Harmonie mit unserer **Familie** stehen, um mehr Informationen über die gewählte Aufgabe zu erhalten.

Seelen, die beschlossen haben Schamane oder Spirituelle Lehrer zu sein, erleben immer eine schwierige Kindheit und auch Jugendzeit. Sie sind die Rebellen. Sie wollen die anderen auf etwas aufmerksam machen. Trotz der schwierigen Zeiten kommen sie immer wieder in Berührung mit der schamanischen oder spirituellen Welt und erhalten immer wieder die Unterstützung ihrer **Familie** um zu überleben und durchzuhalten.

So geschah es in meiner Kindheit und Jugendzeit. Ich war ein schwieriges Kind. Ich habe grundsätzlich die Regeln meiner Eltern missachtet. Zum Beispiel habe ich als Messdiener gedient, obwohl ich aus einer moslemischen Familie komme. Heute weiß ich, dass es mir damals schon darum ging, dass die Freiheit und die Liebe die wichtigsten Elemente in meinem Leben sind. Heute arbeite ich mit allen Glaubensrichtungen, um den Menschen zu helfen.

Das zeigt, dass diese Seelen versuchen, ihre Aufgaben schon in der Kinder- und Jugendzeit umzusetzen und dadurch auch die entsprechenden Schwierigkeiten und Prügel bekommen.

Trotzdem habe ich eine gute Schulbildung erhalten, weil ich immer wieder Unterstützung von meiner **Familie** bekam, weil ich mit ihr in enger Verbindung stand, aufgrund der Rituale, die in meiner Kindheit stets durchgeführt wurden.

Ich kam erst mal -scheinbar gegen meinen Willen- nach Deutschland. In Togo hatte ich begonnen zu studieren und wollte das Studium in Deutschland fortsetzen. Das war eine große Herausforderung. Angefangen bei einer Sprache, die ich so beherrschen musste, dass ich die Zulassung zur Universität erhielt, dann noch die Sicherung meines Lebensunterhalts und natürlich das Verständnis des gesamten Rechtssystems. Trotz meiner Bemühungen verlief das alles nicht so rund. Ich hatte den Eindruck, gegen mich zu arbeiten. Ich musste viel Energie aufbringen, die Angelegenheiten zu bewegen. Das bedeutete letztendlich, dass ich noch nicht den Pfad zu meinem Leben gefunden hatte. Aber die Unterstützung war immer da, um mich am Leben zu halten.

## Die Suche nach meinen Wurzeln

Durch die Begegnung mit meiner Frau und mit der Verantwortung für meine Kinder, begann sich alles zu verändern. Meine Frau beschäftigte sich schon lange Jahre mit Spiritualität und Schamanismus und diese Berührung hat mich wieder zurück zu meinen Wurzeln gebracht. Sie spiegelte mich damals. Mir wurde klar, was ich wirklich in dieser Inkarnation bin, ein „**Schamane**“.



Durch Reisen in meine afrikanische Heimat und die Suche nach meinen Wurzeln, habe ich eine Vielzahl unterschiedlicher schamanischer Fähigkeiten kennengelernt. In dieser Zeit erlebte ich, da ich immer noch meinem Studium folgte, dass ich immer mehr in einen Burnout und in eine Depression geriet. Das war ein sicheres Zeichen dafür, dass ich immer noch nicht den Weg meiner Lebensaufgabe gefunden hatte.

Erst als ich mich mit meinem Vater wieder versöhnte und ihm zu seinem spirituellen Sufimeister gefolgt bin, kam bei mir die Klarheit, das mein Arbeitsfeld der Mensch sein wird, und dass ich die Menschen schamanisch und spirituell begleiten werde. Von da an begann ich, gezielt eine Ausbildung zum Sufimeister im Senegal und meine schamanischen Initiationen in meinem Heimatland Togo. Darauf folgten Weiterbildungen in Togo und Benin.

Seit dieser Zeit ging es mir besser. Mein Leben hatte sich positiv verändert und die Rebellion, die sich im Außen durch viele Schwierigkeiten gezeigt hat, wurde verwandelt in begleitende und kraftvolle Energie. Die Ahnenrituale in meiner Kindheit waren ein entscheidender Grundstock für die Hinführung zu meiner Lebensaufgabe.



### In meiner Lebensaufgabe angekommen

Ich habe jetzt die Richtung meiner Lebensaufgabe gefunden, und ich habe auch die passende Unterstützung und Begleitung durch meine Ausbildungen und Initiationen erhalten. Nun bekomme ich eine solide Basis. Die richtige Arbeit beginnt.

Jetzt muss ich mich auf den Weg machen über die Brücke zu meiner Familie. Der erste Schritt ist, die Brücke - die bei meiner Geburt angelegt wurde - in eine solide Brücke zu verwandeln, etwa so, wie eine kleine Holzbrücke in eine dauerhafte und gut begehbare Brücke umzubauen. Damit ist es mir möglich den Weg zu meiner (Seelen-) Familie gut zu beschreiten.

Der Weg ist jetzt ausgebaut und nun beginnt die Pflege der Kontakte zu meiner Familie. Das Verhältnis wird immer mehr verbessert und ein intensiverer Kontakt entsteht. Dadurch erfahre ich weitere Informationen oder Erkenntnisse über meine Lebensaufgabe und Fähigkeiten.

Diese Pflege führt dazu, dass ich die passende Unterstützung und Energie für meine jeweiligen Arbeiten, für meine Klienten und die Natur durch meine Kräfte/ Familie erhalte.

Ich bin dankbar, dass ich meine Lebensaufgabe gefunden habe und sie auch leben darf.

Dieser Weg bedeutet auch viele Veränderungen auf der Persönlich-

keitsebene. Ich durfte viele alte Verletzungen und Baustellen bei mir heilen und reparieren. Es wurde mir deutlich von den schamanischen und spirituellen Kräften gezeigt, dass ich meine Persönlichkeit und meine Verantwortlichkeit entwickeln muss, wenn ich den Weg weiter gehen möchte.

Wichtig dabei ist, eine sehr disziplinierte und regelmäßige spirituelle sowie auch schamanische Arbeit, um meine Kontakte zu meinen Kräften, Ahnen und Begleitern auf der anderen Seite zu pflegen. Gleichzeitig entwickle ich durch diese kontinuierliche Arbeit immer mehr Vertrauen zu meiner Familie und in meine Fähigkeiten.

Um die Früchte dieser Arbeit zu erhalten, müssen wir Vertrauen entwickeln. Wir beten, meditieren oder führen Rituale durch, das sind unsere Pflichten. Und dann müssen wir in das Vertrauen, in das Geschehen lassen und das Warten auf die Antwort der Natur gehen.

Es öffnen sich dadurch weitere Horizonte für mich wie auch für meine Arbeit. Die gewonnenen Erkenntnisse kommen mir zu Gute, wie auch der Gemeinschaft und natürlich auch der Natur. Derjenige, der auf dieser Ebene wirkt, sollte diese Früchte der Gemeinschaft zu Verfügung stellen.

Aus meiner jetzigen Erfahrung in meiner Arbeit als Schamane sehe ich, wie wichtig die schamanische Arbeit mit Menschen von Geburt an ist. Dadurch ermöglichen wir dem Menschen seine Lebensaufgabe zu finden. Auch wenn er sie noch nicht entdeckt hat, so erfolgt durch die schamanische Arbeit eine Begleitung des Weges zu seiner Lebensaufgabe.



*Temimou Ayouwa  
geboren und auf-  
gewachsen in Togo  
(Westafrika)  
Verheiratet, 2 Kinder  
Sufimeister und in  
4. Generation Schamane  
[www.lichtschamane.com](http://www.lichtschamane.com)*

# Weniger ist wieder mal mehr . . .

*um denken, neu fühlen und besser leben*

Kennst du Wim Luipers und sein Konzept des "Gentle Running"?

Nun – das ist eine rhetorische Frage, denn der Australier ist in der Tat nicht besonders bekannt. Seine Methode des Laufens ist auch nicht sehr populär, denn es geht nicht um Leistung und deren Steigerung. Es geht nicht um Zahlen, Blut- und Laktatwerte- kurz: Es geht überhaupt nicht um Quantifizierbares.

Es geht Wim Luipers um etwas so Profanes wie Spaß – genauer gesagt, darum, das Laufen dem Einzelnen so zugänglich zu machen, bzw. den individuellen Laufstil so zu optimieren, dass sich während des Laufens die Leichtigkeit des Flow einstellt. Ich nenne Wim Luipers Herangehensweise an das Laufen „qualitativ“!

Ist es nicht generell ein bisschen verquer? Überall haben wir uns die Qualitätsverbesserung des Lebens auf die Fahnen geschrieben und meinen damit doch immer nur eine Quantitätssteigerung: Das noch schnellere Auto, noch mehr Kunden und noch mehr Geld, um das noch raffiniertere Smartphone kaufen zu können. Und wer will es uns verdenken? Wir leben schließlich in einem Gesellschaftsentwurf, der sich durch den Besitz von immer mehr Dingen am Leben erhält. Was wäre denn unsere Wirtschaft, wenn sie nicht ständig weiterwachsen könnte? Und dieses „Wachsen“ bezieht sich logischerweise auf den steigenden Absatz von Konsumartikeln.

Kein Wunder, dass das in einer Verbesserung der Lebens-Quantität enden muss. Und das ist – wie die sogenannte Schuldenkrise es beweist – eine Sackgasse. Dabei sind wir Menschen primär gar nicht auf Quantitätssteigerung ausgelegt. Unsere erste Eigenschaft ist – mangels Instinkten und angeborenen Verhaltensreflexen – das Lernen. Wir Menschen kommen auf die Welt und beginnen von Stund' an, uns Schritt für Schritt alles anzueignen. Dazu brauchen wir nicht mehr Gehirnzellen. Die haben wir in ausreichend großer Zahl an Bord. Wir schalten innerhalb des Gehirns lediglich Vernetzungen, die es uns erlauben, ganzheitlich und umfassend zu denken, zu fühlen und uns zu bewegen.

## **Kennst du Moshe Feldenkrais?**

Vielleicht schon eher, denn seine Methode ist weltweit anerkannt. Dem jüdischen Physiker und Körperlehrer ging es um Fragen des Lernens: Wie können wir den Lernvorgang ein Leben lang lebendig halten? Welche zentrale Rolle spielt der

Körper dabei? Wie lernt man zu lernen? Eindeutig Fragen der Qualität. Wir Menschen können ja nur lernen, indem wir Unterschiede ausloten. Wir wissen erst was warm ist, wenn wir kalt im Vergleich dazu erfahren haben.

Das Augenscheinliche daran: Das Lernen geht nur über die Sinne. Feldenkrais geht noch einen Schritt weiter. Er sagt, dass wir desto besser lernen, je geringer die Reize für unsere Sinne sind. Er macht das an einem ganz simplen Beispiel deutlich: „Stell dir vor, du trägst einen schweren Koffer in der Hand und eine Fliege setzt sich auf den Koffer. Du wirst sie nicht bemerken. Wenn sich dieselbe Fliege aber auf das Ende des Strohhalmes setzt, den du zwischen deinen Lippen hältst, wirst du es registrieren.“





Wir selbst waren kürzlich auch wieder einmal aufgefordert, einen feinen Unterscheid in unserem Leben zu erkennen. Wir hatten eine Entscheidung zwischen Qualität und Quantität zu treffen. Das kam so: Wir bilden schon seit mehreren Jahren Menschen zum TAO Touch Gesundheitspraktiker aus. Dabei geht es um den liebevollen und professionellen Umgang mit Menschen auf den Ebenen Körper, Sinne, Berührung, Gespräch und Gesundheits-Coaching. Die Ausbildungsgruppen laufen gut, die Ausbildung findet Anklang. Wir bilden pro Jahr 24 Menschen in unserer Methode aus. Da fragte uns eines Tages unser Anlageberater, ob wir nicht mehr daraus machen wollten?

Er erläuterte es uns so: Stellt Euch vor, ihr könntet einige Eurer Teilnehmer zu Assistenten, später zu Lehrern ausbilden, die dann ihrerseits Gruppen in Eurem Sinne leiten. Auf diese Weise würde Eure Methode weitergetragen und würde sich schnell verbreiten. Tja, dann könntet ihr erst in Deutschland, dann ganz Europa, vielleicht sogar weltweit Institute haben. Ihr würdet wachsen, und das wäre doch ein wunderbarer wirtschaftlicher Erfolg. . . . und so weiter und so fort.

### **Kennst du Jorgos?**

Ja, den kennst du sicher! Das ist der gemütliche, breit grinsende Taxifahrer mit dem Strohalm, sorry, der Zigarette im Mund, der dich bei der Landung am griechischen Flughafen abholt. Oder es könnte auch der Fischer sein, der am Hafen in der Abendsonne über Molivos seine Netze knüpft. An den denken wir nämlich gerade. Vielleicht hat er seine Arbeit auch schon zu Ende gebracht und sitzt gemütlich ruhend im stetigen Geräusch des rollenden Meeres. Da tritt ein Tourist zu ihm, der – betriebswirtschaftlich denkend - vorschlägt, er könne durch ein wenig mehr Aufwand ein größeres Boot kaufen, um damit seinen Fang zu steigern. Mit einer guten Finanzierung gelänge es ihm sicher bald, auf Schiffe umzusteigen und gar eine ganze Fangflotte zu leiten, die in der gesamten Ägäis fischt. Erst als unser Fischer Jorgos den Touristen fragt, was er denn davon hätte, wird die Absurdität der Situation offenbar. Der Tourist sagt nämlich, dass er dann abends in der Sonne am Meer liegen und es sich gut gehen lassen könne. Worauf ihm Jorgos antwortet, dass er das doch jetzt schon tue.

Wir werden von diesem Zeitgeist des immer ‚größer‘ ‚schneller‘ und ‚mehr‘ so mitgerissen, dass wir uns nicht fragen, wo das ganze hinführt oder, wie in unserem Fall, ob die Fische, die gefangen werden sollen, das ganze auch mitzumachen bereit sind. Letztlich ist ein Wirtschaftswachstum schon durch die Ressourcen unserer Erde begrenzt. Fragen wir provokant weiter: Was machen wir, wenn jeder seine zwei Autos, Handys und all die anderen 9999 Dinge besitzt, und er nicht mehr gewillt ist, sich neue anzuschaffen- eine Situation, der wir uns in Deutschland heute schon gegenüber stehen?

Ja, sicher, wir wissen es längst, wir müssen umdenken. Aber wie geht das? Fangen wir bei der Idee von Feldenkrais an, beginnen wir mit dem, was wir bereits im Mutterleib geübt haben: Bei dem Gebrauch unserer Sinne. Es geht um die Wahrnehmung der Unterschiede, die uns zeigen, was uns zuträglich ist und was nicht. Das führt dazu, dass wir uns selbst besser wahrnehmen. Vielleicht entdecken wir dabei wie zufällig unsere Fähigkeiten und Talente und wir könnten das Feuer unserer Begeisterung entfachen, um endlich das zu tun, wofür wir brennen und uns berufen fühlen. Dann werden wir auch wachsen, aber nicht im Sin-

ne des Wirtschaftsgedankens. Wir wachsen in die Qualität hinein, wir werden feinfühler und damit menschlicher. Und das, was auf den ersten Blick wie ‚zurückschrauben‘ erscheint, entpuppt sich als die größte Quelle unseres Reichtums: Lebenszeit, Freude, Erfüllung.

Ja und dann macht es möglicherweise Spaß zu laufen, und wir begreifen, was Wim Luipers wollte. Es zu tun von ganz innen heraus. Nehmen wir unser Leben in die Hand, laufen wir los. Der begeisterte Lauflehrer Wim Luipers kann von seiner Methode übrigen gut leben . . .



*Bayreuth, im Februar 2012  
Wolfram & Ricarda Geisler  
[www.tao-touch.de](http://www.tao-touch.de)*



# Lebens- und Berufswege

Martina Högger im Interview mit Gerhard Tiemeyer

Anlässlich des Vortrages von Martina Högger auf dem Kongress in Bad Meinberg ‚Spiritualität und Schamanentum gestern und heute‘ entstand ein Interview und Gespräch, das wir in zwei Teilen veröffentlichen wollen.



**Gerhard:** Martina, Du hast Dich jahrelang in eigener Praxis und als Lehrerin mit ‚Spiritualität‘ beschäftigt – wenn Du das alles einmal an die Seite stellst und zurückschaust – wo würdest Du sagen hat spirituelle Erfahrung für Dich angefangen?

**Martina:** In der Kindheit. Ich konnte mich in den Tiroler Bergen tagsüber relativ früh ohne Aufsicht herumtreiben, da meine Grossmutter als Köchin in den Salinen arbeitete. So durfte ich während der Sommermonate von morgens bis abends draussen sein. Von mir wurde nur erwartet zum Mittagessen und zum Abendessen zu erscheinen. In der Natur unterhielt ich mich ganz selbstverständlich mit allem was mir begegnete und das war viel – neben Pflanzen, Steinen und Tieren tauchten auch immer wieder Bewohner dieser Landschaft auf, die für die Erwachsenen nicht zu existieren schienen. Allerdings musste ich letztere

Begegnungen für mich behalten. Sie passten nicht in den engen Rahmen meiner streng katholischen Grossmutter.

Ich glaube heute, ich versetzte sie in Angst und Schrecken wenn ich von Zwergen, Wasserwesen und grossen alten Männern und Frauen erzählte die in Bäumen wohnten. Also gewöhnte ich mir sehr schnell an, diese Dinge für mich zu behalten, vor allem dann, als die neue Frau an der Seite meines Vaters dachte, ich sollte deswegen zu einem Psychiater geschickt werden. Damals war ich 6 Jahre alt.

**Gerhard:** Wenn ich das richtig verstehe, hast Du sehr früh Erfahrungen machen müssen, einerseits etwas Dir wichtiges zu erleben und andererseits damit in der ‚normalen‘ Welt umsichtig und vorsichtig umzugehen?

**Martina:** Ja, schwieriger noch als die Erfahrung mit den Naturwesen waren Begegnungen mit Gestalten und Personen die schon verstorben waren. Meine Grossmutter betete stundenlang darum, dass diese in ihren Augen bösen Wesen mich verschonen sollten. Sie erklärte mir nach und nach, dass diese Seelen zur Strafe auf Erden weilten und nicht in den Himmel dürften, was letztlich für sie bedeutete, dass es böse Menschen sein mussten. Sie liess dann Messen lesen für die armen Seelen und riet mir dringlich mich fernzuhalten. Für meine Oma war dies ein stimmiges und lebensnotwendiges Weltbild, sie war in ernsthafter Sorge um mich, zeitweise sogar um mein Leben. In ihren Augen war ich bedroht.

Und so wurden aus selbstverständlichen Begegnungen auch für mich zunehmend Schreckmomente. Die Begegnungen mit „Phantasiegestalten“ wurden seltener und verschwanden irgendwann ganz. Die Wahrnehmung Verstorbener und manchmal das klare Benennen zukünftiger Entwicklungen im Leben der Erwachsenen um mich herum blieb aber, mit dem Unterschied dass ich diese Fähigkeit jetzt fürchtete. Einerseits war die Furcht eine reale, nämlich die der Reaktion meines Vaters oder meiner Grossmutter wenn ich darüber sprach. Die zweite Furcht war nicht greifbar, es war all das was ich spürte wenn meine Grossmutter ihre Ängste beschrieb, heute würde ich wohl sagen ich saugte ihre Angst auf und machte sie zu meiner.

**Gerhard:** Also war da nicht nur die Angst, das, was Du erlebt hast nicht aussprechen zu können, sondern in Dir bauten sich auch Unsicherheiten auf, was denn das, was Du erlebst, bedeutet?

**Martina:** So würde ich es heute sehen, allerdings konnte ich diese Ängste vor den merkwürdigen Erfahrungen in den letzten 15 Jahren weitgehend relativieren. Damals formte sich zunächst sich ein dauerhafter innerer Konflikt zwischen dem was ich erlebt und sinnlich erfahren hatte und dem was mir von aussen an Interpretation dazu geliefert wurde. Und ich war zerrissen – bildlich gesprochen zog eine Kraft in die Richtung meiner Wahrheit und die andere in die Richtung dessen was meinem Umfeld als Wahrheit galt. Das Resultat war dass ich mich nicht mehr zuhause fühlte, nicht in mir und nicht im Aussen.

**Gerhard:** Sich nicht mehr zuhause fühlen. Ich könnte mir vorstellen, dass das bereits in einem Kind die Kraft erzwingt, auf die Suche und





Wanderschaft zu gehen. Wenn die eigenen Erfahrungen stark sind und die Erwachsenen keine verlässlichen Gesprächspartner sind, dann muss ja entweder die eigene Erfahrung verstummen oder man sucht diejenigen, die mit einem diese Erfahrungen teilen.

**Martina:** Weg gehen tut sie nicht, das hab ich des öfteren feststellen müssen. Allerdings war es immer wieder beängstigend wenn diese Erfahrungen eintraten, sowohl die mit Verstorbenen oder die zukünftige Ereignisse betreffend.

**Gerhard:** Kannst Du hierfür noch ein Beispiel erzählen?

Martina: Eines der Beispiele die einen tiefen Eindruck hinterlassen hatten war ein Todesfall. Ich war mit meiner Oma auf einem Berghof im Urlaub. Eines Nachts weckte sie mich, ich weiss es war gegen ein Uhr nachts und die Nacht von Sonntag auf Montag. Sie sagte, meine Hand sei eiskalt und ich hätte „nach ihrem Herz gefasst“. Wir schliefen in einem Doppelbett und ich war mir sicher, dass ich nicht nach dem Herz gefasst hatte, wusste aber auch sofort, dass jemand gerade gestorben war. Meine linke Hand war tatsächlich eisigkalt und den Rest der Nacht verbrachte ich voll Angst unter der Decke weil etwas mir sagte „Alles ist gut, ich hab sie gern sag ihr das, sie war mir immer die Liebste“.

Als Kind und in meiner Angst vor ihrer Reaktion wagte ich natürlich nicht diese Botschaft weiterzugeben. Etwa eine Woche später kamen der Neffe meiner Oma und seine Frau zum Hof hoch, sie erzählten dass man den Lieblingsbruder meiner Grossmutter gefunden hätte und er wohl in der Nacht von Sonntag auf Montag in der Badewanne einem Infarkt erlegen wäre. Ich hatte diesen Grossonkel ein zwei mal kurz gesehen und keinerlei direkten Bezug zu ihm, doch nach dieser Erfahrung fürchtete ich Todesfälle in der Familie mehr als alles andere. Ich weiss noch wie meine Oma mich ansah könnte aber nicht mehr beschreiben was ich alles in ihrem Blick las, Trauer, Entsetzen, Erstaunen aber auch eine gewisse Form von Befremden lagen darin.

**Gerhard:** Wie bist Du schließlich in Kontakt mit dem gekommen, was Du dann heute ‚Spiritualität‘ nennst. Ich meine, als Kind kanntest Du das Wort ja nicht und auch keine Bücher oder Kurse. Irgendwann aber ist Deine Suche zu Büchern und Kursen gekommen.

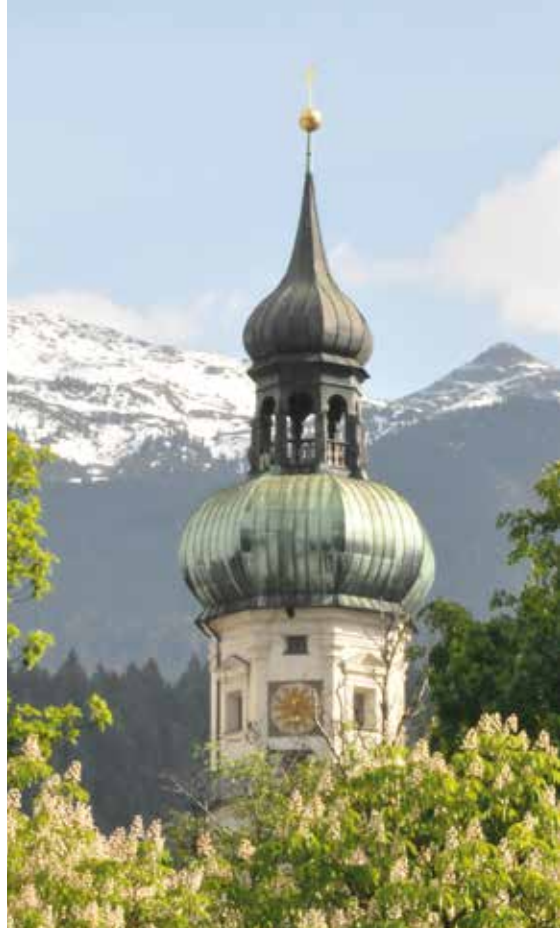
**Martina:**

Das Pendeln zwischen negativen und etwas positiveren Erfahrungen ging weiter. Meine erste Berührung mit okkulten Richtungen war eine Seance in der Pubertät mit anderen Mädchen. Da hab ich mich aber so sehr erschreckt, dass ich es gleich wieder sein ließ.

Zwischendurch versuchte mein Onkel mich für Astrologie und Numerologie zu begeistern, der war und ist für mich bis heute der einzige Mensch in meiner familiären Umgebung, der das Risiko einging sich mit diesen Themen zu beschäftigen. Wahrscheinlich legte er die ersten Grundsteine für kritisches Hinterfragen und vorsichtigem aber interessiertem Beobachten.

Zu meinen – heute würde ich sagen spirituellen - Fähigkeiten hingefunden hab ich letztlich erst durch die Krebserkrankung meines ersten Mannes. Das war 1993/94, da hatte ich die erste wirklich positive Erfahrung über die ich mit ihm auch sprechen konnte. Immer wenn das Morphium versagte legte ich meine Hand auf den Tumor und die Schmerzen gingen weg. Ich hatte keine Ahnung wie, ich wollte auch nichts, er hat mir nur so leid getan, ich wollte ihm zeigen dass ich mitfühle und da bin und ihn liebe – dabei ist das passiert. Das und das miterleben seines Sterbens zuhause brachten mich ein paar Jahre später dazu mich näher mit diesen Dingen zu beschäftigen.

**Gerhard:** Wie hat sich all dies mit Deiner Ausbildung und Beruf verbunden oder eben nicht verbunden?



**Martina:** Ich bin mit 19 in die Gastronomie gegangen und hab dafür nach dem Gymnasium auch noch meine Drogistenausbildung geschmissen. Ich wollte schnellstens in die Welt, ein Beruf reizte mich nicht. Die Gastro bot schnelle Aufstiegsmöglichkeiten, damals noch sehr guten Verdienst und dadurch die Möglichkeit in die Schweiz zu gehen. Sie sollte ursprünglich eine Zwischenstation zur grossen Welt sein. Als ich allerdings 1992 weiterziehen wollte lernte ich meinen ersten Mann kennen. Während unserer Ehe organisierte ich unter anderem seine Ausstellungen (er war Kunstmaler), kniete mich in Lüscher's Farblehre und las viele Bücher zu psychologischen Themen. Jungs Symbolik, weiß ich noch, hat mich lange beschäftigt. Sakrale Kunst kam dann noch dazu, damit auch die Beschäftigung mit verschiedensten Religionssystemen.

**Gerhard:** Wie es scheint, bist Du durch Deinen ersten Mann zwar nicht ‚in die Welt‘, aber zur Kunst und irgendwie zu Deinen Fähigkeiten gekommen, indem Du ihn begleitet hast. Wie ging Dein Weg nach dem Tod Deines ersten Mannes weiter?

**Martina:** Mit Peter, meinem jetzigen Mann, kam ich durch seine Fahrschule zusammen. Als wir zusammenzogen übernahm ich den Theorieunterricht für seine Fahrschüler und begleitete die vorwiegend jungen Menschen auch durch ihre Alltagsorgen. Nebenher züchteten wir Deutsche Doggen und ich fand den Umgang mit Hundehaltern sehr spannend.

**Gerhard:** Das heißt, nach der Gastronomie und der Kunst kam nun Deine erste pädagogische Erfahrung.

**Martina:** Ja, ich merkte, dass es mir Spass machte, mich in Menschen und Tiere hineinzusetzen und Wege mit ihnen zu finden. Ich nutze alles, was ich kennen gelernt hatte, Symbole, Farben, geführte Imaginationen, einfach meine Intuition und ,es lief'.

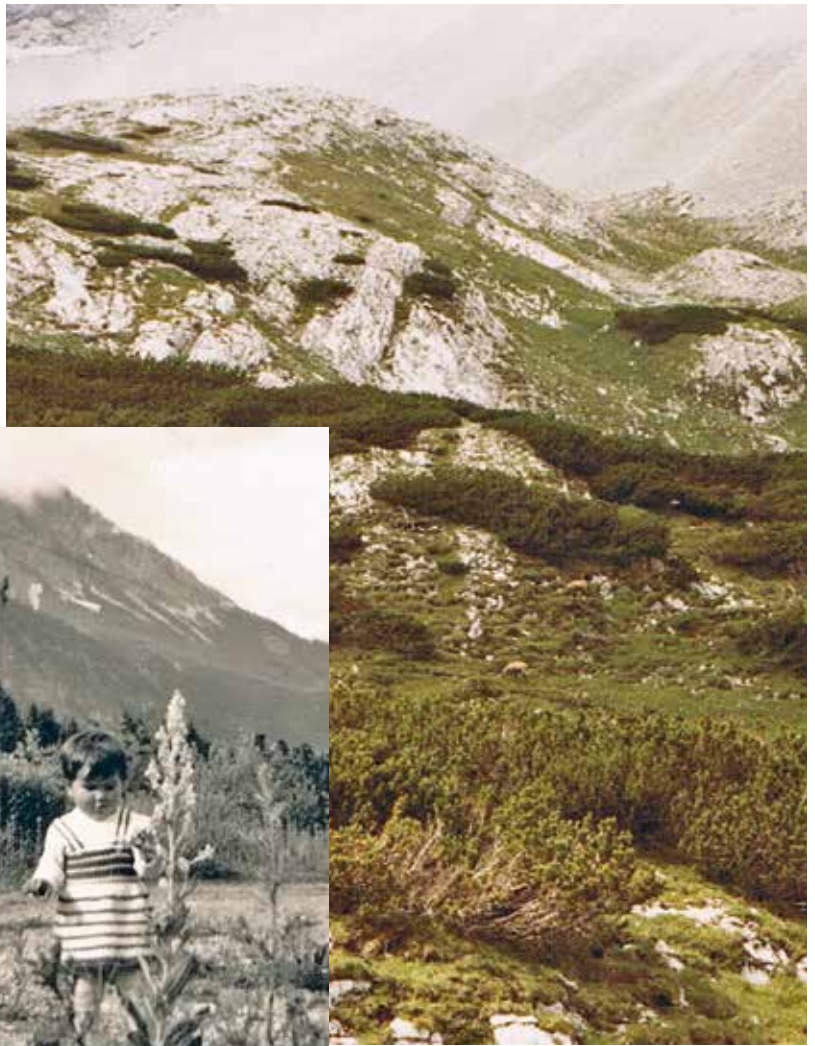
1998 verlor ich dann bei einem Brand alles, was mich mit meinem ersten Mann verband und in gewisser Weise musste und konnte ich neu anfangen.

Zu dieser Zeit wogte in unserem Bekanntenkreis gerade die „Reiki Welle“. Ich konnte beim besten Willen nicht verstehen was da vor sich ging und warum die Menschen ein Schweinegeld ausgaben und glaubten jetzt ein besonderer Kanal zu sein. Einige meiner engsten Bekannten gerieten tief in sektenartige Zirkel, sie schwärmten mir vor und, einfach um es ihnen irgendwie zu zeigen, wollte ich zumindest vernünftige Gegenargumente haben.

Das war der Grund mich über Literatur und später dem Internet mit Geistheilen, Spiritualität, Schamanismus, Reinkarnationstherapie und ähnlichem zu beschäftigen.

**Gerhard:** Wenn ich es gut verstehe, dann gab es Deine eigene, tiefe Erfahrung und eine Gewissheit, wie leicht und natürlich ,es' geht und nun erlebtest Du in Deiner Umgebung eine Grandiosität und soziale Enge, die dazu absolut nicht passte. Ich sehe darin eine Fortsetzung des alten Konfliktes. Wie kann das, was in Dir an Erfahrungen und Fähigkeiten lebte, nach außen kommen. Du merktest ,so wie in den sektenhaften Zirkeln' auf keinen Fall und anstatt sie einfach links liegen zu lassen, bist Du drauf zu gegangen.

**Martina:** Ja, wenn ich es so sehe, dann haben mich oft Erfahrungen vorangetrieben, die mich anzogen und die ich gleichzeitig heftig ablehnte. Zu verstehen war ein Versuch, eine gute Lösung dieses Konfliktes zu finden. Es kommt aber sicher auch hinzu, dass ich gerne in den Gesprächen mit den Bekannten, die so tolle Erfahrungen machten, die Oberhand behalten wollte. Ich denke, manchmal muss ich eine ziemliche Klugscheißerin gewesen sein. Aber was letztlich geschah war, dass ich wirklich etwas aus den Büchern und den Forschungen lernte. Da waren Zusammenhänge, da waren Methoden mit Sinn, da erkannte ich meine Erfahrungen wieder. Jede Schule, jede Richtung hat mehrere Gesichter und Gemeinsamkeiten mit älteren Strukturen. Das faszinierte mich, da lies sich plötzlich alles mit allem verbinden, vieles von vielem herleiten und Inhalte wurden transparent und nach der Herkunft verständlich.



**Gerhard:** Das klingt so, als hättest Du über das Lesen trotz ganz anderer Motive ein Stück weit geistige Heimaten gefunden. Ich finde das spannend. Als sei da etwas, was uns voran zieht ohne dass wir es eigentlich merken.

Neben den Büchern und den Systemen, die Deine Heimat wurden, obwohl Du eigentlich ,nur' gute kritische Argumente gesucht hast, entwickelte sich, nehme ich an, auch Deine Praxis.

**Martina:** Ich probierte Techniken einfach für mich aus. Reisen in bestimmte Leben zum Beispiel, Farbtherapien, Affirmationsarbeit, Atemtechniken und mehr, kreuz und quer und ohne über etwelche Folgen nachzudenken. Zum Glück bin ich immer wieder am Boden gelandet. Wenn ich an die Zeit zurückdenke hatte ich oft das Gefühl mich selbst zu überholen. Da fanden so viele Bücher und so viele neue Eindrücke und schliesslich auch Kurse ihren Weg zu mir, dass ich mich heute noch wundere wie das alles gleichzeitig passieren konnte. Und dann kamen einfach immer mehr Leute, die gehört hatten dass ich „da was mache“.

**Gerhard:** Wenn ich es richtig sehe, wolltest Du erst mal keine Praxis machen, sondern sie entstand. Im Kopf, im Experiment mit Dir selbst und dann in der Arbeit mit Menschen, die zu Dir kamen.

**Martina:** Ja, und in der Praxis mit anderen Menschen entstand schliesslich eine Art ,System', mit dem ich mich gut und sicher und verantwortlich handelnd erlebt habe.

**Gerhard:** Wie bist Du dann schliesslich zum Unterrichten gekommen?



**Martina:** Eigentlich auch wieder einmal über einen schweren Konflikt. Das fällt mir jetzt im Laufe des Gespräches erst auf, wie die Konflikte mich nach vorne getrieben haben.

Zum Unterrichten kam ich über eine Lehrerin für metaphysisches Heilen, bei der ich sehr schnell in eine Assistenzstelle und eine Art ‚inneren Zirkel‘ kam. Ich wurde Teil eines Systems und merkte die Schattenseiten, ich gehörte dazu – wenn Teilnehmer etwas erlebten, weil es in der Erwartung liegt und nicht oder eher selten, weil sie es wirklich selber erleben. Die Kritiken und Analysen über negative Gruppenmechanismen, die ich einst gelesen hatte, um Freunden zu helfen oder um besser da zu stehen als sie – diese Kritik traf mich nun teilweise selber. Ich wollte unterrichten, aber so nicht.

**Gerhard:** Aufhören, Fliehen oder...?

Martina: Es anders machen. Schliesslich konnte man den Spiess umdrehen und anstatt die Leute zu verängstigen, die Teilnehmer mit gezielten Fragen zum kritischen Betrachten zu bringen. Mit grossem Spass nutzte ich Pausen um meine damalige Ausbilderin mit ihren eigenen Waffen zu schlagen. Zum Beispiel hatte eine Teilnehmerin immer vor dem Einschlafen Visionen von einer grossen Schlange die zu ihr kroch, und konnte vor Angst kaum einschlafen – meine Lehrerin gab ihr Schutzrituale mit ohne Ende. Ich meinte dann in einer Pause nur neben bei „ich hätte die Information bekommen“ (das waren Aussagen meiner Lehrerin die sich aufs Channeln bezogen – schliesslich musste mindestens ein höheres geistiges Wesen die Info bringen, selber denken war ja Ego), sie solle die Schlange mal fragen was sie denn von ihr will. Resultat war für die Teilnehmerin, dass die Schlange ihr freundlich gesonnen war und ab da auch nicht mehr auftauchen musste, weil sie „bleiben“ durfte. Meine Lehrerin war tierisch verärgert darüber, konnte aber nicht widersprechen, schliesslich kam die Nachricht „aus der geistigen Welt“.

**Gerhard:** Nun, wie ging es zunächst mit dem Unterrichten weiter ?

**Martina:** Noch während des Konfliktes mit der Ausbilderin hatte mich eine Schulleiterin von Paracelsus angefragt, ob ich nicht Lust hätte eine Ausbildung für ‚spirituelle Lebensberater‘ bei ihr anzubieten und ich nahm die Möglichkeit wahr. Ich entwickelte mein eigenes Konzept für die Grundlagen spiritueller und schamanischer Arbeit . Ich schrieb ein Konzept und Unterlagen die so waren wie ich mir eine Ausbildung gewünscht hätte.

**Gerhard:** Was sind, in so kurzen Worten wie möglich, die Eckpunkte Deiner Ausbildungen gewesen?

**Martina:** Die verschiedenen Systeme (Energetik, Hermetik, Auraarbeit, Schamanistische Elemente, etc) werden als Wahlmöglichkeiten vermittelt. Ich versuche ihre Essenzen herauszuarbeiten, die jeder für die eigene Praxis und die persönliche Entwicklung beleben kann. Mir ist nach wie vor wichtig, dass die Auszubildenden wirklich ihre Erfahrungen machen und Systeme zu deren realistischer Fundierung benutzen, anstatt dass es umgekehrt passiert: Das vorgegebene System bestimmt die Erfahrungen

**Gerhard:** Könnte man das eine Zeit nennen, in der Du relativ missionarisch unterwegs warst: So nach dem Motto: Leute es ist einfach, hütet Euch vor der Enge der Systeme? Systeme sind erste Gehhilfen und so etwas wie Pampers, um beim Laufenlernen und Hinfallen sich nicht zu weh zu tun, aber es geht immer erst mal um Euch, um Eurer Erleben....

**Martina:** Na, der Vergleich ist von Dir – aber er kommt hin. Ich wünschte wir könnten mein breites Grinsen dazu abdrucken. Und das Motto trifft heute noch.

**Gerhard:** Irgendwann bist Du über das Konzept der Gesundheitspraxis gestolpert. Mich interessiert jetzt natürlich, welche Konflikte hier die treibenden Kräfte waren und sind. (Darüber berichten wir das nächste Mal:

Die Szene spiritueller LehrerInnen - Gesundheitspraxis und DAI



Martina Högger  
Gesundheitspraktikerin  
für angewandte Spiritualität  
Leiterin der DGAM Regional-  
stelle Vogtland,  
Caesarion Akademie Greiz  
[www.caesarionakademie.de](http://www.caesarionakademie.de)

# Neurolinguistisches Programmieren (NLP) und Salutogenese – Stimmigkeitsgefühl

Wie NLP helfen kann, sich selbst und andere zu verstehen

*Es war keine leichte Entscheidung. Tagelang hatte sie sich damit herumgeschlagen. Hatte immer mal wieder dies oder jenes überdacht. Sie hätte auch Listen für „dafür“ und „dagegen“ aufstellen können – letztlich hätte es ihre Entscheidung nicht wirklich beeinflusst. Denn als sie schließlich ihre Entscheidung fällte, folgte sie ihrem „Gefühl“.*

*Manchmal aber ist es so:*

Die Entscheidung war keine große Sache. Man entscheidet sich doch andauernd. Ob etwas groß oder klein ist, kann man doch im Vorhinein gar nicht wirklich wissen. Aber man hat doch immer ein „Gefühl“ zu der jeweiligen Sache.

*Oder so:*

Ich weiß nicht, ob ich das Richtige mache, irgendwie habe ich Bauchschmerzen dabei. Aber es stimmt schon, ich sollte das machen. Eigentlich sieht ja alles gut aus.

Ob wir es uns schwer machen oder ob wir es uns leicht machen: letztlich entscheidet nicht der Verstand – auch, wenn dieser das gerne von sich glauben möchte und genau jetzt vielleicht dazu neigt, einschnappen zu wollen angesichts dieses Textes.

Wir entscheiden emotional, intuitiv, unbewusst. Und diese Entscheidungen fühlen sich richtig an. Oder wir entscheiden etwas, obwohl es sich falsch anfühlt. Dann entscheiden wir gegen unser Gefühl. Hier kann sich unser Verstand dann wieder rehabilitiert fühlen. Er kann zwar nicht entscheiden, was sich für uns gut anfühlt, aber er kann diese Entscheidung, die in den Tiefen unseres Selbst gefällt wird, ignorieren und etwas anderes durchsetzen. Meistens beschreiben diejenigen das dann so, dass das ihre bestmögliche Wahl war – eigentlich sagen sie, dass sie „keine andere Möglichkeit“ gesehen haben.

Na gut, wir entscheiden also eigentlich emotional irgendwo in den tiefsten Tiefen unserer Selbst, und uneigentlich können wir diese Entscheidung mit dem Verstand überschreiben.

Aber woher weiß ich eigentlich, dass eine Entscheidung oder dass ein Kompromiss richtig ist? Und schwieriger noch: Woher kann ich wissen, ob die Entscheidung eines Klienten für ihn die Richtige bzw. Stimmige war? Kann ich das überhaupt wissen?

## „stimmig!“ - Kohärenz in der Salutogenese

In der Salutogenese gibt es da einen Begriff. Man nennt dies das Kohärenzgefühl; etwas fühlt sich stimmig an, übereinstimmend mit den Dingen und Erfahrungen, die wir zuvor schon gemacht haben.

Aaron Antonovski, einer der als Begründer der Salutogenese genannten Wissenschaftler, nennt 3 Grundgefühle:

- das Gefühl, dass unser Leben zu verstehen ist;
- das Gefühl, dass wir unser Leben bewältigen können, und
- das Gefühl, dass unser Leben einen Sinn ergibt.

Kurz: wir haben einen Sinn, ein Gefühl dafür, ob etwas für uns förderlich ist und zu uns passt – oder nicht. Dieser Sinn ist tief in uns verborgen – oder er ist knapp unterhalb der Bewusstseinsoberfläche. Das hängt davon ab, wie wir als Individuum aufgestellt sind. Davon gleich mehr.

Die Salutogenese geht davon aus, dass Menschen angezogen werden von einem „hin-zu-gesund“. Der Arzt Theodor Dierk Petzold hat diese Gedanken in seinen Büchern weiter ausgeführt: Menschen bewegen sich beständig hin zu einem attraktiven Idealzustand von Gesundheit. Wir fühlen uns gesund, wenn wir uns dem nahe bzw. auf dem Weg dahin fühlen. *Dies umfasst sowohl körperliche Aspekte (Luft, Temperatur, usw.), als auch soziale Aspekte (menschliche Umgebung, Angenommensein, Zugehörigkeit) und spirituelle Aspekte (Sinnhaftigkeit). Wenn wir uns selbst in unserer Unvollkommenheit annehmen, können wir feststellen, dass wir alle der gleichen Vollkommenheit zustreben.*<sup>1</sup>

Die Entscheidung, was gut ist für uns, ist also gar keine Entscheidung. Sie ist ein Gefühl, eine intuitive Einschätzung davon, wie sehr etwas förderlich ist. Und so erklärt sich in diesen Ideen zur Salutogenese, wie wir wissen können, was richtig ist.

## **NLP: das was ist, was Menschen zeigen und was machbar ist**

Salutogenese und NLP haben durchaus einige gemeinsame Wurzeln. Schon in den 30er Jahren hat u.a. Alfred Korzybski Forschung betrieben zu der Frage, wie Geist und Gesundheit im Zusammenhang stehen. Dieser Teil der analytischen Philosophie bildet eine der Grundlagen für die Entstehung der Salutogenese und er ist mit dem Neurolinguistischen Training (NLT), was aus dieser Forschung entstand, Vorläufer des NLP.

Was richtig ist, scheint aber nicht für alle Menschen gleich zu sein. Wenn wir uns umschauen in der Welt, stellen wir fest, dass viele Menschen sich anscheinend nicht immer für das entscheiden, was wirklich förderlich ist für sie. Zu viele Menschen werden doch krank durch ihr Verhalten, durch ihre Entscheidungen: sei es rauchen, zuviel essen oder zuviel Stress. Hier hilft eine der Grundannahmen im NLP dem Verstehen:

„Jeder Mensch trifft immer die Beste, ihm zur Verfügung stehende Wahl!“

Das bedeutet, jemand, der raucht, bewegt sich nicht weg von Gesundheit, sondern er hat in einer bestimmten Lebenssituation als bestmögliche Wahl eben das Rauchen gefunden. Es gibt andere mögliche Entscheidungen, diese aber scheinen ihm nicht zugänglich zu sein.

<sup>1</sup> Petzold T.D.: Gesundheit ist ansteckend! Heilungsphasen und innere Bilder. Bad Gandersheim: Verlag Gesunde Entwicklung 2000. Und Petzold, T.D.: Praxisbuch Salutogenese - Warum Gesundheit ansteckend ist. München: Südwest-Verlag 2010



Wie treffen Menschen überhaupt eine Entscheidung? Zunächst einmal können wir feststellen: unterschiedlich. Allein schon bei der Wahl des Essens im Restaurant. Einige sind da sehr pragmatisch: sie gehen die Liste durch und das erste, was ihnen gefällt, wird genommen. Andere sind da etwas komplizierter. Diese Menschen schauen sich erst einmal an, was alles in der Speisekarte steht. Dann vergleichen sie ähnlich klingende Speisezusammenstellungen miteinander, bis sie wissen, worin genau die Unterschiede bestehen. Schließlich schauen sie hoch und fragen: „Und was nimmst Du?“ Das wird dann von der Liste gestrichen, die restlichen Angebote erneut verglichen. Irgendwann im Verlauf beginnt der Mensch auf der anderen Seite des Tisches sich zu wünschen, man hätte sich fürs Kino verabredet. Da kann man sich zwar nicht so gut unterhalten, dafür aber fängt es pünktlich an.

Die inneren Strategien – so nennt man diesen Prozess der Entscheidung im NLP – können sehr unterschiedlich lang und sehr unterschiedlich effizient sein. Manche machen sich Bilder, also stellen sich Dinge bildlich vor, andere erinnern sich an Aussagen, die wieder andere getroffen haben oder stellen sich vor, was andere zu ihrer Entscheidung sagen würden, einige reden im Inneren mit sich selbst oder spüren in sich hinein. Genau genommen machen die meisten all dies in unterschiedlichen Reihenfolgen. Je nachdem, worum es geht, kann das unterschiedlich gut funktionieren.

Zum Beispiel entscheiden wir uns jedes Mal, wie ein Wort geschrieben wird, wenn wir es aufschreiben. Die von uns, die dann oft diese roten Kringelchen finden in der Textverarbeitung, haben oft folgende Strategie: sie erinnern sich an den Klang des Wortes, und wenn sie ein gutes Gefühl zum Klang haben, schreiben sie es hin. Kinder machen das oft so, daher die häufig sehr originellen Schreibweisen, die beim Aussprechen eigentlich immer gut passen – nur Herrn Duden passen sie nicht. Die von uns, die wenig rote Kringel produzieren, haben eine andere Strategie.

Genauso ist es auch mit dem Rauchen. Menschen, die rauchen, haben dieses Verhalten irgendwann einmal als Lösung gelernt. Und die meisten Raucher haben als Moment, an den sie sich im Gefühl erinnern, den ersten Zug der angezündeten Zigarette. So wie der endlos Suchende im Restaurant nach dem besten Gefühl sucht, das sich einstellen könnte, wenn er etwas isst und sich damit in eine Endlosschleife begibt, so blendet der Raucher alle anderen Gefühle aus im Zusammenhang mit dem Rauchen und will sich nur an diesen einen guten Moment erinnern. Beide wählen hier die interne Basis, auf der ihre Entscheidung im Gefühl getroffen wird.

Im NLP gibt es einen Begriff, der ähnlich zu sein scheint wie der der Kohärenz in der Salutogenese: wir schauen, ob etwas oder jemand kongruent ist; das heißt, ob die Teile einer Aussage eines Menschen übereinstimmen oder zueinander im Widerspruch stehen. Ein klassisches Beispiel ist der Mensch, der zwar sagt: „Mir geht es gut!“, dessen vornüber gebeugte Haltung und dessen Stimme aber verrät, dass die Sachaussage nicht der Wahrheit entspricht. Das ist dann inkongruent, es stimmt nicht überein.

Viele, die von Salutogenese sprechen, meinen mit ihrer „Stimmigkeit“ eher die Kongruenz des NLP als die Kohärenz der Salutogenese.



Um herauszufinden, ob die Aussage eines Menschen in sich kongruent ist und ob sie den Möglichkeiten des „hin-zu-gesund“ entspricht, dafür braucht es zwei Dinge:

- Zum einen muss man es gelernt haben, die Teilaussagen eines Sprechers isoliert und im Zusammenhang zu deuten. In einer Ausbildung zum NLP Praktizierenden lernt man beispielsweise die Prinzipien, wie man sein Gegenüber gut und genau wahrnehmen kann und die Feinheiten in seiner Art zu reden bemerkt.
- Zum andern muss man die Grenzen einer Vorstellung wahrnehmen können und sich fragen können, was jenseits der Grenzen dieser Vorstellung liegen könnte; auf NLP: wo ist die Grenze des Modells? NLP Practitioner lernen, dies herauszuarbeiten.
- Zum dritten der zwei Dinge macht es einen Unterschied, ob man dies auf sich selbst oder auf einen Anderen anwendet. Die Fähigkeit der Selbstbeobachtung ist im NLP angelegt. Zugegebenermaßen weitet nicht jeder NLPler seine Beobachtungsfähigkeit auf sich selber aus, möglich und hilfreich ist dies mit NLP allerdings durchaus.

Was den Rauchern im Allgemeinen fehlt, ist genau diese Möglichkeit, sich selbst in den inneren Prozessen zu beobachten. In einer bestimmten Situation nimmt ein Raucher ein negatives Gefühl in sich wahr; das kann eine unangenehme Situation sein oder auch nur Nikotinmangel. Er hat gelernt, darauf zu reagieren mit rauchen. Und in diesem Moment, wo er das gute Gefühl des ersten Inhalierens erinnert, blendet er aus, wie er am Morgen hustet, oder Kopfschmerzen hat, wie er die Treppe nicht so gut hochkommt wie der nicht rauchende Nachbar. Der „innere Film“ des Rauchers ist zu kurz. Sonst würde er vielleicht stärker versuchen, ohne Rauchen zurechtzukommen – was sich ja viele Raucher wünschen.

Im Gegensatz dazu ist der „innere Film“ des Endlossuchers im Restaurant zu lang. Da er nach dem besten möglichen inneren Gefühl sucht, ist er nahezu endlos beschäftigt. Wahrscheinlich endet sein innerer Prozess oder „Strategie“, wie man das im NLP nennt, damit, dass er nach einer bestimmten Zeit den Prozess abbricht und eins der Gerichte wählt, mit denen er in dem Moment gerade beschäftigt ist.

Die interne Basis, die hier von beiden gewählt wurde, ist die Definition des gesuchten positiven Gefühls. Was sind die Kriterien für „ausreichend gutes Gefühl“. Wie genau soll oder muss das positive Gefühl sein. Was soll, muss oder darf es umfassen.

Diese Prozesse laufen nur bei den Wenigsten bewusst ab. Aber sie laufen ab. Der Endlossucher vergleicht jedes positive Gefühl in Bezug auf ein Gericht mit jedem anderen positiven Gefühl bei jedem anderen Gericht auf der Speisekarte. Der

Raucher beschränkt die Erfahrungen, die herangezogen werden dürfen, auf das Anfangsgefühl beim Inhalieren.

Die interne Basis, auf deren Einstellung das Gefühl entsteht, dass zu unserer Entscheidung maßgeblich beiträgt, diese Basis ist durchaus einstellbar. Man kann sich diese Prozesse bewusst machen und sich so Wahlmöglichkeiten schaffen. So könnte der Raucher die ausgeblendeten Gefühle und Erfahrungen assoziativ verbinden mit dem Moment des Impulses zu rauchen, was seine Wahl vielleicht verändert. Und der Endlossucher müsste bloß ein Kriterium festlegen in sich, wie gut es sich anfühlen muss, wenn er sich vorstellt, ein Gericht zu essen und er kann das erste Gericht von der Karte wählen, dass dieses Kriterium erfüllt. Diese inneren Prozesse oder „Strategien“ können halt praktischer oder weniger praktisch sein. Sie können hilfreich oder weniger hilfreich sein. Die Strategie, nach dem Klang das Wort zu schreiben ist nicht sehr hilfreich, wie unzählige Grundschüler und Grundschülerinnen immer wieder beweisen. Praktischer ist es, wenn man sich ein inneres Bild macht, wie das Wort aussehen muss und darauf mit einem guten Gefühl reagiert. Das hatte mir damals, als ich noch Kind war, meine Mutter beigebracht. Wenn ich nicht mehr wusste, wie ein Wort geschrieben wird, sollte ich alle Möglichkeiten auf einen Zettel schreiben, die mir möglich erschienen und dann die Version wählen, bei der ich das beste Gefühl hatte. Das hat meine gesamte Schulzeit hindurch wunderbar funktioniert; und auch danach – zumindest, bis dann die Rechtschreibreform ausbrach, in der Reaktion dann jede Zeitung ihre eigene Version herausbrachte und das große Chaos ausbrach. In der Zeit wurde es für mich schwierig, und ist es noch: wenn ich das Wort „aufwändig“ sehe, tut mir das immer noch weh, weswegen ich auch „aufwendig“ schreibe. Aber die Entscheidungsstrategien von pädagogischen Gremien wären einen eigenen Artikel wert. Man kann diese Strategien lernen. Entweder so, wie meine Mutter mir das beigebracht oder so: wenn ein Kind auditiv agiert, also vom Klang her das Wort schreibt, kann man ihm das Wort mit bunter Kreide auf die Tafel malen. Dann soll sich das Kind merken, welcher Buchstabe in welcher Farbe geschrieben ist. Dann wird das Wort verdeckt und das Kind soll aus der Erinnerung sagen, welcher Buchstabe welche Farbe hat. Um das zu beantworten, muss das Kind ein inneres Bild aus der Erinnerung entstehen lassen. Dann soll es nachspüren, ob bei der Antwort „rot“ für einen Buchstaben ein gutes Gefühl entsteht. Wenn es das so mit ein paar Worten gemacht hat, hat es die „Rechtschreibstrategie“ verstanden, und wird sich daran halten, sobald es merkt, dass es in den Diktaten so besser abschneidet.

Es gibt eine Menge an internen Prozessen, die wir bei uns selbst entdecken können. Warum stelle ich jetzt diese Frage, wieso bemühe ich mich um

eine nette Antwort, runzele aber die Stirn dabei? Ist der Rat, den ich gerade einem anderen gebe, eigentlich ein Rat an mich selbst oder meine ich wirklich ihn? Es gibt so viele Regungen und Strömungen in uns.

Was ganz wichtig ist: unsere Qualität darin, den Menschen gegenüber zu beobachten und uns auf ihn und seine Bedürfnisse in seiner Welt einzulassen, findet seine Möglichkeiten und seine Grenzen darin, wie gut wir darin geübt sind, uns selbst zu beobachten und so Beobachtungen des Anderen davon zu trennen, was wir an unseren Überzeugungen dem anderen wie einen schweren Mantel überhängen. So gut, wie wir uns selbst beobachten können, so gut können wir auch unseren Nächsten beobachten.

### Woher nun wir wissen und bei anderen erkennen

Wer seinem Klienten helfen will, ihm auf seinem Weg zu mehr Gesundheit und mehr Wohlfühl zu beraten und zu coachen, hat also eine Menge zu üben. Beobachtungsgabe und Selbstverständnis – im Sinne von „sich selbst verstehen“ bilden die Grundlage dazu. Erst später kommen solche Dinge dazu, wie jemanden zu helfen, seine interne Basis so zu gestalten, dass sie seinem Wunsch nach Gesundheit und Entwicklung entspricht – im NLP nennt man das Metaprogramme. Beobachtung und Interpretation, Verständnis und Unterstützung des Klienten bei **seinem** Zielen sind klar zu trennen. So bekommen wir unser Gefühl -welches die Entscheidung ist- an die Oberfläche des Bewusstseins. Wenn wir es dann bei uns und für uns da haben, können wir andere dabei begleiten, es auch so zu tun.

Die Vertreter der Salutogenese stellen fest, dass jeder Mensch in sich einen inneren Kompass hat, hin zur eigenen Vollkommenheit. Das ist das, was das Richtige ist. NLP hilft den Menschen dabei, Einschränkungen und Hindernisse dabei aufzulösen, und so Wahlmöglichkeiten zu schaffen, so dass ein jeder für sich aus der Menge seiner Wahlmöglichkeiten die Wahl treffen kann, die seiner eigenen inneren Kompassnadel entspricht.

Je mehr Wahlmöglichkeiten ich habe, desto sicherer kann ich sein, dass das Gefühl, dass die Entscheidung in mir trifft, wirklich die beste Wahl getroffen haben kann. Wenn ich frei bin zu wählen, wähle ich frei und damit richtig. Und das gute Gefühl, das in diesem Prozess entsteht, wird frei sein von Inkongruenzen und daher kohärent mit mir und meinem Leben. Und das gilt in allen Aspekten des Lebens: mit meinem Umgang mit Freunden und Familie („soziales Netzwerk“), in meiner positiven Einstellung zum Leben, in der Wertschätzung meines Tuns und Arbeitens und in der Wertschätzung meiner Selbst, in der Entspannung und im Verstehen eines übergeordneten Sinns.

Und wenn ich als Begleiter, Gesundheitspraktiker und Coach mir in meinen inneren Prozessen klar bin und, wie Depak Chopra sagt, auch meine Schatten annehmen kann, dann kann mein Gefühl auch ein Hinweis sein darauf, ob die Entscheidung eines Klienten für ihn wirklich die Richtige bzw. Stimmige ist, oder ob er Inkongruenzen zeigt, innere Widersprüche, die andeuten, dass es noch bisher unentdeckte Wahlmöglichkeiten gibt, wohin wir ihn oder sie begleiten und unterstützen können; und auch, wann und wie sehr wir das tun sollen – und dürfen.

Michael Schippel,  
NLP Lehrtrainer, Systemischer Coach  
Heilpraktiker für Psychotherapie, Lebt und  
lernt regelmäßig bei den Paqos in Peru  
[www.michael-schippel.de](http://www.michael-schippel.de)





## Zucker-Birke

(*Betula lenta*)

Familie: *Betulaceae* (Birkengewächse)

Der frische Kick für steife Glieder. Der Frühjahrsputz für neue Gedanken. Das ist die Zuckerbirke. Wenn die letzten Wintertage noch in den Knochen stecken und es schon nach Frühling riecht, so zieht sie uns hinaus in die Natur. Sie ist die Motivation, der neue Schwung für Körper, Geist und Seele. Für den einen oder anderen mag sie etwas hyperaktiv erscheinen und sie ist nur in Maßen zu genießen.

Die Zuckerbirke ist in der Aromakultur nicht so häufig anzufinden. Ihr lateinischer Name *Betula lenta* heißt übersetzt „hartes Pech“. Im Sanskrit wird *Betula* aus dem „bhurja“ abgeleitet, was soviel heißt wie „Glanz“. Im Norden der USA und in Kanada, wo die Zuckerbirke hauptsächlich kultiviert wird, ist Sie wegen ihres Saftes sehr beliebt. Es wird daraus nicht nur Sirup und Bier produziert. Das Holz ist für die Möbelindustrie von hohem Wert. In der Geschichte der Indianer wurden aus der Zuckerbirke Kanus gebaut. Das ätherische Öl enthält einen hohen Anteil von Methylsalicylat (ca. 98%), welches auch in synthetischer Form in Aspirin enthalten ist. Sie sollte aber nicht als Aspirinersatz eingenommen werden. Die Zuckerbirke wird oft mit der Pflanze Wintergrün verwechselt. Sie ist ihr von den Inhaltsstoffen sehr ähnlich. Beide dienen der Industrie als Vorlage für Zahnpasten, Kaugummi und Mundwasser. Auch dies wird heute eher synthetisch hergestellt.

**Tipp:** 5 Tropfen Birkenöl auf einen Messbecher Basen-Badesalz und das Ganze in die Badewanne geben. 10 - 20 min. darin baden. Das unterstützt die Entschlackung und mobilisiert müde und steife Gelenke.

Text: © 2011 Tina Böhm - Rodenberg

**Standort:** Die Zuckerbirke ist im Nordosten der USA und Kanada beheimatet. Ihre Hauptverbreitung liegt in den Appalachen (bis 1800 m ü. NN). Sie gehört zu den wertvollsten Holzarten für die Holzindustrie.

**Aussehen:** Die Zuckerbirke ist ein Baum. Die Rinde ist dunkel glänzend und duftend aromatisch. Die Blätter sind nach vorne zugespitzt und gezahnt. Die Fruchtart bezeichnet man auch als Flügelnuss.

**Destilliertes Organ:** Das ätherische Öl wird aus den Blättern durch Wasserdampfdestillation gewonnen.

**Ertrag:** Es werden ca. 400 kg Blätter benötigt um 1 Liter ätherisches Öl zu erhalten.

**Anmerkung:** Nur in geringer Menge und äußerlich verwenden. Kindern und Schwangeren wird empfohlen, auf andere Öle zurück zu greifen. Fragen Sie einen Fachmann.

Sprüche wie:

*Mir fehlt der Sinn für neue Ideen ...*

*Ich bewege mich auf der Stelle ...*

*Die Gedanken stauen sich im Kopf ...*

*führen zur Birke.*



*Ziellos, fast gedankenlos, erscheint mir die Welt  
Umständlich bewege ich mich auf der Stelle  
Chaos, ja, Chaos sitzt in meinem dicken Kopf fest  
Kopflös und kraftlos bleibe ich hier stehen  
Eine Stagnation wandert durch meinen Körper  
Regungslos oder orientierungslos stehe ich jetzt hier  
Blicke der Ideen, der Zukunft zeigen sich mir auf  
Immer weiter und weiter fließen die Bilder  
Rastlos oder Ruhelos sprudeln die Vorstellungen  
Kommt mit dir oder mit mir der neue Weg? –  
Ein neues bewegtes Leben gibt mir die Kraft.*



# Helfen durch Dienen

Gedanken zur Rolle in der Gesundheitspraxis

von Georg Klaus

*Die bekannte Hospizbegleiterin Naomi Remen hat in den 90iger Jahren einige sehr interessante Artikel in amerikanischen Fachzeitschriften veröffentlicht, die auch für uns als Gesundheitspraktiker/innen wichtige Fragen aufwerfen und sensibel und wertschätzend bearbeiten. Im Folgenden möchte ich ihre Gedankengänge an Hand einiger Auszüge und eigener Kommentare vorstellen.*

Auch bei uns ist in den letzten Jahren die Frage, „Wie kann ich helfen?“ für viele Leute sinnvoll geworden, und vielleicht gibt es eine tiefere Frage, die wir gemeinsam erwägen können. Vielleicht ist die eigentliche Frage nicht, „Wie kann ich helfen?“ sondern, „Wie kann ich dienen?“

Gerade für Gesundheitspraktiker ist der Aspekt der „dienenden Dienstleistung“ in der Praxis nicht zu unterschätzen. Einmal durchflutet das dienende Angebot die heilende Beziehung. Zum anderen lädt sie zur Grundlage energetischen, spirituellen Heilens - die „Hilfe zur Selbsthilfe“- ein und gibt ihr einen menschlichen und weniger technischen Rahmen.



Dienen unterscheidet sich von der Hilfe für andere. Hilfe basiert auf Ungleichheit, sie dokumentiert nicht eine Beziehung zwischen Gleichen. Wenn Sie helfen, gebrauchen Sie Ihre eigenen Kräfte, um denjenigen mit geringerer Kraft zu helfen.

Wenn ich auf das aufmerksam bin, was in mir selbst vorgeht, helfe ich. Ich finde, dass ich immer helfe, wenn jemand noch nicht so stark ist wie ich, wenn er bedürftiger ist, als ich. Die Menschen fühlen diese Ungleichheit. Wenn wir helfen, können wir versehentlich mehr von den Menschen nehmen, als ihnen zu geben; wir können ihr Selbstwertgefühl, das Gefühl ihrer Würde, Integrität und Ganzheit verringern.

Wenn ich helfe, bin ich mir meiner eigenen Kraft sehr bewusst. Aber wir dienen nicht mit unserer Stärke, wir dienen mit und durch uns selbst. Wir schöpfen aus all unseren Erfahrungen. Unsere Grenzen dienen, unsere Wunden dienen, auch unsere dunklen Erfahrungen können dienen. Die Ganzheit in uns dient der Ganzheit der anderen und der Ganzheit des Lebens. Die Ganzheit in dir ist die gleiche, wie die Ganzheit in mir. Dienen ist eine Beziehung zwischen Gleichen.

Helfen beinhaltet Schuldgefühle. Wenn Sie jemandem helfen, fühlt sich dieser in Ihrer Schuld. Aber dienen, wie Heilung, beruht auf Gegenseitigkeit. Es gibt keine Schuldgefühle. Mir wurde gedient, wie der anderen Person, der ich diene. Wenn ich helfe, habe ich ein Gefühl der Zufriedenheit. Wenn ich diene, habe ich das Gefühl der Dankbarkeit. Das sind sehr verschiedene Dinge.

Service unterscheidet sich ebenfalls von Wiederherstellen. Wenn ich eine Person repariere, nehme ich sie als gebrochen war, und ihre Gebrochenheit verlangt von mir, zu handeln. Wenn ich repariere, sehe ich nicht die Ganzheit der anderen Person, ich vertraue nicht der Integrität des Lebens in ihnen. Wenn ich diene, sehe ich und vertraue dieser Ganzheit. Darauf reagiere ich, damit arbeite ich zusammen.

Es gibt einen Abstand zwischen uns und dem Objekt der Reparatur. Wiederherstellen beruht auf einer Form des Urteils.

Jedes Urteilen schafft Distanz, einer Trennung, eine Erfahrung der Differenz. Beim Reparieren gibt es eine Ungleichheit der Expertise, die sehr leicht eine moralische Distanz werden kann. Wir können nicht aus der Ferne dienen. Wir können nur dem dienen, dem wir zutiefst verbunden sind, was wir bereit sind zu berühren. Dies ist Mutter Teresas Kernaussage. Wir dienen dem Leben, nicht weil es defekt ist, sondern weil es heilig ist.

Wenn Helfen eine Erfahrung von Stärke ist, dann ist Wiederherstellen ein Erlebnis der Beherrschung und Know-how. Service, auf der anderen Seite, ist eine Erfahrung des Geheimnisses, Hingabe und Ehrfurcht. Ein Reparatuer hat die Illusion, sich kausal zu verhalten. Ein Dienender weiß, dass er oder sie gebraucht wird und lebt die Bereitschaft im Dienst von etwas Höherem gebraucht zu werden, etwas das im Wesentlichen unbekannt bleibt. Reparieren und Helfen sind sehr persönlich, sie sind ganz besonders, konkret, und spezifisch.

Wir beheben und helfen bei vielen verschiedenen Dingen zu unseren Lebzeiten, aber wenn wir dienen, dienen wir immer der gleichen Sache. Jeder, der jemals in der Geschichte gedient hat, dient dem Gleichen. Wir sind die Diener der Ganzheit und des Geheimnisses des Lebens.

Unter dem Strich, ist natürlich, dass wir Wiederherstellen können, ohne zu dienen. Und wir können helfen, ohne zu dienen. Und wir können



dienen, ohne zu reparieren oder zu helfen. Ich glaube, ich würde so weit gehen, zu sagen, dass Reparieren und Helfen oft die Arbeitsweisen des Egos sind und Dienen die Arbeit der Seele. Sie können ähnlich aussehen, wenn Sie sie sich von außen anschauen, aber die innere Erfahrung ist anders und das Ergebnis oft auch.

Unser Dienen dient sowohl uns, als auch anderen. Das, was uns gebraucht, stärkt uns auch. Im Laufe der Zeit, führen Reparieren und Helfen zum Ausbrennen aller Beteiligten. Dienen erneuert. Wenn wir dienen, wird unsere Arbeit selbst uns unterstützen.

Service beruht auf der Prämisse, dass die Natur des Lebens heilig ist, dass das Leben ein heiliges Geheimnis ist, mit einem unbekanntem Ziel. Wenn wir dienen, wissen wir, dass wir zum Leben gehören und zu diesem Zweck da sind. Grundsätzlich sind Helfen, Reparieren und Dienen Sichtweisen im Leben. Wenn Sie helfen, sehen sie das Leben als schwach an, wenn Sie reparieren können, empfinden Sie das Leben als defekt. Wenn Sie dienen, sehen sie das Leben als Ganzes. Aus der Perspektive des Dienens, sind wir alle miteinander verbunden: Das Leid des Gesamten ist wie mein Leid, und alle Freude ist wie meine Freude. Der Impuls zu dienen, erwächst natürlich und zwangsläufig aus dieser Art des Sehens.

*Schließlich: Helfen und Reparieren sind die Grundlage der Heilung, aber nicht der Gesundheit.*



*Dr. phil Georg Klaus (HP)  
Leiter der amara - Schulen für Naturheilkunde,  
Präsident der DGAM*



**amara**

SCHULEN FÜR NATURHEILKUNDE  
UND HEILPRAXIS GMBH

Ausbildungen zum/zur

**Heilpraktiker/in**

**Heilpraktiker/in für Psychotherapie**

Teilzeit-, Vollzeit- und Fernstudiengänge

Förderung durch die Bundesagentur für Arbeit möglich:

Vollzeit Ausbildungen zum Heilpraktiker oder  
Heilpraktiker für Psychotherapie



**Unsere Fachausbildungen u. a.:**

- Trad. Chinesische Medizin • Klassische Homöopathie • Ayurvedische Medizin
- Klientenzentrierte Gesprächsführung • Ohrakupunktur • Fußreflexzonen-therapie
- Wirbelsäulentherapie nach Dorn und Breuss

**Unser Programm schicken wir Ihnen gerne zu:**

**amara Schule Hannover • Lister Meile 33 • 30161 Hannover**

**Tel.: 0511/3886680 • e-mail: info@amara.de • www.amara.de**

Hannover • Hamburg • Bremen • München • Braunschweig • Wolfenbüttel • Göttingen • Bielefeld



# Das Wunder der Wandlung

Wenn man die Welt der 5 Elemente leicht, anregend, berührend und wahrlich nahrhaft kennenlernen möchte, sollte man auf jeden Fall das neue Buch von Sakina Sivers und Nirgun Loh probieren. Es ist bei unserem langjährigem Kooperationspartner im ShenDo Shiatsu Netzwerk erschienen. Im Folgenden drucken wir mit Erlaubnis des Verlages einen Auszug.

## Die Fünf Länder

Eine Reise durch die Landschaften der Fünf Elemente

Wieder war ein Jahr vergangen, und die Unzufriedenheit mit dem Leben, das ich führte, hatte zugenommen. Mein Beruf füllte mich nicht aus, meine Wohnung war zu klein und die Stadt, in der ich lebte, gefiel mir nicht; es gab nichts, was meine Kreativität und Schaffenskraft beflügelte. Ich war frustriert und hatte keine Vorstellung davon, wie mein Leben aussehen müsste, damit ich es sinnvoll finden könnte. Nur dies war klar: So durfte es nicht weitergehen – ich musste mein Leben wieder selbst in die Hand nehmen! Also entschloss ich mich erst einmal, die Stadt, in der ich so lange gelebt hatte, zu verlassen. Ich machte mich auf die Suche nach einem Ort, wo ich mich endlich wieder frei fühlen und meine Wünsche erfüllen konnte. Aber wo war dieser Ort?

Auf der Suche nach einer Antwort ging ich hinunter zum Hafen. Dort gab es eine Kneipe, in der viele Matrosen verkehrten. Sie waren viel in der Welt herumgekommen – vielleicht konnten

sie mir ein paar Tipps geben. Und siehe da: Gleich mehrere erzählten von der „Grünen Insel“, die von ihren Ureinwohnern auch „Insel der Bestimmung“ genannt wurde. Hier hätten schon viele ihr Glück gefunden, sagten die Matrosen. Der Zufall wollte es, dass schon am nächsten Morgen ein Frachter mit Kurs auf die „Grüne Insel“ auslaufen sollte. Natürlich würde ich an Bord gehen! Aber die Matrosen warnten mich: Schon manch einer sei von der Insel nicht zurückgekehrt. Ich ließ mich aber nicht abschrecken, packte alles Notwendige in einen Seesack und heuerte auf dem Schiff als Küchenhilfe an.

## „Die Grüne Insel“

Die Seereise dauerte ein paar Wochen. So hatte ich in der Kombüse beim Kartoffelschälen genügend Zeit, darüber nachzudenken, was in meinem alten Leben nicht gut gewesen war. Wie mein neues Leben aussehen sollte, konnte ich mir freilich überhaupt noch nicht vorstellen. Aber ich spürte eine kribbelnde Erregung, die mir deutlich zeigte, dass ich auf dem richtigen Weg war. Die „Grüne Insel“ würde „meine“ Insel sein und mir wunderbare Perspektiven eröffnen.

Dieses Gefühl verstärkte sich noch, als sich das Schiff dem Ziel seiner Reise näherte und ich das ersehnte Land zum ersten Mal sah. „Das ist die Insel meiner Träume“, durchfuhr es mich. Schon vom Schiff aus erkannte ich eine wild wuchernde Natur, die in mir ein Gefühl von Freiheit und Abenteuerlust erweckte. Als wir endlich an Land gingen, hielt mich nichts mehr. Ich rannte los, um alles zu erkunden.



Illustration: Aruna Palitzsch



Es war Frühling und die üppige Vegetation leuchtete in strahlenden Grüntönen. Die Büsche hatten saftige Triebe und auch die Bäume trieben neue Knospen. Duftende Wälder mit zum Teil undurchdringlichem Gestrüpp gingen über in sanft gewellte Hügel und steile Berge. Ein leichter Wind wehte und erfrischte mich.

Ich sah nur wenige Menschen. Wie ich später erfuhr, gab es hier nur ein paar Ureinwohner und verschiedene Forscherteams, die die Geheimnisse dieser ungewöhnlichen Natur erkundeten. Wie alle Besucher zog ich in den einzigen Gasthof der Insel, in die „Wirtschaft zur Steifen Brise“. Ich teilte mein Zimmer mit einem raubeinigen Wetterforscher, der immer schon morgens um fünf wach wurde und wenig später fröhlich pfeifend unser Zimmer verließ. Auch ich stand früh auf. Nach einem herzhaften Frühstück ging ich gerne auf einen Erkundungsausflug, auch wenn es regnete oder ein Sturm heftig um meine Ohren pffif. Der frische Wind tat mir gut. Er pustete mir den Kopf frei und gab mir neuen Schwung.

Ich liebte es, durch den Urwald zu pirschen und mir mit der Machete einen Weg durch das Unterholz zu schlagen, so wie die Abenteurer, die vor Hunderten von Jahren die Wildnis erobert hatten. Abends im Gasthaus saß ich dann mit den Naturwissenschaftlern zusammen und diskutierte mit ihnen über ihre neuesten Forschungsergebnisse. Die Männer sahen wild und abenteuerlustig aus, die Frauen waren sportlich und unkompliziert und konnten sich mit ihrer direkten, natürlichen Art in dieser Männerwelt behaupten. Und alle hatten leuchtende Augen, wenn sie über ihre Erkundungsausflüge sprachen. Sie liebten die Insel und die Freiheit, die ihnen ihre abwechslungsreiche Arbeit als Naturpioniere gab.

Obwohl ich mich mit diesen Menschen sehr wohl fühlte und das gute Gefühl hatte, Gleichgesinnte getroffen zu haben, sehnte ich mich doch danach, allein in der Natur zu leben. Also zog ich hinaus in die Wildnis und fand ein wunderschönes Plätzchen am Rande eines großen Waldes. Hier baute ich mir eine kleine Bambushütte. Zunächst verbrachte ich ein paar Tage mit der Planung und überlegte mir bis ins Detail, wie mein neues Zuhause aussehen sollte. Es sollte ein solider Bau werden, der auch einem mächtigen Sturm standhalten konnte.

Dann ging es an die Durchführung: Jeden einzelnen Bambusstab suchte ich sorgfältig aus, prüfte ihn auf seine Belastbarkeit, sägte ihn in die gewünschte Länge und knotete ihn mit den Nachbarstäben zusammen. Ich hatte gar nicht gedacht, dass ich zu so einer kreativen Gestaltung fähig war und ging vollständig in dieser schöpferischen Arbeit auf. Den ganzen Tag über war ich mit dem Hüttenbau beschäftigt. Abends fiel ich erschöpft, aber zufrieden ins Bett. Als nach ein paar Wochen die Hütte fertig vor mir stand, war ich sehr stolz. Sie war genau so geworden, wie ich sie mir vorgestellt hatte. Es war ein herrliches Gefühl, die eigenen Ideen verwirklicht zu sehen.

Ich nahm meinen Seesack und zog noch am gleichen Abend ein. Vor dem Einschlafen hörte ich die Kojoten heulen, aber sie machten mir keine Angst. In meinem neuen Zuhause fühlte ich mich sicher, und so schlief ich tief und fest bis in die frühen Morgenstunden. Als die Vögel zu singen anfangen, sprang ich frisch ausgeruht aus meiner Schlafkoje und war neugierig darauf, mit welchen Herausforderungen der neue Tag mich wohl wieder überraschen würde.

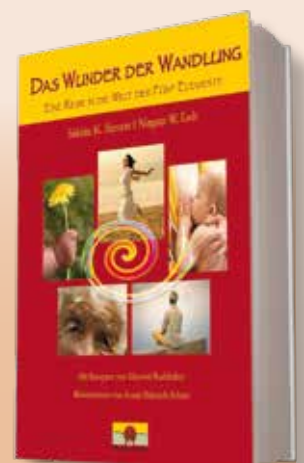
Mit jedem Tag auf der Insel veränderte ich mich. Ich wurde von einer starken, lebendigen Kraft erfasst, die jede Zelle in meinem Körper pulsieren ließ und mir das Verlangen gab, mich zu bewegen. Es war, als würde die wilde, ungezähmte Landschaft mich von inneren Ketten befreien, die mich schon so lange eingeengt hatten. Mein altes Leben rückte immer weiter in die Ferne. Da waren keine Frustration und keine Enttäuschungen mehr, stattdessen die Freude am Leben, am Abenteuer, an

lebendigen Einfällen und an meinem Mut, immer wieder Neues zu wagen. Zum ersten Mal erfuhr ich, dass es unendlich viele Möglichkeiten gab, mein Leben neu zu gestalten. Auch mein Körper veränderte sich auf dieser Insel: Ich wurde muskulös und kräftig, und meine Augen strahlten vor Lebendigkeit und Neugier.

Doch nachdem ich den ganzen Frühling über meine Abenteuerlust ausgelebt hatte, meldete sich nach und nach die alte Unruhe wieder, die ich nicht erklären konnte. Meine Erkundungen wurden immer rastloser. Ziellos streifte ich durch die Gegend. Schließlich hatte ich wieder das Gefühl, in mir gefangen zu sein, und ich wusste nicht, wie ich da herauskommen konnte. Auf einer meiner ruhelosen Wanderungen entdeckte ich an einer Lichtung im Wald einen Ureinwohner der Insel an einem Lagerfeuer. Er strahlte eine große innere Ruhe und Weisheit aus, die mich magnetisch anzog. So setzte ich mich zu ihm ans Feuer.

Nach einer langen Weile des Schweigens, in der ich nervös hin und her rutschte, wendete er sich mir in meiner Sprache zu: „Du hast also den Platz in deinem Leben noch nicht gefunden. Wo gehörst du wirklich hin?“

Mit diesen Worten traf er meinen innersten Nerv. Auf einmal fiel mir wieder der Name der Insel ein: „Insel der Bestimmung“. Dieser Ort hatte meine tiefste Sehnsucht wieder geweckt. Ich wollte herausfinden, was wirklich in mir steckte. Die Landschaft hier hatte einiges in Bewegung gesetzt, aber die inneren und äußeren Abenteuer, die diese Insel bieten konnte, hatte ich schon alle ausprobiert. So wollte ich mich erneut auf die Suche machen und andere Länder kennenlernen. Ich verabschiedete mich von dem weisen Mann, der mit seinen einfachen Worten den Kern all dessen getroffen hatte, was schon lange in mir wühlte. Zurück in meiner Hütte, packte ich meine Sachen, und als der nächste Dampfer kam, ging ich an Bord und verließ die Insel.



**Das Wunder der Wandlung: Eine Reise in die Welt der Fünf Elemente**  
Sakina K. Sievers,  
Nirgun W. Loh,  
Mayoori Buchhalter  
(Autoren), Aruna Palitzsch  
(Illustrationen)

Gebundene Ausgabe: 141 Seiten  
Verlag: Shendo  
ISBN-13: 978-3981118414

# Worte, die Gesundheit fördern

## Beispiele aus der Werbe- und Gesprächsberatung

In den folgenden Beispielen stehen Sätze aus der Werbung oder Sätze aus Gesprächen kursiv am Anfang. Danach folgt der Kommentar und einige Anregungen für alternative Formulierungen, so, wie sie in der Beratung formuliert wurden.

### Beispiel 1

#### **Die höchste Kraft geht vom Herzen aus....**

Kommentar: Diese Weisheit spricht viele Menschen an. Die Hierarchie, die in der Zeile angedeutet ist, hat allerdings unter Umständen auch Wirkungen: Menschen, die ihr Selbstwertgefühl aus Kraft oder aus Intellektualität gewinnen, werden zu Menschen zweiter Klasse erklärt. Menschen, die körperliche Probleme mit dem Herzen haben bekommen eventuell auch wenig Entgegenkommen. Wäre der Verstand eines Menschen oder der Bauch eine eigene Persönlichkeit, dann würde dieser Anteil vermutlich mit Ärger reagieren.

Alternative: Die Kraft des Herzens hält alles in Bewegung. Die Kräfte des Verstandes verbinden Erfahrung und Wissen, Die Kräfte der Intuition verbinden uns mit dem, was jenseits des Verstandes ist und das Bewusstsein kann all diese Kräfte einladen, miteinander zusammen zu arbeiten....

### Beispiel 2

#### **Alle Lebewesen, außer dem Menschen, wissen, dass der Hauptzweck des Lebens darin besteht, es zu genießen.**

(Samuel Butler)

*Ich biete Ihnen die Möglichkeit, dieses unbewusste, teilweise im Alltagsstress aber auch oft verdrängte Wissen sich wieder bewusst zu machen um in ihre persönliche Wohlfühloase der Entspannung und somit in die eigene Mitte zurückzufinden.*

Kommentar: Das Wort ‚Hauptzweck‘ ist eine sehr ‚harte‘ Aussage. Alle, die meinen, es könne andere Hauptzwecke geben, müssen sich angegriffen fühlen. Die Alternative z.B.: Ein Lebenssinn ist sicherlich, in gutem Masse genießen zu können.

Die Formel: ‚Ich helfe Ihnen, unbewusstes, altes, gutes Wissen wieder bewusst zu machen – weil es im Alltagsstress verdrängt wurde‘ – ist sehr verbreitet. Sie spielt mit Verlufterfahrungen und sie erklärt Alltagsstress zum Übeltäter.

Alternative z.B.: Alltagsstress kann uns manchmal einseitig werden lassen. Zu viele Wünsche und auch guten Möglichkeiten bleiben liegen. In der Gesundheitspraxis finden Sie eine neue gute Balance von Anstrengung und Entspannung.

Kommentar: Die Formel: ‚Ich biete Ihnen die Möglichkeit‘ kann etwas arrogant wirken. Anbieten ist an sich eine schöne Formulierung, allerdings in der Werbung wirkt es manchmal wie eine Verkaufsnummer.

Alternativen sind: *ich lade Sie ein, etwas auszu-*

*probieren, ich möchte Sie anregen, etwas kennen zu lernen.... . Ich stelle Ihnen mein Können zur Verfügung, damit Sie ....; Ich begleite Sie mit meinem Können, mit meiner Erfahrung, mit meinen Möglichkeiten....*

#### **Anmerkung: Stress als Übeltäter**

Antistress anzubieten ist heute eine Art Pflicht. Dabei wird nicht zwischen gutem und weniger gutem Stress unterschieden. Vor allem wird die Anstrengung, die Menschen unternehmen nicht gewürdigt. Menschen, die leistungsbezogenen Stress haben kommen mit Drohungen und Warnungen eventuell noch mehr unter unangenehmen Stress.

Alternativen: Sie sind Leistungsträger, Sie leisten viel, Sie sind stark, Sie sind zielbewusst, ...und deshalb haben Sie es sich verdient, auch einmal Pause zu machen (möglichst effektiv, denn Sie haben nicht ewig Zeit). Stress - unangenehmer Stress – ist ein Zeichen dafür, dass Sie sich belohnen sollten –

Sie sind sehr sensibel für sich selbst, denn Sie bemerken, wie Sie in den Bereich unangenehmen Stresses kommen. Sie spüren die Wünsche Ihres Körpers und die Sehnsucht Ihres Geistes nach einer Pause oder nach einer Alternative

### Beispiel 3

#### **Säuren und Basen**

*Einer der wichtigsten Grundsteine für Gesundheit ist das Säure-Basen-Gleichgewicht des Körpers. Durch unausgewogene Ernährung, zu wenig Bewegung, Lebensgewohnheiten, von denen wir oft spüren, dass sie uns nicht stärken, die wir aber noch nicht lassen können, Ärger und Stress kommt es zu einer Übersäuerung des Körpers, die sämtliche Stoffwechselfvorgänge beeinträchtigt.*

*Laut Aussage von vielen naturheilkundig arbeitenden Ärzten und Therapeuten sind bis zu 90% aller chronischen Krankheiten auf Übersäuerung zurückzuführen. – besser: werden durch Übersäuerung gefördert –*

Kommentar: Das alles ist richtig – allerdings fördern diese Arten der Formulierung vermutlich ‚saure Anteile‘. Es kann sein, dass der Teufelskreis zwischen ‚gutem Willen‘ und ‚bösem Versagen‘ angetrieben wird. : „es übermannt mich immer, die bösen Gewohnheiten und die Verführung durch die Werbung ..... und mein innerer Schweinehund....“

Alternative: Genussreich Essen und sich gleichzeitig leicht und lebendig fühlen? Wenn Sie etwas mehr Leichtigkeit, etwas mehr positive Energie erleben möchten, dann ist es eine Kleinigkeit, Ihre Gewohnheiten um einige neue gute Erfahrungen zu erweitern. Die Beratung zur Säure-Basen-Balance – wie ich sie gesundheitspraktisch anbiete – begleitet Sie darin, mit ein Minimum an Achtsamkeit ein Maximum an Wirkung zu erzielen....

### Beispiel 4

*Wichtig ist auch die richtige stärkende geistige und seelische Einstellung - das positive Integrieren und Auflösen von ‚harten‘ Emotionen wie Wut, Hass und Neid. Die Kunst, seelischen Belastungen wie Ärger, Stress, Angst, zu meiden und im Gegenzug positives Denken, offene Emotionen und liebevolle Achtsamkeit zu stärken.*

Kommentar: Uff. Das ist eine leider oft benutzte Anspruchsliste. Die richtige Einstellung. Als ob man ein Auto wäre, das richtig eingestellt werden muss.

Wut, Hass, Neid werden als harte Emotionen zwangintegriert oder aufgelöst? Und dann kommt der Gegenzug die liebevoller Achtsamkeit. Gemeint ist vermutlich, einfach freundlicher mit sich selbst zu sein. Gemeint ist vermutlich eine Achtsamkeit, die auch achtsam gegenüber



dem Unachtsamen ist, gemeint ist vermutlich ein beharrliches Üben. Diese gute Meinung ist in alte polare und harte Sprachmuster gerutscht. Alternative: Weglassen

#### Beispiel 5

Ausgeglichene Lebensräume sind eine Voraussetzung für Harmonie und Kraft, gesunde Körperfunktionen und eine entspannte Psyche.

Kommentar: Das Argumentieren mit ‚Voraussetzungen‘ fördert eine hierarchische Einstellung. Erst das eine, dann das andere. Was macht man, wenn die Voraussetzungen nicht erfüllbar sind? Die Alternative ist, immer von Fördern zu reden und immer wieder zu betonen, dass es um Balancen geht.

#### Exkurs: Hinweis zur TCM Idealisierung

Das Modell Harmonie aller Elemente wird in der TCM mit der Philosophie des idealen Staates verbunden. Dabei wird der politische Kontext freundlich übersehen, der darin bestand eine Dynastie zu sichern und Aufstände angesichts krasser Ausbeutung zu verhindern. Die Idee ist, wenn man sie zu konsequent nimmt, ähnlich der von ewigen Reichen. Das Modell ändert sich dann, wenn man die Idee der menschliche und auch der gesellschaftlichen Entwicklung einbezieht. Dann entsteht aus einem tendenziell patriarchalen TCM eine weibliche Form, in der die Kreativität und das Gebären betont wird. Jede Krise, jede Spannung, jeder Stress ist ein Hinweis auf die Intensität der Wandlung.



### Erlesenes

Eine neue Rubrik über gute Leseerfahrungen

#### Hypnose hilft

Param Verlag 2010, 15,40 €; gebraucht ca 10,-  
Von unserem Mitglied Rudolf Engemann

Das Buch ist eine kleine, handliche und zugleich fundierte Einführung in die Hypnose „Mit dem Geist Körper und Seele heilen“ ist der Untertitel – allerdings geht es keineswegs nur um therapeutische Arbeit. Rudolf Engemann bildet auch GesundheitspraktikerInnen in integrativer Prozessbegleitung aus und die Haltung des Begleitens orientiert die praktischen Hinweise.

Ein Zitat fand ich sehr hilfreich:

*Wenn wir nicht hinschauen, existieren Wellen von Möglichkeiten. Wenn wir hinschauen, existieren Teilchen von Erfahrungen. – Wir neigen dazu zu denken, die Welt wäre bereits dort draußen. Das ist sie nicht... Atome sind keine Dinge, sie sind nur Tendenzen. Statt an Dinge zu denken, sollten wir an Möglichkeiten denken. Es sind Möglichkeiten unseres Bewusstseins.*

GT

#### Der Realitätenkellner

*Hypnosystemische Konzepte in Beratung, Coaching und Supervision*

Herausgegeben von Werner A. Leeb; Bernhard Trenkle und Martin F. Weckenmann; Carl Auer Verlag 2012. 39,- €

Eriksonesche Hypnotherapie und Systemische Therapie- und Beratungskonzepte verbinden sich in der hypnosystemischen Arbeitsweise. Diese Arbeitsweise ist, zusammen mit dem Modell des inneren Teams, dem Focusing und der Salutogenese eine der kommunikativen, methodischen Säulen und Perspektiven guter effektiver gesundheitspraktischer Arbeit

Der Realitätenkellner ist eine Sichtweise, in der sogenannte Kranke oder mit Problemen belastete Menschen wirklich Kunden sind. Die Fachleute bieten einen Service an – niemals von oben herab, sondern immer in Augenhöhe, in Respekt vor der Autonomie des Kunden. Keine weißen Kittel, kein Benutzen von Spezialwissen zwecks Behandlung, sondern Kommunikation. Ein Buch für den praktischen Alltag und für die theoretisch wissenschaftliche Auseinandersetzung über moderne Grundlagen gesundheitsfördernder und kompetenzorientierter Kommunikation.

GT

**Mehr Kursteilnehmer  
durch Ihren Eintrag  
im Heilungsforum!**



**Der Grundeintrag  
und eine Visitenkarte  
sind völlig kostenlos.**

**Aufnahme auch für  
Gesundheitspraktiker  
möglich!**

• eine **NEUES** bundesweites Internetportal für  
Therapeuten, Heilpraktiker, **Gesundheitspraktiker**,  
Praxen und Seminaranbieter

• bundesweite Kurse, Seminare und Ausbildungen

Schauen Sie doch unverbindlich einfach mal rein!

**www.heilungsforum.de**

Heilungsforum Große Straße 11 B, 38116 Braunschweig - Fax: 0531 502946



## Erlesenes

Eine neue Rubrik  
über gute  
Leseerfahrungen

### Beratung und Therapie optimal vorbereiten

Manfred Prior, Car Auer Verlag 2006; 14,- €  
Dieses Büchlein sollte meines Erachtens Pflichtlektüre für alle Beratungs- und Therapieausbildungen werden und für GesundheitspraktikerInnen sowieso.

Im praktischen Kern des Buches geht es um Ersttelefonate, in denen es gilt, die ‚eigentliche‘ Therapie oder Beratungssituation optimal vorzubereiten. Optimal vorbereiten bedeutet bei Prior dem Anrufer zu helfen, in eine aktive, veränderungsorientierte Erwartungsstimmung zu gelangen. Veränderungsorientierung und die Haltung der Zusammenarbeit sind die beiden Kernorientierungen, die sich durch alle praktischen Anregungen hindurchziehen. Sie werden mit hypnotherapeutischem und neurologischem Fachwissen untermauert.

Von ähnlicher Bedeutung:

### Vom Navigieren beim Driften

Fritz B. Simon und Gunthard Weber ebenfalls Carl Auer Verlag auch ca. 14,- €

Einige Stichworte aus dem Inhalt mögen das Interesse wecken für diese Sammlung praktischer Hilfen für Therapie, Beratung und Gesundheitspraxis.

- Zwischen Allmacht, Ohnmacht und ‚macht nichts!‘ Über die Verantwortung des Therapeuten
- Das Ding an sich ...
- Wie man ‚Krankheit‘ erweicht, verflüssigt, entdinglicht...
- Vorfall oder Rückfall...
- Horch was kommt von drinnen raus...?!  
Über den Umgang von und mit Gefühlen

### Raum für Eigensinn

Bettina Berger (Hrsg), KVC Verlag 2011, 19,80 €  
Ergebnisse eines Expertentreffens zur Patientenkompetenz. Dieses Buch ist eine Fundgrube für diejenigen, die in Institutionen und in Diskussionen mit Fachleuten für mehr Patientenkompetenz eintreten wollen.

Aus dem Inhalt

- Expertinnen für sich – Wissen (in) der Frauengesundheitsbewegung
- Welche Kompetenzen haben HIV und AIDS Patienten?
- Imaginative Psychotherapie und Patientenkompetenz
- Was uns der Placebo-Effekt über Patientenautonomie lehrt oder: die Zukunft der Arzt-Patienten-Beziehung

GT

# Das ‚Selbst‘ bei C.G.Jung

Im Wörterbuch der analytischen Psychologie findet sich folgender Text unter dem Symbol der Kugel:

„Das Selbst ist die Einheit und Ganzheit aller Aspekte und Paradoxien des Menschen. Es umfasst das Bewusste und das Unbewusste, das Körperliche wie das Psychische, das Innere und das Äußere, das Individuelle und das Kollektive, das Weibliche und das Männliche und das Helle und das Dunkle. Es ist Zentrum und Umfang der Persönlichkeit, ist Ursprung und Ziel und ein fortwährend sich wandelnder Prozess. Ein klassisches Symbol dafür ist die Kugel. Der Lichtfleck auf ihr stellt das Ich-Bewußtsein dar.“



Andere Symbole des Selbst können das YingYang symbol sein oder der Stein der Weisen, Mandalas oder auch das christliche Kreuz. Viele religionen symbolisieren das Selbst in menschlich-göttlichen Personen (z.B. Budha, Jesus, Mohamed).

Als Quelle und Ziel sind diese Symbole aber von jeder Generation und jedem Individuum neu zu erleben und zu gestalten. Symbole des Selbst entstehen in der Kultur und sie werden in der Kultur auch immer wieder leer und wirkungslos.

„Intellektuell ist das Selbst nichts als ein psychologischer Begriff, eine Konstruktion, welche eine uns unerkennbare Wesenheit ausdrücken soll, die wir als solche nicht erfassen können, denn sie übersteigt unser Fassungsvermögen, wie schon aus ihrer Definition hervorgeht. Sie könnte ebenso gut als ‚der Gott in uns‘ bezeichnet werden. Die Anfänge unseres ganzen seelischen Lebens scheinen unentwirrbar aus diesem Punkte zu entspringen, und alle höchsten und letzten Ziele scheinen auf ihn hinzulaufen.“ (Jung GW / 399)

Das Selbst ist das, was uns mit dem Kollektiv und mit der Geschichte verbindet. Wir sind deshalb immer sozial, gerade dann, wenn wir uns ganz auf uns ‚Selbst‘ beziehen. Selbst-Gespräche führen, wenn sie konsequent gelebt werden, durch alle Schichten unseres Seins und umfassen die Erfahrung der Widersprüche und Spannungen unseres Lebens und Sterbens. Selbstverwirklichung wird bei C.G. Jung Individuation genannt. Es ist das Erkennen und Annehmen der Einmaligkeit des Individuums in seinem sozialen und geschichtlichen Eingebundensein.

„Ich sehe aber immer wieder, dass der Individuationsprozess mit der Bewusstwerdung des Ich verwechselt und damit das Ich mit dem Selbst identifiziert wird, woraus natürlich eine heillose Begriffsverwirrung entsteht. Denn damit wird die Individuation zu bloßem Egozentrismus und Autoerotismus. Das Selbst aber begreift unendlich vielmehr in sich als bloß ein Ich: es ist ebenso der oder die anderen wie das Ich. Individuation schließt die Welt nicht aus, sondern ein (Jung GW 8, 432)



# Stress im Gehirn

Fortbildung zum Thema *Burn out*

Mit Ilona Steinert und Helga Mohrmann

Immer mehr Deutsche fühlen sich ausgebrannt - das lassen die ärztlichen Krankschreibungen vermuten. So stiegen laut einer Studie der AOK bei ihren mehr als zehn Millionen Versicherten die Krankheitstage auf Grund eines Burn-out-Syndrom dramatisch an: in den vergangenen sieben Jahren um fast das neunfache. Haben wir uns zu einer Burn-out Gesellschaft gewandelt? Wer kennt das nicht:

Meist sind wir nicht bei der Sache, weil wir immer mehrere Dinge zugleich erledigen wollen, weil wir bei einer Aufgabe gleich an die nächste denken, weil wir in permanenter Erreichbarkeit leben, weil wir unentwegt über Vergangenes und Zukünftiges grübeln, statt uns bewusst dem Hier und Jetzt zu widmen. Das Trommelfeuer der Reize überfordert die Aufmerksamkeit und wir verlieren den Kontakt zu uns selbst.

Erkenntnisse aus der Hirnforschung helfen uns das Phänomen zu verstehen:

Bei Überlastung ist das Stresssystem extrem aktiviert. Wird die Anspannung zur Dauerbelastung, führt die erhöhte Ausschüttung von Stresshormonen dazu, dass die Betroffenen keine Erholung mehr finden. Mit der Zeit verflachen ihre Emotionen, Trauer und Freude sind ihnen nicht mehr möglich, sie nehmen ihr Leben nur noch als dumpfe Abfolge bedeutungsloser Geschehnisse wahr. Sie sind unfähig abzuschalten oder gar Schlaf zu finden. Manchmal bekommen sie den Rat von gut meinentenden Bekannten, sich einfach ein paar Tage Ruhe zu gönnen, in den Urlaub zu fahren und mehr zu schlafen.

„Von einem Urlaub raten wir dringend ab“, meint Professor Hegerl, „denn das Syndrom reißt mit“. Oft empfinden Betroffene die Unfähigkeit zur Freude in der fremden Umgebung als besonders bedrückend und schmerzhaft. Bei einem anderen Typus kommt die innere Anspannung erst im Urlaub zum Vorschein und ist dann besonders unangenehm.

Wen trifft eigentlich der Burn-out? Warum arbeiten manche Menschen ein Leben lang am Limit, andere aber brechen schon nach wenigen Jahren zusammen? Burn-out entsteht über Jahrzehnte. Gene, Einflüsse im Mutterleib und Erlebnisse in der Kindheit bestimmen die Lebensgeschichte und wie belastbar der Erwachsene ist.

## Als Erwachsener achtsam sein.

Wie stressresistent ein Erwachsener ist, bestimmen Lebensgeschichte und biologisches Erbe. Arbeitsüberforderung allein treibt kaum einen in den Burn-out. Gleichzeitig warnen Psychiater davor, Belastbarkeit als Eigenschaft über zu bewerten. Es gelte vielmehr achtsam mit den eigenen Ressourcen umzugehen. Auf eine innere und äußere Balance kommt es an.

Der berühmte Torhüter Oliver Kahn sieht den Burn-out als Problem, das aus einem Überengagement entsteht. Der Beruf, die Idee, das Ziel werden zum zentralen, wenn nicht zum einzigen Lebensinhalt. Insbesondere Menschen in sozialen Berufen sind gefährdet. Bei ihnen klaffen Ideale und die Realität ihrer Arbeitswelt oft weit auseinander. Auch andere Menschen, die zu wenig für sich selbst, aber immer und sofort für andere da sind, können in einen Burn-out fallen. Wenn jemand viel leistet und wenig Wertschätzung erhält, entsteht eine Schieflage, die das Burn-out Risiko fördert. Das Auseinanderklaffen von gezeigten und tatsächlich empfundenen Emotionen ist eine andere der Hauptursachen für ein Burn-out, fand der Frankfurter Psychologe Dieter Zapf heraus.

Wer lernt, bewusst den Augenblick wahrzunehmen, gewinnt mehr Gelassenheit und neue Lebensenergie.

Das Üben von Achtsamkeit ist ein komplexer Prozess, der nicht nur die Haltung zu sich selbst, sondern auch zur eigenen Umgebung verän-

dert. Denn erst wer Freundlichkeit und Fürsorge für sich selbst entwickelt, kann diese auch anderen entgegenbringen. Studien zeigen, dass schon nach wenigen Tagen Übung sowohl die Lebenszufriedenheit als auch die mentale Leistungsfähigkeit zunimmt.

Auch durch Meditation kann erkannt werden, dass Stress nicht von außen, sondern von innen kommt, dass wir uns mit negativen Gedanken und Bewertungen selbst unter Druck setzen. Die positive Wirkung von Meditation ist lange bekannt: Der Herzschlag wird langsamer, die Atmung tiefer, die Stresshormone im Blut sinken, die Muskeln entspannen sich.

Uns dem eigenen Atem zu widmen bringt uns ein Stück näher zu uns selbst, stärkt das Vertrauen und das Gefühl getragen zu werden. Leider atmen viele Menschen zu flach, was sich auf die Sauerstoffzufuhr auswirkt und Energielosigkeit und Müdigkeit begünstigt.

Achtsamkeit, Meditation und Atemübungen sind Methoden die in der heutigen Zeit dringend gebraucht werden und welche Gesundheitspraktiker sicher vermitteln können. Die Menschen brauchen Klarheit darüber, dass sie einen anderen Umgang mit sich und dem Leben brauchen, um die Balance zu finden und zu halten. Das ist heute wichtiger denn je.

Aus aktuellem Anlass haben wir eine dreiteilige Fortbildung geschaffen die sich den Themen Achtsamkeit, der Meditation und dem Atem ausgiebig widmet und viele Übungen zeigt, die sofort in der Gesundheitspraxis zum Thema Burn-out umgesetzt werden können.

Start: Erster Teil zum Thema Achtsamkeit vom 3.-5. August 2012

Seminarort: Europäische Akademie Bad Bevensen  
Leitung: Helga Mohrmann & Ilona Steinert.

Eine Kooperation zwischen Isa-Nord und der DGAM Regionalstelle Freiburg

Kosten: 330,- Euro pro Seminarteil oder bei

gemeinsamer Buchung 900,- Euro

Anmeldung: Isa-Nord 04165/82396

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

## ausserdem:

### GesundheitspraktikerIn für Energie und Stoffwechselbalance

Einstieg 14./15. April noch möglich

### Zertifizierungskurse zum/r GesundheitspraktikerIn<sup>BfG</sup> für aktive PraktikerInnen

Kurs 1: 18., 19. April Kurs 2: 19./30. Juni

Leitung: Ilona Steinert

## Aktuelle Kurshinweise der Regionalstellen

Ausführliche Informationen immer aktuell auf:

[www.dgam.de](http://www.dgam.de) / Bildungsprogramm und durch das zentrale Servicebüro Hannover

### **TAO Touch Gesundheitspraktiker -**

eine Ausbildung in Gesundheitsprävention  
„Die mit dem Tao tanzen“

TT ist eine von Wolfram & Ricarda Geiszler seit 1994 entwickelte Methode für Massage- und Berührungskunst, Energiearbeit und begleitende Gesprächsführung auf Grundlage der Idee des „Taoismus“. Seit 2009 wird TT in Kooperation mit der Deutschen Gesellschaft für alternative Medizin als Berufsbild angeboten: „TAO Touch Gesundheitspraktiker (TT GP)“.

#### **Prävention – Ein Thema mit Geschichte**

Der TT GP arbeitet ganzheitlich: Mit seinen Händen, seinem Herzen und dem Verstand. Das heißt, dem Handwerkszeug „Massage, Klänge & Steine“ müssen Einfühlungsvermögen und das Wissen um die gesundheitlichen Zusammenhänge zur Seite treten, will der TT GP umfassend und präventiv wirken.

Die angehenden TT GP machen sich mit den Grundlagen des Taoismus durch eigenes Erleben vertraut. Sie erlernen Qi Gong, die 5000 Jahre alte chinesische Heilgymnastik, ertasten wichtige Akupressurpunkte, erfassen das Wissen um die 5 Elemente Lehre, um Menschen in gesundheitlichen Fragen durch zielgerichtete und effektive Gespräche begleiten zu können.

Der wichtigste Partner für den Fluss ist sein Bett

Damit alle Inhalte zu bewältigen sind, braucht es einen Rahmen. Die Ausbildung zum TT GP umfasst 39 Unterrichtstage, die über 14 Monate verteilt sind. Anschließend besteht die Möglichkeit, sich in Fragen des Inhalts und Marketings begleiten zu lassen.

In Kooperation mit der DGAM Bildungsakademie ist die gesundheitspraktische Gesprächsführung und die Zertifizierung als GesundheitspraktikerIn<sup>BfG</sup> integriert

Beginn 18. Juli 2012

Weitere Information unter [www.tao-touch.de](http://www.tao-touch.de) und: Tao Touch Akademie 0921-8710600  
0160-97 303 144

### **Erste Hilfe Kurs für GesundheitspraktikerInnen**

in Coburg;

Kooperationspartner: Schule für angewandte Energiearbeit  
21.-22. Juli jeweils 9.00 bis ca. 16.30 Uhr

ermäßigte Gebühr für BfG Mitglieder

Anmeldung und Info:

Ina Packert E-Mail: [info@schule-fuer-harmonie.de](mailto:info@schule-fuer-harmonie.de)

Telefon: 09562-4039716

*Erste Hilfe Kurse sind Pflichtkurse für alle GesundheitspraktikerInnen (ca. alle 5 Jahre entsprechend der Berufsordnung. Andere Regionalstellen und Kooperationspartner werden mit Terminen folgen*

### Hannover

#### **Zertifizierungskurse zum/r GesundheitspraktikerIn<sup>BfG</sup> für aktive PraktikerInnen**

Kurs 1: 19., 20. Mai Kurs 2: 7., 8. Juli

Leitung: Gerhard Tiemeyer

### München

Ausbildung zum/zur GesundheitspraktikerIn<sup>BfG</sup>

Persönlichkeitsbildung-Beratung und

Entspannung/Vitalität 6 WE

Orientierungskurs 24./25. März 2012

Mit Michael Zinzen

*Sonderseminare in München und Linz:*

#### **Gesundheit durch Phantasie**

Märchen und Träume in der Gesundheitspraxis

21./22. Juli in München

Leitung: Gerhard Tiemeyer

#### **Gesunde Gespräche führen**

Mit aktiver Imagination

5./6. Oktober in Linz, Österreich

Leitung: Gerhard Tiemeyer

#### **Dialogische Aktive Imagination zur Ichstärke**

7. Oktober in München

Leitung: Gerhard Tiemeyer

Ausbildung zum/r

#### **DozentIn für gesundheitspraktische Kommunikation**

Mit Intensivausbildung in dialogischer aktiver Imagination  
4 Wochenenden. Erster Kurs: 2. - 4. November 2012

Leitung: Gerhard Tiemeyer

### Berlin

Ausbildung-Weiterbildungsangebote in Berlin / Brandenburg. Kurse und Projekte mit Sabine Bugschat und Heidi Clemens. Details und Termine gerne auf Anfrage

#### **Jahresgruppen und Ausbildungen**

#### **GesundheitspraktikerIn<sup>BfG</sup> für Naturkunde**

Naturwanderungen; Jahreskreisfeste / Kräuterweihfest

#### **Ausbildungsseminare für Familien-, Einzelfall und Gruppenbegleitung**

#### **Jahreskleingruppen – mit Abschluss GesundheitspraktikerIn<sup>BfG</sup> für Persönlichkeitsbildung**

### Köln

Jeden 3. Donnerstagsabend im Monat finden Meditation und spirituelle Gespräche statt.

Zeit: 18.30 - 21.30 Uhr. Bitte vorher anmelden.

Aktuelle Seminare bitte erfragen



**Neu: Erste kompakte Ausbildung für  
Aroma-Gesundheitspraxis**

**Die Lehre der Düfte  
Der Dialog mit den Düften  
Gesundheit mit Düften stärken**

In der Ausbildung werden umfassendes Wissen über die Zusammensetzung und Wirkungsweise der ätherischen Öle vermittelt und von Anfang an mit gesundheitspraktischer Kommunikation verbunden.

Die AbsolventenInnen der Ausbildung werden mit einem praxisnahem Kompendium an Wissen und Erfahrung im Bereich Entspannung, Wellness aber auch für Beratung und Persönlichkeitsentwicklung arbeiten können. Im Kurs ist die Beurkundung als Gesundheitspraktiker/in (BfG) integriert.

Nähere Informationen Regionalstelle Hannover

Starttermin: 14. bis 16. September 2012 in Hannover  
Umfang 8 Wochenenden jeweils Freitag ab 17 Uhr  
Kosten 200,- (180,- ) pro Wochenende einschließlich online Betreuung und Kosten für äth. Öle!

Dozentin: Tina Böhm (DGAM Ausbildungsdozentin)

**Supervision und Praxisberatung**

Durch DGAM AusbildungsdozentenInnen – auf Anfrage und mit Tagesseminaren in den Regionalstellen Hannover, Köln, Freiburg, München und Berlin

**Zum Vormerken 2013:**  
DGAM Bildungswoche:  
**Sinnlich sinnvoll**  
15. bis 20 März 2013 in Hannover!

**Zentrales Servicebüro**

DGAM Service Hannover  
Lister Meile 33 im Hof, 30161 Hannover  
Tel.: 0511 5349479, Fax: 0511 3886679  
service@dgam.de

Serviceteam Hannover: Monika Mohr, Jasmin Ebeling



Vorstand: Dr. phil Georg Klaus  
Nordfelder Reihe 8, 30159 Hannover, Tel. 0511-14279  
und Gerhard Tiemeyer – Geschäftsführung,  
Adresse siehe Regionalstelle Hannover

**Adressen Regionalstellen**

**Regionalstelle Aachen**

Birgit Aulich, Bahnstr. 5, 52499 Baesweiler,  
Tel.: 02401-979586,  
Fax: 02401-608459, aachen@dgam.de

**Regionalstelle Berlin**

Sabine Bugschat, Tel.: 03362 / 590436  
s.bugschat@gmx.de  
Heidi Clemens, Tel.: 03301 / 701290  
heidi.clemens@t-online.de  
Lehnitzerstr. 24, 16515 Oranienburg

**Regionalstelle Elmshorn**

Nancy Holst, Gärtnerstr. 71, 25335 Elmshorn  
Tel. 04121/7013002, elmshorn@dgam.de  
www.homo-vitalis.de

**Regionalstelle Freiburg**

Ilona Steinert, Hexentalstr. 18b, 79249 Merzhausen,  
Tel.: 0761-381357, Fax: 0761-2852931  
E-mail: freiburg@dgam.de  
www.dgam-freiburg.de

**Regionalstelle Hannover**

Gerhard Tiemeyer, Großer Garten 4 - 30938 Burgwedel,  
Tel.: 05139-278101, E-mail: tiemeyer@dgam.de

**Regionalstelle Köln**

Cornelia Promny, Honschaftsstr 383 - 51061 Köln  
koeln@dgam.de Tel.: 0221-4202423 Fax: 0221-4758079

**Regionalstelle Minden**

Praxis für Naturheilkunde Roswitha Rohlfing  
Südfelder Straße 57, 32425 Minden-Stemmer  
Telefon: 0 57 04 / 12 11  
roswitha-rohlfing@t-online.de

**Regionalstelle München**

Michael Zinzen, Putzbrunner Str. 70, 81739 München,  
Tel.: 089-26024766 Fax: 089-26023167  
muenchen@dgam.de,  
www.gesundheitspraxis-online.de

**Regionalstelle Münster**

Christine Schlatter, Buckenkamp 27, 48301 Nottuln,  
Tel.: 02502-8762, E-mail: muenster@dgam.de

**Regionalstelle Saarland**

Marliese Grenner, In Friedhofstr. 7, 66606 St.Wendel,  
Tel.: 06854-908149 Fax: 06854-70907284  
www.franziskushaus.eu, saarland@dgam.de

**Regionalstelle Stuttgart**

Peter Gehrke, Bowtech – Gesundheit und Wohlbefinden  
Olgastrasse 25, 73779 Deizisau,  
Telefon + Fax: 07153 – 923 900  
E-mail: stuttgart@dgam.de

**Regionalstelle Vogtland**

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



### Mit bundesweiten Angeboten

#### **Amara Schulen für Naturheilkunde und Heilpraxis**

Qualifikationsentwicklung, und Projekte zur Praxisförderung  
In Hannover, Hamburg, Bielefeld, Bremen, Wolfenbüttel,  
Göttingen, München. Zentral: Lister Meile 33, 30161 Hannover,  
Tel.: 0511-33 65 36 51, info@amara.de www.amara.de

#### **Bowen Academie** 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 Wellnessakademie International** - Jürgen Woldt und Renate Suchy  
Gesundheitspraktisch anerkannte Ausbildung, Kooperation für Fitness und  
Gesundheitspraxis, Heinrichstraße 10 44623 Herne Tel.: 0 23 23 - 5 48 68  
www.bodysense.de info@wellnessakademie.de

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

Gesundheitspraktische Weiterbildungen, 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

#### **ShenDo Shiatsu Netzwerk e.V.**

Gesundheitspraktisch anerkannte Ausbildung  
Kooperation in Bezug auf Berufsordnung und Praxisberatung  
Aus- und Weiterbildungen im gesamten Bundesgebiet  
Infos zentral : Neuwiese 19 86911 Riederau Tel./Fax: 08807 - 206 584  
shendoshiatsu@web.de www.shendo.de

#### **Institut für Integrative Prozessbegleitung**

Ausbildung mit integrierter Zertifizierung als Gesundheitspraktiker/in  
Friedrich-Wilhelm-Str. 23, 76356 Weingarten, Tel. 07244 737 24 66  
www.integrative-prozessbegleitung.net

#### **Aquamunda Institut München**

Bahnhofstrasse 2, 82194 Gröbenzell, Tel. 089 - 74 94 68 80  
www.aquamunda.de, Aquamunda Watsu  
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

### Region Berlin

#### **Zentrum für Harmonische Bewegung** - Jochen Knau

Ausbildung Zen-Shiatsu-Gesundheitspraktiker/innen  
Milastraße 4 - 10437 Berlin-Prenzlauer Berg Tel.: 030 - 6246950  
www.aikido-zenshiatsu.de

### Region ‚West‘

#### **Haus für Persönlichkeitsbildung & Entspannung** - Sabine Lahme

Gesundheitspraktische- und Reiki Ausbildung  
Igelweg 6; 41352 Korschenbroich Tel.: 02161-82 94 13  
info@reiki-korschenbroich.de www.reiki-korschenbroich.de

#### **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

#### Freies Institut für Aromatherapie Köln - Soham Topam

**Gesundheitspraktische Ausbildung und Aromawellness**  
Stollwerckstr. 21 51149 Köln Tel: 02203. 91 27 78  
info@freies-institut-fuer-aromatherapie.de, www.freies-institut-fuer-aroma-  
therapie.de

#### **Evelyn Unger Institut für Thai Yoga Massage Köln**

Ausbildung zum Gesundheitspraktiker für Entspannung und Vitalität  
für TYM, Driburger Str. 13; 51109 Köln Tel.: 0221-98 90 364,  
info@physioThai.de, www.thaimassage.de

#### **NIRODHA - Institut für KLANG, Yoga & Entspannung**

Wolfgang Conzen  
Gesundheitspraktische Ausbildung und Klangschalen  
Germanenstrasse 2; 53819 Neuenkirchen-Seelscheid Tel.02247-921070  
info@wohlfinden-durch-entspannung.de www.nirodha.de

### Region Süd

#### **Spirituelle Schule** Stefan Bratzel

Ausbildung zum/r Gesundheitspraktiker/in für spirituelle Wegbegleitung  
Ludwig-Wilhelm-Str. 11, 76437 Rastatt Tel.: 07222-158450  
info@spirituelle-schule.de www.spirituelle-schule.de

#### **TAO Touch Akademie**

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

#### **Schule für angewandte Energiearbeit** Joachim H. Roth

Am Heiligersgrund 2, 96450 Coburg, Tel.: 09561 235972  
Mail: info@roth-coburg.de, www.roth-coburg.de  
Ausbildung zum Gesundheitspraktiker für Persönlichkeitsbildung  
mit Schwerpunkt Lebensberatung.

### Region Nord

#### **amevita - Ganzheitliches Centrum**, Hannover

Gesundheitspraktische Weiterbildungen in Klangschalen  
und Massage-Techniken  
Ziegelstr. 8, 30519 Hannover, 0511-98594613  
123@a-me-vita.com, www.a-me-vita.com

#### **Neu: Bernhard Schläge**

Steinmetzstr.24; 30163 Hannover  
tel/fax 0511 161 42 11  
Kooperation zur Praxisberatung; Aus- und Weiterbildungen  
sind entsprechend den Richtlinien der DGAM anerkannt  
Körperpsychotherapie(DGK/EABP)  
Psychosomatik, Schamanische Traumarbeit  
Publikationsliste unter www.bernhardschlaenge.de



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 Versiche-  
rungsbedarf ausgerichtet ist.

- Gesundheitspraktiker
- Heilpraktiker für Psychotherapie
- Heilpraktiker

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

Ihr Partner der Naturheilkunde:

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