

Bewegen, was bewegt

Nur mal so als Gedankenspiel:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ich selbst neige als Gesundheitspraktiker^{DGAM} dazu, mich erst einmal gemütlich auf den Esel zu legen und zu versuchen, eselig zu lernen.

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

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

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

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

Eine systemische Sichtweise erweitert das Bild: Einmal sind da

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

Das ‚Wir‘ bewegt

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

(Klaus Mücke: „Probleme sind Lösungen“)

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

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



Bild von Hoàng Đông Trinh Lê auf Pixabay

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

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

In diesem Zusammenhang schreibt Mücke:

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

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

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

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

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

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

Bewegen, was bewegt – die Persönlichkeit

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

Bei Jung heißt es dann:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

(siehe Artikel von Dierk Petzold in dieser Ausgabe)



Bild von Petra auf Pixabay

Bewegen, was bewegt – der eigene Körper

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

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

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

Bewegt werden durch etwas, was in die Welt will

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

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

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

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

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

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

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

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

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

C.G. Jung schrieb pessimistisch:

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

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



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

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

Das dialogische Prinzip Mit dem kommunizieren, was bewegt

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



Gerhard Tiemeyer

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



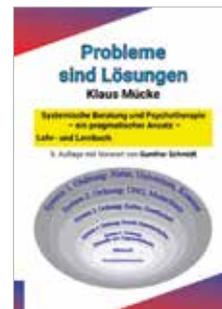
Erlesenes

Die Rubrik
zu guten
Leseerfahrungen

Klaus Mücke

Probleme sind Lösungen

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



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

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

Stefan Hammel

Hypnosystemische Therapie – Das Handbuch für die Praxis

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

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

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

