

Hausarbeit
im Rahmen des Zertifizierungsverfahrens zum
„Wellnesstrainer“

Ausbildung an der
Paracelsus-Schule Dresden

Thema:

„Achtsamkeit – ein Weg als Ziel“

Autorin:
Dana Möbius-Lüke

Mitglied im Fachverband „Wellness Beauty und Gesundheit e.V.“
Mitglied im Fachverband „Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.“

Registrierungs-ID:
4809

Datum:
24.02.2015

Ich habe diese Prüfungsarbeit selbständig und ohne fremde Hilfe sowie nur unter Hinzuziehen der angegebenen Quellen angefertigt.

Diese Arbeit darf im Internet auf der Homepage des Verbandes unter der Namensnennung veröffentlicht werden.

Inhaltsverzeichnis

„Achtsamkeit – ein Weg als Ziel“ / Einleitung	3
Begegnungen mit Menschen	6
• 2 Lebenswege (Themen: Ernährung & Massage)	
Begegnung mit mir selbst	16
Wege zur Achtsamkeit	20
• Meditation	20
• Focusing & Massage	21
• Qi Gong	26
Erkenntnisse	29
Salutogenese & Wellness	31
Fazit – persönliche Schlussfolgerungen	35
Literaturverzeichnis	37

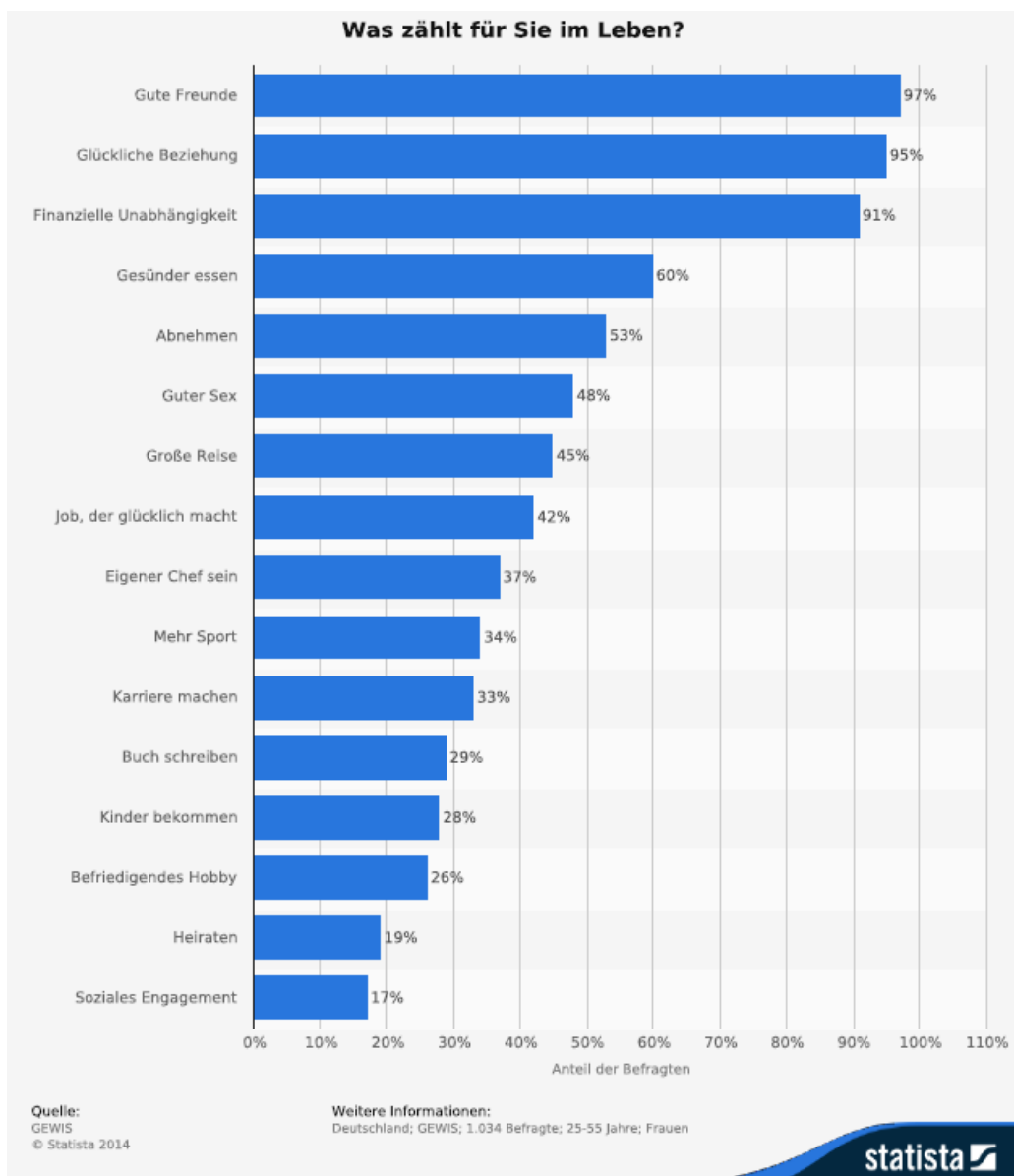
„Achtsamkeit – ein Weg als Ziel“ Einleitung

Fragt man Menschen nach ihren Zielen, so lauten die Antworten zumeist:

- Glück
- Gesundheit
- Zufriedenheit
- Geld
- Erfolg

Nicht selten sind die gegebenen Antworten Verallgemeinerungen, welche bei konkretem Hinterfragen nicht eindeutig beschrieben werden können.

Laut dem Hamburger Meinungsforschungsinstitut GEWIS bietet eine Umfrage folgendes Ergebnis:



Quelle: <http://de.statista.com/>

Nur von wenigen Menschen hört man Aussagen wie:

- achtsamer sein
- bewusster Leben
- mehr Zeit für sich selbst genießen können
- Freude am Leben entdecken
- die persönliche Lebensaufgabe finden

Dabei wären genau diese Aspekte wesentlich wichtiger, um unseren Körper und unsere Seele gesund zu erhalten. Doch...

- Was lässt sich unter Achtsamkeit verstehen ?
- Was bedeutet es, glücklich zu sein oder gesund?
- Wer oder was kann das Gefühl von Zufriedenheit vermitteln ?
- Wie empfindet man Lebensfreude ?
- Was ist die persönliche Lebensaufgabe ?

Viele Menschen jagen dem Geld oder Erfolg hinterher und vergessen, welchen Preis sie dafür zahlen.

Der Dalai Lama wurde gefragt, was ihn am meisten überrascht.

Er sagte:

"Der Mensch, denn er opfert seine Gesundheit, um Geld zu machen.

Dann opfert er sein Geld, um seine Gesundheit wieder zu erlangen.

Und dann ist er so ängstlich wegen der Zukunft, dass er die Gegenwart nicht genießt.

Das Resultat ist, dass er nicht in der Gegenwart lebt;

er lebt, als würde er nie sterben, und dann stirbt er und hat nie wirklich gelebt."

Es werden sich Ziele gesetzt – kaum jemand macht sich Gedanken darüber, auf welchem Weg diese Ziele erreichen wollen ? Meiner Erfahrung nach ist die Messlatte meist zu hoch angesetzt. Es geschieht schnell, dass man sich überschätzt bzw. wichtige Aspekte übersieht, weil sie in der momentanen Situation noch nicht kalkulierbar sind. Oft ist es auch das Leben selbst, was uns einen Strich durch unsere Pläne macht – alles kommt anders als vorgesehen – wir müssen umdenken – uns neu finden in der neuen Situation ... und genau da beginnt das Dilemma. Wir haben uns festgefahren in unseren vermeintlichen Zielen und auferlegten Verpflichtungen, haben den Weg aus den Augen verloren und nicht daran gedacht, uns Pausen zu gönnen, um das Leben zu genießen; um zu hören, was für Wege uns das Leben zeigen will. Denn es wird uns unseren Weg weisen, ob wir es wahrhaben wollen oder nicht.

Oft frage ich mich:

- Warum geschieht, was geschieht ?
- Warum denken wir, was wir denken ?
- Woher kommen unsere Gedanken ?
- Was lässt uns fühlen ?
- Woraus entstehen unsere Gefühle ?
- Warum fühlen wir, was wir gerade fühlen ?

Ich bin der Meinung...

- wenn wir achtsam sind für genau diese Fragen
- wenn wir unsere Intuition wieder spüren und ihr wieder vertrauen
- wenn wir achtsam sind mit unserem Körper und unserer Seele
- wenn wir den kleinen, unscheinbaren Ereignissen und Dingen wieder Be-Achtung schenken

... dann begeben wir uns auf unseren persönlichen Lebensweg. Wir ergreifen die Chance auf wahres Glücklichein und damit verbunden auf Zufriedenheit.

In Gesprächen mit Menschen stelle ich immer wieder fest, dass Sie versuchen, Ereignisse im Leben zu erzwingen oder Dinge (oft auch andere Personen) mit allen Mitteln zu ihrem Eigen zu machen.

Allenfalls hält man auch an Umständen oder Menschen fest.

Ein weiterer Aspekt besteht zumeist darin, nicht sich selbst, sondern seinem Umfeld gerecht werden zu wollen, etwas erreichen zu wollen, Erwartungen zu erfüllen oder etwas besitzen zu wollen, was andere besitzen bzw. verkünden es vermeintlich zu besitzen.

Für manche Menschen ist es das Gefangensein in den Prägungen durch ihr soziales Umfeld.

Wir funktionieren nach gewohnten Verhaltensmustern oder orientieren uns an unseren Mitmenschen und vergessen, wer wir selbst sind. Wir streben die Ideale der Medien und des Marktes an und achten nicht darauf, dass diese nicht der Realität entsprechen.

Wir kämpfen für die uns als erstrebenswert angepriesenen Ideale – um jeden Preis.

Selbstverständlich ist es keines Falls verwerflich, Ideale zu verfolgen und um eine Zielerreichung zu kämpfen.

Nur, wenn die Seele leidet und sich dieses Leiden als Hilferuf im Körper manifestiert – wir also krank werden – dann sollte man loslassen können. Es fällt schwer loszulassen von gefestigten Vorstellungen, von Plänen, von Gewohnheiten, von Verhaltensmustern und vielleicht auch von Liebgewonnenem.

Oft werden die Betroffenen als Hypochonder abgewertet oder hören Aussagen wie „Wenn sich nichts ändert, ist es noch nicht schlimm genug.“

Loslassen und Veränderung will gelernt sein.

Genau hier – beim Lernen des Loslassens und der Bereitschaft für Veränderung – beginnt für mich der Weg der Achtsamkeit. Es ist nicht nur ein Ziel, denn Achtsamkeit lässt sich nicht irgendwie erreichen. Achtsamkeit bedarf des Bewusstseins, der Erkenntnis, des Wissens und der Integration in die alltäglichen Lebensgewohnheiten.

Meines Erachtens sollten wir uns ...

Achtsamkeit für uns als auch für unsere Umwelt als Ziel setzen und unseren Weg zu diesem Ziel stets mit dieser Achtsamkeit beschreiten.

Es ist nicht das Bewusstsein, welches wir für ein glückliches Leben schulen sollten, denn bewusst sind wir uns schon darüber, was wir für unsere Gesundheit tun sollten, welchen Dingen wir mehr Be-Achtung schenken sollten. Wir sind uns auch bewusst darüber, was uns gut tut und was uns eher schadet. Trotz unseres Bewusstseins ändern wir jedoch nichts. Wir leben weiter wie bis anhin, weil es erfahrungsgemäss schwer ist, ein oft langjähriges Verhalten, in der Regel geprägt durch unsere soziales Umfeld, zu verändern – sprich: es loszulassen.

Vielleicht meinen wir auch, dass uns schlichtweg die Zeit dazu fehlt, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen und Achtsamkeit für die eigenen Bedürfnisse zu entwickeln.

Es gibt so viel, was uns wichtiger erscheint und unsere Aufmerksamkeit fordert.

Ist es das wert, sich selbst zu vernachlässigen und die Seele verstummen zu lassen ?

Begegnungen mit Menschen

Aspekte der Begegnung zwischen Behandler und Klient (Original: Arzt und Patient):

„Die Begegnung zwischen Behandler und Klient in der Sprechstunde stellt einen höchst ungewöhnlichen Vorgang dar: Zumeist zwei Unbekannte mit oft sehr unterschiedlichen Voraussetzungen treffen sich ohne Zeugen zu einem vertraulichen Gespräch.

In die Präsentation der Symptome vonseiten des Patienten und die Perzeption (Sinn-Erfassung, Wahrnehmungsverarbeitung) des Gesagten vonseiten des Arztes fliessen beider Erlebnisse, Gefühle, Herkunft, Bildungsstand, Gemütslage und Weltanschauung mit ein.

Im Idealfall bildet das Verhältnis Behandler-Klient eine „Insel der Seligen“ in der heute mehr denn je ausgeprägten Tendenz zu Misstrauen und Sich-Verstellen.

...“

(Quelle: Anamnese und Klinische Untersuchung, Thieme Verlag)

„Bei der ersten Begegnung sollte der Behandler eine erste Beziehung aufbauen, auf deren Basis ein vertrauensvolles Gespräch möglich ist.“

(Quelle: Anamnese und Klinische Untersuchung, Thieme Verlag)

...“

„Konzentriertes Zuhören und Fragen ... liefern wichtige Informationen und vermitteln dem Klienten Sorgfalt sowie Mitgefühl.“

(Quelle: Anamnese und Klinische Untersuchung, Thieme Verlag)

„Die Atmosphäre ist von grösster Bedeutung für den Abbau emotionaler Barrieren. Ohne sie kommt eine fruchtbare Kommunikation nicht zustande. Dazu gehört, dass Störungen möglichst fern gehalten werden.“

(Quelle: Anamnese und Klinische Untersuchung, Thieme Verlag)

Klient I

W.R., 41 Jahre,

männlich, geschieden, 2 erwachsene Söhne

Beruf: [REDACTED], [REDACTED] (weiterführende Ausbildung)

BMI: 29,36 kg/m²

Beziehungstyp (Quelle: *Denken. Fühlen. Handeln*, Rosenberger Fachverlag)

grosses soziales Netzwerk, feste Beziehung, soziale Bindungen sehr wichtig, sensibel, aufmerksam, gemütlich, gesetzt, ruhige Ausstrahlung, aufrechte Körperhaltung, sehr gepflegtes Äusseres

Herr R. leidet seit seiner Kindheit unter verschiedenen Allergien. Als eines der ersten, sehr frühzeitig aufgetretenen Symptome zeigte sich eine ausgeprägte Neurodermitis. Das atopische Ekzem tritt verstärkt an den Armen, insbesondere Ellbeugen sowie dem Körperstamm auf und äussert sich in einer trockenen, schuppigen Haut mit starkem Juckreiz. Hinzu kommen zu späteren Zeitpunkten Tierhaarallergien sowie eine Allergische Rhinitis mit steigender Sensibilität auf diverse Pollenarten, so dass schlussendlich ganzjährig Beschwerden auftreten.

Einnahme ärztlich verordneter Medikamente zur Linderung im Alltag. Regelmässig durchgeführte Rehamassnahmen bringen zum Zeitpunkt der Durchführung eine deutliche Besserung – Verschlechterung im Alltag und bei Stresssituationen.

Die verstärkte allergische Reaktion tritt bei Stress psychischer Komponenten auf. Stress bzw. Druck durch ein erhöhtes Arbeitsaufkommen lösen hingegen keine Verschlimmerung aus. Hier steht die Hilfe für das Arbeitsteam und die Erfüllung der beruflichen Aufgaben im Vordergrund.

„Der nach aussen gewandte Beziehungstyp ist emotionaler, mitfühlender, kontakt- und beziehungsfreudiger. Er lässt, wenn Not am Mann ist, sofort alles stehen und liegen und ist als Erster da, um zu helfen.“

Der ausgeführte Beruf war einer der Wunschberufe, welchen Herr R. erlernen durfte und den er mit Freude ausübt. Für ihn ist es nicht nur ein Beruf, sondern seine Berufung.

Da ein genetischer Defekt als Ursache der Neurodermitis ausgeschlossen werden kann, der Beginn in der frühen Kindheit liegt und sich die Symptome bei psychischen Belastungen verschlimmern, stellt sich die Frage nach der ursprünglich auslösenden Situation der Erkrankung und den sozialen Umständen.

Das früheste Krankheitsereignis an dem sich Herr R. erinnert, trat nach einem Wohnortwechsel auf. Dieser war verbunden mit einer räumlichen Trennung von der Grossmutter (seiner Bezugsperson) und dem Zusammenleben mit einem neuen Partner seiner Mutter. Das Verhältnis war sehr rational, emotionale Belange fanden keine Aufmerksamkeit. Des Weiteren berichtet Herr R. über Hänseleien in der Schule, die man neuzeitlich konkret als Mobbing bezeichnen würde. Herr R. hat sich nie gewehrt. Er zeigte ein für einen „Beziehungstypen“ typisches Verhalten: *„Beziehungstypen frisieren ihre Gefühle. Sie blocken ihre Bedürfnisse und Gefühle ab, haben sich im Griff, wenn sie es wollen oder die Situation es verlangt.“* In derartig belastenden Geschehnissen verfiel Herr R. in eine Art Funktionsmodus. Pflichterfüllung rückte in den Vordergrund. Mit der Zeit errichtete er „eine seelische Mauer, die mit jeder Attacke dicker wurde“.

Nach der Schulzeit fand er Bestätigung und Freude im Berufsleben. Positiv wird die Gründung der eigenen Familie und die Geburt der beiden Söhne empfunden.

Ein negativer Einschnitt war die Scheidung nach 18 Ehejahren. Diese Zeit trug ebenfalls dazu bei, die errichteten seelischen Mauern zu festigen. Gefühle wurden nur sehr selten erwidert, als emotional geprägter Mensch fand Herr R. keine Resonanz bei der Partnerin. Die Zeit gestaltete sich wiederum als „Funktionieren“, vor allem der Kinder zu liebe. Das Unterdrücken der eigenen Bedürfnisse, das Fehlen von Nähe und dem kommunikativen Austausch mit einem gleichberechtigten Partner führten dazu, dass Herr R. sich in ein ausharrendes Verhalten zurück zog. Lethargisch nahm er seine Verantwortung als Familienvater wahr und liess Streitigkeiten, ähnlich wie das frühere Mobbing durch seine Schulkameraden, über sich ergehen. Herr R. veränderte sich vom kommunikativen zum introvertierten Beziehungstyp – freundlich, hilfsbereit, offen für die Sorgen anderer, aber das persönliche Erleben wird immer mehr verdrängt.

Als der Leidensdruck zu gross wurde, fasste Herr R. den Entschluss, die Familie zu verlassen. Es war ein sehr schwerer Schritt – Erlösung und Verletzung zugleich. *„Da sich der Beziehungstyp aus seinem Urtrauma heraus leicht isoliert und fremd fühlt, liebt er Gruppen, Gemeinschaften oder auch Grossfamilien.“...“Die Erfahrung des Ungeliebtseins oder ihm entgegenschlagende Gefühlskälte kann der Beziehungstyp auf zwei Arten kompensieren: Die eine ist, sich zusammenzureissen und stark zu sein, sich unabhängig zu machen oder sich selbst zu retten.“*

Herr R. wählte die Variante, sich selbst zu retten.

Einige Zeit später ging er eine neue Beziehung ein. Eine Beziehung auf Augenhöhe, emotional geprägt von beiden Partnern und gleichberechtigt.

„Der Beziehungstyp lebt und liebt in der Gegenwart...Wenn er verliebt ist, kann er sich an seine früheren Partnerschaften nur dunkel erinnern, und er sieht sie auch – beim Blick zurück – nur noch verschwommen und nicht besonders positiv.“

Zu bemerken ist, dass sich die allergischen Symptome stabilisierten, jedoch nicht abheilten.

Meine Frage, ob die früheren Erlebnisse immer wieder gedanklich und emotional präsent seien, ob sie eventuell an einer neuen Alltagsgestaltung hindern, verneint Herr R.

Für ihn seien die Ereignisse kein Problem mehr. Einen Bezug zwischen Unterbewusstsein, seelischen Verletzungen und den noch bestehenden Verhaltensmustern (Beziehungstyp) wird nicht in Betracht gezogen.

Zu einer erneuten, aber „tragbaren“ Verschlimmerung des Hautbildes kam es in der Abschlussphase seiner weiterführenden Ausbildung vom Zugbegleiter zum Lokführer. Hier ist es möglich, dass die Angst „nicht zu genügen“ bzw. „den Anforderungen nicht gerecht werden zu können“ zum Tragen kam als Auslöser. Eine Kur an der See brachte, wie schon vorige Aufenthalte, eine Besserung des Hautbildes, keine vollständige Abheilung.

Jedoch fiel es schwer, die dortige entspannte Situation in den heimischen Alltag und vor allem in das Berufsleben zu integrieren.

Mögliche Ansätze, für eine positive Alltagsgestaltung

Ziel:

abgeklungene Beschwerdebild konstant zu halten, erneute Verschlimmerung vermeiden, besserer Umgang mit Stress v. a. psychisch / seelische Belastungen besser verarbeiten

Themen:

1. Bewegung

Eine Beschäftigung, die Herr R. während des Kuraufenthaltes täglich und gerne ausführte, war Fahrradfahren. So erörterten wir Möglichkeiten, dieser körperlichen Betätigung auch im Alltag öfter nachzugehen. Sofern das Wetter angenehm ist, wird der Arbeitsweg mit dem Rad zurückgelegt. Leider ist dies, nicht nur aufgrund des Wetters sondern auch wegen der wechselnden Schichtarbeit, nicht immer möglich (Nachtdienste). Andere Sportarten bzw. körperliche Aktivitäten schliesst Herr R. aus. Er erläutert, dass er sich während seiner Dienstzeit sehr viel bewegt und schildert einzelne Arbeitsabläufe.

2. Ernährung

BMI: 29,36 kg/m²

„Der emotionale Beziehungstyp ist die im doppelten Sinne „rundere“ Persönlichkeit und zeigt sich meist von seiner lebenswürdigen Seite. Rein äusserlich betrachtet ist er wohlproportioniert, und er muss aufpassen, dass er nicht zu üppig wird. Das hängt damit zusammen, dass ihm das Neinsagen schwer fällt, was auch für das Essen gilt.“

Herr R. erstellt ein Ernährungsprotokoll für 7 Tage.

Nachfolgend zur Veranschaulichung ein Auszug, an der Zusammensetzung der täglichen Nahrung gibt es für die weiteren Tage keine relevante Änderung.

Tag	Uhrzeit	Nahrungsmittel	Anzahl Stk	Anzahl Scheiben	Anzahl kcal
Sonntag	11:00	Brötchen	2		248
		Marmelade			98
		Schokolade	1		40
		Knackwurst	1		156
		Kassleraufschnitt		2	60
		Ei	1		68
		Kaffee	3		6
	15:30	Kaffee	3		6
	17:30	Kartoffelpüree			420
		Schnitzel	2		350
		Bohnen			77
	18:30	Schokolade	3		120
	22:00	Knackwurst	0.25		156
					1805

Berechnungsgrundlage für die Angabe kcal: S-Health- App / Samsung S5

Sehr deutlich zeigt sich der fehlende Konsum von Obst und Gemüse, eine überwiegend fettreiche Ernährung, unregelmässige / zeitlich ungünstige Essenszeiten. Ebenso fehlt es an einer ausreichenden Zufuhr von Flüssigkeit.

Herr R. kocht und bäckt sehr gerne in seiner Freizeit. Auch hier fallen die Mahlzeiten recht üppig und überwiegend fetthaltig aus.

Ich erörtere mit Herrn R. die Begriffe Grundumsatz, Energieumsatz sowie den PAL-Wert.

„Grundumsatz: Der Grundumsatz (GU) umfasst die gesamte Energie, die zur Aufrechterhaltung der physiologischen Homöostase erforderlich ist. Neben der mechanischen Arbeit, die durch die Herz- und Atemmuskulatur, die Darmmotilität und den Grundtonus der Muskulatur geleistet wird, gehören hierzu auch die Funktionen der permanenten Zellerneuerung wie die Neusynthese von Zellstrukturen und Proteinen. Darüber hinaus sind viele Transportprozesse über die Zellmembranen sowie die Aufrechterhaltung der Membranpotenziale energieabhängig.“

(Quelle: Ernährungsmedizin, Thieme Verlag)

Man geht von einem durchschnittlichen Grundumsatz von ca. 1500kcal/d aus. Allerdings werden ca. 600kcal/d für den Erhalt der physiologischen Homöostase umgesetzt.

(Quelle: Ernährungsmedizin, Thieme Verlag)

Definition Grundumsatz: Er gibt die Energiemenge an, die zur Aufrechterhaltung der lebensnotwendigen Funktionen im Ruhezustand benötigt wird. Er ist abhängig von Geschlecht, Alter, Körpergrösse und Gewicht (nicht bei Erwachsenen) und er sinkt mit steigendem Alter.

(Quelle: Skript Ernährungsberatung / Ernährung – ganzheitlich betrachtet, im Rahmen der Ausbildung zum Wellnesstrainer)

„Energieumsatz/ Physikalische Aktivität: Physikalisch geleistete Arbeit führt zu den ausgeprägtesten Steigerungen des Energieumsatzes. Die Steigerung ist proportional zu der geleisteten Arbeit und kann bei körperlicher Schwerstarbeit oder Leistungssport leicht Werte von 5kcal/min oder mehr erreichen.

...

Da physikalische Arbeit oder sportliche Spitzenleistungen aber nicht kontinuierlich über längere Zeit ausgeübt werden, ist die dadurch bedingte Steigerung des Energieumsatzes deutlich geringer, als es kurzfristige Leistungsspitzen vermuten lassen. So gibt Durnin für die Arbeitszeit (Pausen eingerechnet) bei leichter Arbeit einen Steigerungsfaktor von 1,7 (bezogen auf den Grundumsatz) und bei mittelschwerer Arbeit von 2,7 an. Bei Schwerstarbeit kommt es jedoch zu deutlich höheren Werten.“

(Quelle: Ernährungsmedizin, Thieme Verlag)

„Definition Leistungsumsatz: Er beinhaltet den zusätzlichen Bedarf durch körperliche Bewegung und Arbeit, Nahrungsaufnahme, Krankheit, Klima, Schwangerschaft und Stillzeit bei Frauen.“

(Quelle: Skript Ernährungsberatung / Ernährung – ganzheitlich betrachtet, im Rahmen der Ausbildung zum Wellnesstrainer)

„Energie

Richtwerte für die durchschnittliche Energiezufuhr bei Personen unterschiedlichen Alters in Abhängigkeit vom Ruheenergieumsatz und der körperlichen Aktivität (PAL-Werte; PAL = physical activity level; Maß für die körperliche Aktivität). Bei Abweichungen vom Normbereich, insbesondere bei Übergewicht und bei geringer körperlicher Aktivität, sind individuelle Anpassungen der Richtwerte notwendig. Entscheidender Kontrollparameter ist das aktuelle Körpergewicht.,,

(Quelle: Website DGE <http://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/energie/>)

PAL – Physical Activity Level

Definition: Der PAL-Wert erfasst den Einfluss körperlicher Tätigkeit auf den täglichen Energiebedarf.

(Quelle: Unterlagen Ernährungsberater 2014_1, Dipl.-troph. Sebastian Paul)

Gesamtenergieumsatz (EU) = PAL x Grundumsatz (GU)

Grundumsatz

Alter	Körpergewicht (kg)		Grundumsatz (kcal/d)	
	m	w	m	w
15-19	67	58	1820	1460
19-25	74	60	1820	1390
25-51	74	59	1740	1340
51-65	72	57	1580	1270
65 - >	6	55	1410	1170

Quelle: D-A-CH Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr

PAL-Werte

Aktivität	PAL	Bsp.
Sitzende oder liegende Tätigkeit	1,2	Bettlägerige
Sitzende Tätigkeit, wenig Bewegung	1.4 – 1.5	Bürotätige
Sitzende Tätigkeit, zeitweise Bewegung	1.6 – 1.7	Studierende, Krafffahrer
Überwiegend gehende, stehende Betätigung	1.8 – 1.9	Hausfrauen, Verkäufer, Handwerker
hohe körperliche Beanspruchung	2.0 – 2.4	Bauarbeiter, Landwirte, Leistungssportler

Quelle: D-A-CH Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr

Für Herrn R. ergibt sich folgende Berechnung:

Grundumsatz: 1740 kcal/d (lt. Tabelle D-A-CH)

PAL-Wert: 1,7 (sitzende Tätigkeit, zeitweise Bewegung) (lt. Tabelle D-A-CH)

Gesamtenergieumsatz (EU) = 1,7 x 1740 kcal/d = 2958kcal/d

Energiezufuhr laut Ernährungsprotokoll: 1805kcal/d

Der errechnete Wert entspricht in etwa den Angaben der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V.

Körperliche Aktivität in kcal/Tag

Alter	(PAL-Wert 1,4) ^{1,*}		(PAL-Wert 1,6) ^{2,*}		(PAL-Wert 1,8) ^{3,*}	
	m	w	m	w	m	w
Jugendliche und Erwachsene						
15 bis unter 19 Jahre	2500	2000	2900	2300	3300	2600
19 bis unter 25 Jahre	2500	1900	2900	2200	3300	2500
25 bis unter 51 Jahre	2400	1900	2800	2100	3100	2400
51 bis unter 65 Jahre	2200	1800	2500	2000	2800	2300
65 Jahre und älter	2000	1600	2300	1800	2500	2100

Quelle: Website DGE <http://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/energie/>

Anhand der Berechnung des täglichen Energiebedarfes für Herrn R. zeigt sich, dass es sich nicht unbedingt um ein Missverhältnis zwischen Energiebedarf und Energiezufuhr handelt, sondern um die Art der Lebensmittel.

Eine Änderung der Ernährungsgewohnheiten und der Nahrungsmittel-Auswahl könne sich positiv auf den Stoffwechsel und damit allenfalls auch auf das Hautbild auswirken.

Für Herrn R. geht es in erster Linie um das Bewusstsein über das Ernährungsverhalten und die gesundheitlichen bzw. physischen Vorgänge.

Meine Beratung bezieht sich auf die die Funktionsweise der Verdauungsorgane, Auswirkung der Essenszeiten, Stoffwechselprozesse, die Verwertung der Nahrungsmittel sowie die Wirkungsweise und der Nutzen der einzelnen Nährstoffe für den menschlichen Organismus.

Des weiteren besprechen wir die 5-am-Tag-Regel, die 10 Regeln der DGE sowie die DGE-Ernährungspyramide.

Herr R. gibt zu bedenken, dass eine gesunde Ernährung, wie auch sportliche Aktivitäten, aufgrund der unregelmässigen Arbeits-/ Pausenzeiten nur sehr schwer zu realisieren sind. Während der Kur gelang es ihm, die 5-am-Tag-Regel weitestgehend einzuhalten.

Mit den Themen Ernährung und Bewegung beschäftigte er sich während der Rehamassnahmen und der präventive Aspekt für die Förderung der Gesundheit ist ihm bewusst.

Herr R. ist sehr zufrieden mit sich und seinen Lebensumständen. Was ihm allerdings fehlt, sind Möglichkeiten zur Entspannung.

Ich erläutere die Methoden „Autogenes Training“, „Phantasiereise“ sowie „Progressive Muskelentspannung“.

Herr R. berichtet, dass er es sehr schön findet, abends zum Einschlafen beruhigende Musik zu hören. Dann habe er auch etwas Zeit, um abzuschalten. Er möchte sich keine Gedanken um irgendetwas machen, sondern einfach nur loslassen können.

Gemeinsam suchen wir im Internet nach entsprechender Entspannungsmusik. Wobei es selbstverständlich im Ermessen des Hörers bzw. Klienten liegt, welche Musik er als angenehm empfindet.

Meine Empfehlungen:

- Autogenes Training vor dem Einschlafen /	BMP-Music /	MP3-Download
- Entspannungsmusik für Körper und Geist /	Electric Air Project /	MP3-Download
- Drum Medicine /	David & Steve Gordon /	MP3-Download
- Earth Drum- The 25th Anniversery Collection /	David & Steve Gordon /	MP3-Download
- „Das Schloss“ Phantasiereise /	Gabriela Wuttke /	MP3-Download

Klient II

E.I., 45

weiblich, verheiratet, 1 Tochter

Beruf: Bürokauffrau

aufgeschlossen, Familienmensch, gepflegtes Erscheinungsbild, hängende Schultern – Schultern bügelförmig nach vorne gezogen – leichte Buckelbildung

Frau I. begegnet mir auf dem Flur der „BewegungsRäume Brugg“, in denen ich ein Studio für klassische Massage betreibe. Sie besuchte gerade den Yoga-Einzelunterricht. Auf Empfehlung der Yoga-Lehrerin möchte Frau I. einen Termin zur Massage vereinbaren.

Im Gespräch stellt sich heraus, dass Frau I. kürzlich die Arbeitsstelle gewechselt hat. Seit längerem fühlte sie sich in ihrem vorherigen Berufsalltag nicht mehr wohl und suchte nach Alternativen. Eine Zeitlang war es akzeptabel zu funktionieren, jedoch waren gewisse Umstände nicht mehr zu ertragen.

Sie war nicht mehr in der Lage, mehrere Menschen um sich herum zu ertragen und besuchte auch nicht mehr den Yoga-Gruppenunterricht. Sie igelte sich ein in ihrem Privatleben, um zumindest für die Familie da zu sein und ihre Aufgabe zu erfüllen.

Nach dem Stellenwechsel kam sie „langsam aus ihrem Schneckenhaus heraus“. Es brauchte noch einige Zeit, bis sie wieder unter Menschen gehen konnte. Am jetzigen Arbeitsplatz ist sie in einem kleinen Team tätig. Sie ist sehr glücklich darüber, zumindest schon mal wieder zum Yoga gehen zu können – auch wenn es nur Privatstunden sind.

Ich frage Frau I. , was der Anlass für den Wunsch nach einer Massage ist. Sie antwortet, dass Sie sich jetzt einfach etwas Gutes tun möchte. Sie muss wieder mehr auf sich achten und ihre eigenen Bedürfnisse wieder spüren. Die neue Arbeit ist zwar eine Herausforderung, weil vieles neu erlernt werden muss, aber es bereitet ihr Freude und gibt ihr so viel Kraft, dass sie sich den vorigen seelischen Verletzungen stellen kann. Sie weiss, dass sie sich selbst viel zu sehr vernachlässigt hat und möchte dies nun wieder „in Ordnung“ bringen.

In diesem Fall geht es nicht um das Lösen körperlicher Verspannungen sondern darum, der Klientin das gewünschte „gute Gefühl“ zu vermitteln.

So kommt eine rein klassische Massage nicht in Frage und ich empfehle ihr eine Behandlung mit Grifftechniken der hawaiianischen Lomi-Lomi Massage.

Lomi Lomi Nui

Bedeutung der Worte: sanftes Drücken, Kneten, Streichen und Dehnen, wobei die Grifftechniken grossflächig mit möglichst flacher Hand oder den Unterarmen ausgeführt werden.

Die Verdoppelung des Wortes „Lomi“ deutet auf die enorme Wirksamkeit dieses Massage-Rituals hin – sowohl auf körperlicher, als auch auf psychisch-spirituelle Ebene.

In der Tradition der Hawaiianer wurde die Lomi-Lomi-Massage ursprünglich angewendet, wenn ein Mensch einen Wechsel in seinem Leben vollzogen hat – eine Änderung der Lebensumstände oder eine Veränderung der Persönlichkeit auf dem Weg der seelischen Erkenntnis. Auch beim Abschluss verschiedener Lebensphasen kam Lomi-Lomi zur Anwendung. So zum Beispiel beim Übergang vom Jugendlichen zum Erwachsenen, denn jede Lebensphase wird mit bestimmten Bewusstseinszuständen und dem Bewusstwerden von Körper und Seele begleitet. Auch als Erwachsene unterliegen die Menschen einem zyklischen Rhythmus, so dass nach einer gewissen Zeitspanne unsere Seele bereit ist für die nächsten Erfahrungen.

Die Trennung der einzelnen Lebensabschnitte zeichnet sich aus durch die verstärkte Wahrnehmung von Erkenntnissen zum eigenen Körper, der eigenen Gedankenwelt und des seelischen Empfindens. Ereignisse der vergangenen Jahre / Epoche unseres Daseins ergeben plötzlich einen Sinn, Herausforderungen erkennen wir nicht mehr als belastend sondern als bereichernd und lehrend, um für die Zukunft davon zu profitieren.

Lomi-Lomi im traditionellen hawaiianischen Sinne erstreckt sich über mehrere Tage. Die Behandlung hilft, den Sinngehalt der erlebten Vergangenheit vollständig zu erfassen sowie zu reflektieren, um mit den Ereignissen friedvoll abschließen zu können. Nur, wenn dieses friedvolle Abschließen und allenfalls auch Vergeben (Vergeben an das Schicksal oder auch Menschen) vollzogen werden kann, ist der Weg frei in die Gegenwart und Zukunft – frei für neue Erfahrungen. Lomi-Lomi unterstützt demnach auch, unseren Geist und unsere Seele zu reinigen, also den Weg für das Kommende zu eröffnen.

„Im alten Hawaii spielte Körperarbeit eine sehr wichtige Rolle. Sie schloss nicht nur einige der uns bekannten Massagearten ein, sondern auch spirituelle Aspekte. Bei der ganzen Zeremonie waren Umgebung und heiliger Tanz sehr wichtig.

Lomi Lomi Massage diente als Übergangsritual der Reinigung und war gleichzeitig ein Fest, das einen wichtigen Neuanfang im Leben eines Menschen vorbereiten sollte.

Unser Körper, der „Tempel“ unserer Seele, verdient es, dass wir liebevoll mit ihm umgehen. Wir können dies tun, indem wir uns bewusst ernähren, uns genügend Zeit für die Körperpflege nehmen, für ihn sorgen und ihm die nötige verdiente Be-Achtung schenken.

Der hawaiianische Masseur sieht das ganze Universum als Einheit und sich selbst als Teil davon.

Der Klient wird auch im innersten berührt, Blockaden der Psyche werden auf sanfte natürliche Weise gelöst. Deshalb ist ein Gespräch mit dem Klienten über seine Lebensthemen unumgänglich.“

(Quelle: Skript Lomi-Lomi-Nui Massage, Ausbildung an Massageschule „Zentrum Bodyfeet
„Aarau, Verfasserin Annemarie Salvisberg)

Wichtiger Bestandteil und massgebend für eine erfolgreiche Lomi-Lomi-Behandlung ist die innere Haltung des Behandlers / Masseurs selbst. Sie überträgt sich auf denjenigen, der die Massage empfängt. Der Empfangende steht während der gesamten Behandlungszeit im Vordergrund. Der Behandler selbst ist sich über dessen Situation / Lebenswechsel bewusst und stellt seine innere Haltung auf den Klienten ein. Er überträgt die positive Kraft auf den Klienten.

Diese innere Haltung des Behandlers entspricht dem hawaiianischen Vergebungsritual Ho'oponopono.

„Ho'oponopono ist ein einfacher Weg, wieder in die Einheit, in den inneren Frieden und zurück in die Harmonie zu gelangen. Ho'oponopono bedeutet, ein Problem von Grund auf zu lösen und es zum Guten zu wenden. Es drückt das tiefe Bedürfnis aus, mit sich selbst, den Menschen, der Natur und Gott wieder in Harmonie zu leben. ... sich wieder mit seinem Hohen Selbst und der Quelle des Seins zu verbinden – in die eigene Mitte, zurück in die Harmonie, wieder ins Gleichgewicht zu kommen, die Wirklichkeit zu ändern und die Realität zu gestalten.“

(Quelle: Ho'oponopono Das hawaiianische Vergebungsritual, Schirner Verlag)

*„Erfahrung ist nicht das, was einem zustösst.
Erfahrung ist das, was man aus dem macht,
was einem zustösst.“*

*„Der einzige Ort im Universum, den wir
wirklich ändern können, sind wir selbst“.*

Ich erläutere Frau I. das Vorgehen sowie die Wirksamkeit Massage und bespreche mit ihr die Kontraindikationen.

Kontraindikationen für eine Massage können u.a. sein:

- Hauterkrankungen
- Infektionen
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- psychische Erkrankungen (v.a. unter medikamentöser Einstellung)
- Krebserkrankungen
- Verletzungen, Krankheiten oder Operationen am Bewegungsapparat
- Gefässerkrankungen

Generelle Kontraindikationen

Alarmsituation für den Masseur

- Thrombophlebitis
- Arterielle Embolie
- Auftreten von neurologischen Ausfallerscheinungen
- schlagartiges Aufhören eines Nervenkompressionsschmerzes
- plötzliche Verschlechterung des Allgemeinzustandes

Entzündungen der Haut und des Muskels

Verletzungen

Gefässerkrankungen

Laminektomie (operative Entfernung) von Wirbeln

Erkrankungen der Pyramidenbahnen und des Kleinhirns

Harrington-Stab und andere Wirbelsäulen-Operationen

Bindegewebig ersetzte Muskeln

Tumorleiden und Infektionskrankheiten

zeitlich begrenzte Kontraindikationen

nach Kniegelenksoperationen

nach Frakturen im Bereich der Extremitäten

nach Frakturen der Wirbelsäule

nach Endoprothesen des Hüftgelenkes

Bandscheibenoperationen

Skolioseoperation

nach Metallplatten- oder Schraubenversorgung von Frakturen

relative Kontraindikationen

Bettruhe über 3 Monate zusammen mit Blutlaufstörungen

Kompressionssymptomatik (keine neurologischen Ausfälle)

vor der Pubertät

Quelle: Physiofachbuch „Technik der Massage“, Thieme Verlag

Die Klientin zeigt mir diverse Hautrötungen am ventralen Oberkörper. Bei der körperlichen Inspektion finden sich diese Rötungen ebenfalls an den Extremitäten, hier in abgeschwächter Form. Der Rücken der Klientin ist nicht betroffen.

Auf meine Frage nach möglichen Auslösern, wie Allergien, kürzlich verwendete Kosmetika, verstärktes Schwitzen oder neue Kleidungsstücke, antwortet Frau I., dass sie keine Unverträglichkeiten habe. Es sei weder schmerzhaft noch brennend. Sie ist sich sicher, dass die Rötungen in ihrem seelischen Zustand begründet liegen.

Auch gibt es keine kürzlich stattgefundenen Infektionen. Für die Klientin ist das Hautbild ein Zeichen für die innere Reinigung; dass jetzt nach Aussen tritt, was sie so lange Zeit unterdrückt hat. Mit Verarbeitung der Situation werden ihrer Meinung nach auch die Hautrötungen wieder verschwinden.

Ich kläre die Klientin darüber auf, dass ich die betroffenen Partien bei der Massage auslasse und nur den nicht betroffenen Rücken massiere. Weiterhin verwende ich ein hochwertiges, sehr gut verträgliches Öl ohne Parfumszusätze oder sonstige chemisch/künstliche Zusatzstoffe.

Die Klientin willigt schriftlich ein, dass die Massage auf ihren ausdrücklichen Wunsch hin stattfindet und sie über Wirkungsweise, Vorgehen, Kontraindikationen aufgeklärt wurde sowie dass eine Beratung betreffend der Hautrötung stattgefunden hat.

Nach der Behandlung fühlt sie sich sichtlich erholt und sehr wohl. Sie vereinbart einen weiteren Termin. Als sie zu diesem erscheint, berichtet sie über einen 4-5 Tage anhaltenden Wohlfühleffekt und dass sie sich seelisch wesentlich gestärkter wahr nimmt.

Sie möchte ihre Yoga-Kurse gerne mit den Massagen ergänzen. Es ist ihr sehr wichtig, sich selbst wieder wahrzunehmen, ihre eigenen Bedürfnisse wieder zu spüren und nicht wieder in alte Verhaltensmuster zurück zu verfallen. Ihr ist bewusst, dass es zu einem ihrer Lebensthemen gehört, nicht „Nein“ sagen zu können. Daran zu arbeiten und Grenzen zu setzen, dafür ist sie langsam wieder bereit.

Sie vereinbart eine Terminserie für weitere Massagebehandlungen.

Nach der 3. Behandlung fühlt sie sich so sicher, dass sie vom Yoga-Einzelunterricht wieder in den Gruppenunterricht wechseln kann und somit wieder Kontakt zu einer grösseren Gruppe anderen Menschen aufnehmen kann.

Die Hautrötungen an Thorax und Armen sind abgeklungen.

Positiv empfand sie den Jahreswechsel, an dem sie unverhofft Zeit für sich, ihren Ehemann und die gemeinsame Tochter geschenkt bekommen hatte. Es war geplant, die Familie, welche einige 100km entfernt lebt, zu besuchen. Aufgrund des starken Schneefalls wurde die Reise abgesagt und die Zeit im eigenen zu Hause verbracht.

Nach der 5. Massage sind die Hautrötungen weitestgehend verschwunden. Nur noch an den Fussgelenken finden sich Anzeichen. Diese Stellen pflegt die Klientin mit Nachtkerzensalbe.

Dem Wunsch nach einer Fussreflexzonenmassage bin ich momentan aufgrund der noch bestehenden Rötung an den Knöcheln nicht nachgekommen und habe die Klientin darüber beraten.

Begegnung mit mir selbst

Aufgewachsen in der Oberlausitz/ Sachsen, verlebte ich eine Kindheit, die sehr geprägt war von der elterlichen Liebe und insbesondere der mütterlichen Fürsorge. Mein unauffälliges Verhalten wurde als sehr frühe Selbständigkeit gedeutet und so traute mein Umfeld mir oft mehr zu, als ich mir selbst. Allerdings wurde darüber nicht besonders viel gesprochen. Die Dinge waren gegeben. Ich durfte mich in vielerlei Hinsicht ausprobieren – ob es die Kreativität beim Spiel in der freien Natur war, das Erlernen von Instrumenten oder sportlichen Aktivitäten. Das einzige, wozu ich angehalten war, war die Mithilfe im Haushalt und gute Noten in der Schule. Wenn ich heute meine Kindheit reflektiere, dann bin ich meinen Eltern einerseits sehr dankbar, dass sie aus mir den Menschen gemacht haben, der ich heute in meinen grundlegenden Eigenschaften und Wertevorstellungen bin, andererseits gibt es auch zahlreiche Dinge, die ich in mein Erwachsenenleben und die heutige Zeit nicht integrieren kann – wir sind eine Generation voraus und vieles in unserem Gesellschaftsbild hat sich verändert – von der Rolle der Frau, über die Vielfalt der Berufswahl, dem Angebot an Medien oder unsere modernen Kommunikationsmitteln. Dies alles und wesentlich mehr sind Veränderungen, die meiner Mutter Mühe bereiten, was zeitweise zu Spannungen führte.

Und so war es nach der Schulzeit mein sehnlichster Wunsch, diesen Spannungen zu entfliehen – die Welt zu entdecken. Die Zusage für eine Ausbildung in Hessen kam mir sehr gelegen. Dadurch konnte ich meinen Wohnort vom Land in die Großstadt verlegen.

Trotz der Freude auf die neuen Möglichkeiten war ich völlig überfordert und fühlte mich immer schlechter zwischen all den Hochhäusern und dem Lärm. Ich vermisste meine Familie und die gewohnte Umgebung. Allerdings gab es kein Zurück mehr – irgendwie war ich zu stolz mir und den anderen einzugestehen, dass ich es nicht schaffe mit dieser Veränderung zurecht zu kommen. Ausserdem waren es alle von mir gewohnt, dass ich fremde Hilfe nicht benötige – ich hatte das Gefühl, sie erwarteten es von mir und wollten niemanden enttäuschen.

Ein anderer Weg musste gefunden werden aus dieser Situation das Beste zu machen. Mein damaliger Partner lebte in Niedersachsen – auf dem Land. Während der freien Zeit, die ich bei ihm verbrachte, suchte ich mir dort einen Arbeitsplatz. Es war zwar ebenfalls weit weg von zu Hause, aber immerhin waren mir die Menschen und die Umgebung etwas vertrauter – ich fühlte mich nicht so allein.

Nun konnte ich meinen Eltern zwar mitteilen, dass ich die Ausbildung abgebrochen hatte, aber ich würde sie (so meine Ansicht) nicht enttäuschen, denn gleichzeitig konnte ich einen Arbeitsplatz vorweisen und damit beweisen, dass ich es wieder einmal selbst geschafft hatte. Es lag mir auch fern, von irgendwem oder irgendetwas abhängig zu sein. Ich wollte auf eigenen Beinen stehen.

Natürlich waren meine Eltern enttäuscht. Sie sorgten sich, hatten Angst um mich und es passte nicht in ihre Wertvorstellung, dass man eine so wichtige Sache wie eine Berufsausbildung nicht zu Ende bringt.

Wiederum fühlte ich mich schlecht und wieder hatte ich das Bedürfnis, ihnen zu beweisen, dass es die richtige Entscheidung war. Ich musste aus meinem Leben etwas machen und besser sein als andere. Irgendwie wollte ich, dass sie stolz auf mich sein können.

Nachdem ich $\frac{1}{2}$ Jahr in der Altenpflege arbeitete, bot mir ein Arzt einen Ausbildungsplatz in seiner orthopädischen Praxis an. Ich nahm das Angebot an und beendete aufgrund guter Noten meine Lehrzeit bereits nach $2\frac{1}{2}$ Jahren.

Während der folgenden Berufsjahre wechselte ich jeweils nach ca. 3 Jahren die Anstellungen. Für meine Mutter schwer nachvollziehbar, da für sie ein Arbeitsleben aus Arbeitgebertreue bestand. Für mich bedeutete es jedoch zahlreiche Erfahrungen in verschiedenen Fachbereichen und das fortwährende Aneignen neuen Wissens. Auch hier versuchte ich, von der Richtigkeit meiner Entscheidungen zu überzeugen - ein Spannungsfeld im familiären Verhältnis - was ich damit kompensieren konnte, das ich unabhängig war und die Familie nie um Hilfe bat.

Das Gefühl, sich beweisen zu müssen äusserte sich neben dem Berufs- selbstverständlich auch im Privatleben.

Durch die behütete, liebevolle Kindheit war auch ich stark emotional geprägt.

Ich vermisste in der Partnerschaft sehr schnell die Zuwendung und die häusliche Harmonie. So war ich der Ansicht, dass ich zu wenig leisten würde – ich müsste mehr für die Partnerschaft tun, um Anerkennung und Liebe zu erhalten. Je mehr ich mich engagierte, desto grösser war die Enttäuschung darüber, dass meine Bemühungen keinen Anklang fanden.

Heute denke ich, dass zum einen der Altersunterschied von 10 Jahren eine entscheidende Rolle spielte für das gesetzte Verhalten des Partners, zum anderen kann zu viel Zuwendung einen Menschen erdrücken. Im Rückblick ist genau das ein Verhalten, was ich unbewusst von meiner Mutter übernommen hatte. Die starke, gut gemeinte mütterliche Fürsorge lässt kaum Freiraum.

Damals jedoch war ich in meiner Gefühlswelt und den Enttäuschungen gefangen. Da die Emotionen für mich schmerzlich waren, suchte ich Möglichkeiten der Ablenkung. Die Beziehung beenden kam vorerst nicht in Frage. Ich hatte keine Erklärung für mein Umfeld und auch hier kam wiederum der Aspekt zum Tragen, sich ein Scheitern nicht eingestehen zu wollen.

Privat vertiefte ich mich in Aufgaben für verschiedene Vereine, beruflich verfolgte ich zielstrebig jede sich bietende Weiterbildung.

Meine Gefühlswelt und mein Seelenleben fanden keine Beachtung mehr. Ich verdrängte die Auseinandersetzung mit mir selbst...

...bis ich mich nicht mehr spürte und in ein stupides Funktionieren überging. Meine Umwelt nahm mich als freundlich und hilfsbereit war. Sie wussten, dass ich keine Bitte abschlagen konnte und nahmen dies mehr und mehr in Anspruch. Nein-sagen... das gehörte sich nicht. (Ebenfalls ein über Generationen weitergetragenes Phänomen der familiäre Herkunft. Es galt darauf zu achten, dass es dem Anderen gut geht.)

Ich überliess mich dem Funktionieren, war mir keineswegs bewusst darüber und fühlte mich zunehmend als Opfer meiner Umwelt.

Es dauerte nicht lange, bis sich körperliche Symptome manifestierten, die ich anfänglich ignorieren konnte. Jedoch nicht langfristig. Ein Ärztemarathon begann – natürlich ohne handfeste Befunde. Verzweiflung begann in mir aufzusteigen. Mit dem Partner darüber reden war nicht möglich. Für ihn war wichtig, dass der Haushalt erledigt und das gesellschaftliche Bild gewahrt wurde. Unbewusst hatte ich mich in ein Rollenverhältnis begeben, wie ich es aus meinem Elternhaus gewohnt war. Dass Beziehungen auch aus anderen Werten bestehen können, als aus gegenseitiger Versorgung, das kam mir nicht in den Sinn. Mit den Eltern darüber reden war ebenfalls nicht möglich – so meine Annahme – immer noch aus dem Gefühl heraus, sie nicht enttäuschen zu wollen und mich beweisen zu müssen. Ausserdem war für sie dieses Rollenverständnis ebenfalls alltägliche Gewohnheit.

An Schmerzen gewöhnte ich mich recht schnell und akzeptiere sie als „dazugehörig“. Woran ich mich nicht gewöhnte, war das Empfinden meiner Haut. Es war ein ganz eigenartiges Gefühl. Ich spürte jeden Quadratzentimeter – oft so, als würde sie sich immer enger zusammen ziehen. Gleichzeitig wollte meine Seele sich von innen her ausdehnen. Eine enorme mentale Spannung entstand, welche ich zunehmend sowohl psychisch als auch physisch als sehr schmerzhaft wahrnahm. Natürlich gab es dafür keine organischen Befunde.

Lange Zeit ertrug ich mich selbst und konnte die Fassade nach aussen hin, gegenüber anderen Menschen, aufrecht erhalten, erfüllte Nachbarn und Freunden immer noch „gern“ ihre Wünsche und verschaffte ihnen oftmals Freizeit, die mir selbst folglich fehlte.

... bis ich an einem sonnigen Nachmittag auf dem Balkon unserer Wohnung stand und das Gefühl der zu engen Haut gemeinsam mit der sich ausbreiten wollenden Seele in einem „Shift“ (Augenblick in dem sich alles verändert) endete.

Ich stand einfach nur da und obwohl ich zu diesem Zeitpunkt erst 27 Jahre meines Lebens zählen durfte, liefen die Bilder meines bisherigen Lebens an mir vorbei. Ich sah sie, als würde jemand einen Film vor mir abspielen. Der Film beinhaltet hauptsächlich Szenen, in denen ich mich verletzt fühlte oder in denen ich meine Emotionen unterdrückt hatte – in denen ich meine Seele ignoriert hatte.

*„Letztlich gibt es nur eine Sache, die Menschen zutiefst
verbittert, und zwar das Hineingeworfensein
in ein Leben ohne Sinn. ...*

*Es ist nichts Falsches daran, nach dem
Glück zu suchen. ...*

*Aber tröstlicher für die Seele ... ist etwas,
das grösser ist als Glücklichein oder Unglücklichein,
und zwar der Sinn.
Denn Sinn verwandelt alles. ...*

*Wenn das, was Sie tun, für Sie einen Sinn hat,
wird es unwichtig, ob Sie glücklich sind oder unglücklich.
Sie sind zufrieden – Sie sind nicht in Ihrem Geist allein -
Sie gehören zu etwas Grösserem dazu.“*

Sir Laurens von der Post
(Quelle: Shift, Wayne W. Dyer, Allegria Verlag)

*„Euer Körper ist die Harfe eurer Seele,
und es liegt bei euch,
ob ihr damit süsse Musik hervorbringt
oder Töne der Verwirrung.“*

Kahlil Gibran
(Quelle: Shift, Wayne W. Dyer, Allegria Verlag)

„Wir alle müssen auf der grandiosen menschlichen Reise des Lebens einige innere Wandlungen oder Übergänge durchlaufen. Zu hoffen ist, dass wir dabei über die beiden ersten, für uns alle verpflichtenden Wandlungen hinausgelangen hin zu einer Veränderung, die uns ein sinnerfülltes Leben ermöglicht. Was genau meine ich damit?

Die erste Wandlung, die wir alle durchlaufen, führt uns vom Nichtsein ins Sein; vom Geist in die Form; aus dem Unsichtbaren in unsere materielle Welt der Dinge, der Grenzen und der Körperlichkeit.

Die nächste Wandlung, ist die aus dem formlosen „Woher“ hin zum Ehrgeiz. Der Ehrgeiz ist jene Phase in unserem Leben, in der wir ein Ego-Selbst entwickeln, welches das genaue Gegenteil der Geistigkeit ist, aus der wir stammen.

In diesem Kontext ist das Ego unser falsches Selbst.

Diese beiden grossen Wandlungen sind sozusagen das Pflichtprogramm eines jeden Menschen.

Viele von uns durchlaufen bis an ihr Lebensende lediglich diese beiden Übergänge. Traurigerweise ist der Ehrgeiz oft der Schlusspunkt der Lebensgeschichte.“

(Quelle: Shift, Wayne W. Dyer, Allegria Verlag)

Als ich wieder „bei mir“ war wusste ich, dass es der Moment war, in dem ich mein Leben ändern musste – ich musste mir und meinem Dasein endlich einen Sinn verschaffen.

Ich hatte keine Ahnung wie oder was anders werden sollte – ich dachte nicht mehr darüber nach, was andere von meinen Handlungen halten könnten oder wie sie meine Worte bewerten würden. Ich tat einfach, was ich gefühlsmässig als richtig empfand oder was mir gedanklich gerade in den Sinn kam.

Kurz darauf kam mein Partner nach Hause und ich teilte ihm meine Entscheidung mit, dass ich mich trenne. Es war nicht die Voraussicht darauf, dass ich es tun werde, sondern bereits ein festgesetzter Entschluss – ohne Umkehr. Am selben Abend packte ich meine persönlichen Sachen. Tags darauf zog ich aus der gemeinsamen Wohnung aus.

In der folgenden Zeit fügten sich die Dinge – eins ums andere – zum Positiven. Als hätte „das Universum“ nur darauf gewartet, dass ich eine Entscheidung treffe. Als hätte das Loslassen der vergangenen Tage, Monate, Jahre plötzlich Platz frei geräumt für Neues.

Es mag sehr spirituell klingen, aber noch heute frage ich mich, wieso die Ereignisse gerade auf diese Weise stattgefunden haben – weshalb sich die Dinge zusammengefügt haben zu genau diesem Zeitpunkt. Ich habe bis anhin noch keine Antwort gefunden. Wer lenkt unsere Lebenswege? Gibt es Schicksal?

Alles, was ich von diesem Zeitpunkt an tat, stand unter dem Gesichtspunkt, zu mir selber zu finden und meinem Leben den Sinn zu geben, mit dem ich mich wohl fühle und Kräfte regenerieren kann. Das Gefühl der Enge meiner körperlichen Begrenzung war verschwunden.

Ich musste mich neu finden – herausfinden wer ich bin – ohne die elterlichen Prägungen – ohne das „Sich-beweisen-zu-müssen (was ich mir, im Nachhinein betrachtet, selbst auferlegt habe) – ohne die Erwartungen meines Umfeldes – ohne das Kämpfen um Zuwendung – ohne die eingefahrenen Beziehungsmuster und ohne mein bisheriges Verhalten.

Ich musste meine Empfindungen neu sortieren.

Für mich ging es nun darum, die Ereignisse neu einzuordnen. Mich als eigenständigen Menschen zu sehen und zu fühlen. Mich aus dem Cocon der Kindheit heraus zu entwickeln.

Und ... mich nicht mehr als Opfer zu sehen sondern zu begreifen, dass ich auch Täter war. Ich ertrug die Situation – ich liess es mit mir geschehen – ich war Täter, sowohl an mir und meiner Seele, also auch an den Menschen von denen ich glaubte zu wissen, was sie denken bzw. empfinden würden.

Oft stellte ich mir die Frage, wie ich diese neue Aufgabe bewältigen sollte. Was ich tun konnte, um mich neu zu finden.

Die erste Zeit nutzte ich dazu, die Geschehnisse zur Ruhe kommen zu lassen und achtsam mit mir zu sein.

Ca. 1 Jahr später begegnete ich einem lieben Menschen, der mich auf Kunstausstellungen führte um mir zu zeigen, dass ich nicht – so wie ich es in den 9 Jahren der Partnerschaft immer wieder zu hören bekommen hatte – verrückt sei.

Der Satz: „Du bist total irre/ krank/ verrückt, aber ich liebe dich trotzdem.“, hatte sich mir eingebrannt und ich glaubte daran, nicht ganz richtig zu sein in dieser Welt.

Es brauchte einige Galeriebesuche, um das Selbstbewusstsein wieder zu stärken und sich in diesem Leben nützlich zu fühlen.

Wege zur Achtsamkeit

Meditation

Meditation bedeutet, sich von den unzähligen Reizen, die tagtäglich und oft auch nachts auf uns einwirken, zu distanzieren. In der Meditation richten wir unsere ganze Aufmerksamkeit auf das, was wir gerade tun. Wir lassen unsere Gedanken nicht mehr ziellos in unserem Kopf kreisen – durch Meditation können wir das „Gedankenkarussell“ stoppen und das oft wahllose Durcheinander wieder ordnen. Durch diese innere Ordnung schaffen wir Raum für das Wesentliche: wir schenken unserer Seele Be-Achtung.

Meditation hielt Einzug in meinen Alltag und schulte meine Achtsamkeit – in erster Linie für mich, meine Gedanken folglich aber auch für das Leben selbst, meine Mitmenschen und unsere Umwelt.

„Schritte in die Stille“ (Die grosse Schule der Meditation) half mir bei den ersten Übungen und der anschliessenden Vertiefung.

In einem Buchladen fing ein Ausgabe von Bernhard Moestl meine Aufmerksamkeit ein:
Shaolin – Du musst nicht kämpfen um zu siegen

Die 12 Lebensprinzipien der Shaolin

1. Lebe im Hier und Jetzt, ohne den Moment zu bewerten
2. Nur durch Achtsamkeit kommt die Einsicht in andere und in dich selbst
3. Tue Dinge ganz oder lasse sie sein
4. Begierde macht dich berechenbar, verletzbar und erpressbar
5. Lasse dich nie z einer Handlung hinreissen
6. Besiege Eile mit Langsamkeit
7. Nur durch Nachahmung kannst du andere besser einschätzen
8. Schaffe Gelegenheiten und warte auf sie, um sie für dich, aber gegen deine Feinde zu verwenden
9. Wenn du nachgibst, lässt du die Energie des Gegners ins Leere laufen
10. Wahre Überlegenheit ist die Kunst, kampflos zu siegen
11. Löse dich von übernommenen Meinungen und prüfe deine eigenen stets aufs Neue
12. Alles, was du bist und was du wirst, liegt nur in dir selbst

Ich setzte es mir zum Ziel, diese 12 Lebensprinzipien der Shaolin anzuwenden.

Der buddhistische Glaube und die diesbezügliche Sichtweise auf das Leben faszinierten mich, so dass ich mich mit Hilfe diverser Literatur in diese Philosophie vertiefte.

Nicht nur die Lebensregeln der Shaolin machte ich mir zu eigen, auch die simpel erscheinenden, jedoch in der Umsetzung sehr herausfordernden Regeln der Zen-Buddhisten prägten meinen weiteren Weg. In der Auseinandersetzung mit der Zen-Praxis fühlte ich mich irgendwie „heimisch“ und übte mich zunehmends im Za-Zen, der kraftvollen Sitz-Meditation.

„Zen-Buddhisten glauben, dass sie, um Erleuchtung bzw. das Nirwana zu erreichen, einige Regeln befolgen müssen. Diese Regeln stammen von Buddha selbst. Jeder Zen-Praktizierende sollte sein Leben danach ausrichten. Die wichtigsten sind:

- Meditation
- Achtsamkeit
- Rechtes Handeln
- Rechtes Denken

Das Befolgen dieser Regeln ist Teil der Zen-Praxis.“

(Quelle: ZEN ganz praktisch – Für ein Leben in Ruhe, Kraft und Zufriedenheit, Heyne Verlag)

Auch in beruflicher Hinsicht änderte ich meine Blickrichtung.

Es waren nicht mehr die vom Arbeitgeber geforderten oder dem Fachgebiet gerecht werdenden schulmedizinischen Weiterbildungen.

Aus eigener Erfahrung wusste ich nun, dass niemand den Körper heilen kann, wenn die Seele krank ist. Der ganzheitliche medizinische Aspekt trat für mich in den Vordergrund und auch hier verfolgte ich mit Achtsamkeit die Behandlung der Patienten in der Arztpraxis.

In mir reifte der Entschluss, mich beruflich zu verändern. Dennoch wollte ich im Gesundheitswesen weiterhin tätig sein. Es wurde mir immer wichtiger Menschen zu helfen, ihren persönlichen Lebensweg zu finden – sie zu begleiten und der Entfaltung der Seele Raum zu verschaffen.

Mein erster Schritt zum neuen Berufsweg war die Ausbildung zum Heilpraktiker. Mich faszinierten die Gesichtspunkte der Ganzheitlichkeit und das Wissen um die Heilkräfte der Natur. Während des Lehrganges empfand ich die Thematik für mich persönlich allerdings als zu „krankheitslastig“.

Aufgrund meiner Berufserfahrung aus den Arztpraxen wusste ich, dass kranke Menschen nichts mehr benötigen, als aus dem „Hamsterrad“ Krankheit zumindest für einen kurzen Zeitraum aussteigen zu können. Wer mit einer schwerwiegenden oder chronischen Erkrankung in die Mühlen der Schulmedizin gerät, für denjenigen dreht sich der Alltag grösstenteils nur noch um Arzt-Termine und Behandlungsmöglichkeiten. Die Patienten sind dankbar, wenn sie einmal nicht als „Fall“ wahrgenommen werden, sondern als Mensch, der nicht immer wieder auf die Situation seiner Krankheit reduziert wird.

Die Gespräche mit Betroffenen, die genau diese „Mühlen“ durchlaufen, führten dazu, dass ich nach anderen Möglichkeiten Ausschau hielt. Was diese Menschen brauchten, war einfach jemand, der sich Zeit für sie nahm und ihnen den nötigen Raum bot, um abschalten zu können, den Alltag zu vergessen.

Ein Wohnortwechsel brachte mir die entscheidende Antwort:

In unserem neuen Garten wuchsen Kräuter in ihrer schönsten Vielfalt – ohne grosse Pflege und es stellte sich die Frage, wie ich die heilsamen Pflanzen nutzen kann. Meine Recherche führte mich zu einem Massage-Seminar – genauer gesagt zu einem Kurs in „Kräuterstempel-Massage“.

Ich besuchte diesen Lehrgang, welcher der Beginn wurde für eine Vielzahl weiterer Ausbildungen in Massage und Körperarbeit.

Das Seminar zum Thema „Focusing“ sprach mich insbesondere an.

Focusing & Massage

Als Focusing-Haltung wird eine Kommunikationstechnik in der Therapie bezeichnet.

Mit dieser Methode ist es möglich, die Weisheit des Körpers zu erschliessen. Es ist ein Weg, um in sich hineinzuspüren.

„Focusing ist eine Methode, mit der sich der wesentliche und manchmal belastende Kern einer schwierigen Situation herausarbeiten lässt. Auf diese Weise können Klarheit und innere Ruhe wieder gefunden werden.“

...

„Zuhören und unsere Klienten und Klientinnen an ihr gespürtes Wissen heranzuführen, dazu bietet Focusing die nötige Grundlage.

Weil wir dabei alles, was wir wahrnehmen, wohlwollend akzeptieren, entsteht ein Freiraum.

Dieses Erleben verändert uns persönlich und auch unseren Umgang mit Klienten in förderlicher Weise.“

(Quelle: Skript „Focusing – Kommunikationstechnik in der Therapie“, Zentrum Bodyfeet Aarau, Verfasserin Claudia Conza)

Die meisten Menschen neigen dazu, ein Problem, ein schlechtes Gefühl oder eine Krankheit möglichst schnell wieder loswerden zu wollen. Neben ärztlichen Verordnungen stehen uns Tabletten und eine grosse Anzahl frei verfügbarer Mittel in Apotheken, Reformhäusern und Drogeriemärkten zur Auswahl. Manch einer sieht die Lösung, gerade bei psychischen Belastungen, in einer Auszeit – dem im Trend liegenden Sabbatical – oder gönnt sich ein langes Wochenende fern ab vom Alltag.

All dies sind Alternativen, jedoch keine Lösungen (meiner Meinung nach), denn wenn wir zurückkehren in unser gewohntes Umfeld oder die Tabletten unsere Symptome erfolgreich unterdrückt haben, hat sich dennoch an der Ursache /dem Auslöser nichts geändert.

Um dauerhaft zu genesen, sollten wir sorgfältiger mit uns umgehen und die Zeichen sowohl unserer Seele, als auch unseres Körper achtsamer wahrnehmen. Durch Focusing hatte ich erkannt, was der erlebte „Shift“ bedeutete.

Oft kommen die Menschen zur Massage mit den Worten „Kneten sie mich mal ordentlich durch, dann wird das schon wieder.“ Auch hier werden längst vorhandene „Zeichen“ nicht wahrgenommen, erst die schmerzhafteste Verspannung oder Funktionseinschränkung führt dazu, sich einer Behandlung zu unterziehen.

In fast jedem Anamnesegespräch finden sich Hinweise auf mentale Spannungssituationen, ob Konflikte in der Partnerschaft, am Arbeitsplatz, mit Familienangehörigen; ob Zeitnot oder neue Herausforderungen; ob Kränkungen, Verluste oder Sorgen und nicht enden wollende Gedanken – die Zahl der muskulären Verspannungen, denen solche Themen vorausgehen, ist weitaus grösser, als ein Muskelhartspann infolge einer physischen Verletzung. Selbst bei muskulären Traumen spielt die psychisch/seelische Komponente eine bedeutende Rolle. Denn die Verletzung führte, meist innert kurzer Zeit, zu einer Veränderung der gewohnten Situation. Man weiss, was es bedeutet, wegen einer Fraktur einen Arm oder Bein vorübergehend nicht mehr nutzen zu können. Wir müssen tun, was uns allgemeinhin Mühe bereitet – nämlich uns in eine Abhängigkeit begeben – auf die Hilfe anderer angewiesen sein. Es verändert sich nicht nur unsere körperliche Funktionsfähigkeit, sondern auch unsere Psyche.

„Unser Körper erinnert sich, auch wenn das Bewusstsein vergisst. Er speichert unsere Taten und Triumphe; unsere Freude und Trauer, unseren Ärger und unser Hochgefühl; unsere Schuldgefühle und unseren Kummer; unsere Befürchtungen und Hoffnungen; ...

Wenn wir das Verständnis für diese Aspekte unseres Menschseins in unserem Bewusstsein suchen, lernen wir nur einen Teil unseres Menschseins.

Es war jetzt klar, dass Berühren therapeutisch weit über den Körper hinaus reicht.“

(Quelle: Wo Körper und Seele sich begegnen – Somatosynthese-ein neuer Weg der Heilung, VAK Verlag)

Meine Anwendung des Focusing während Massagebehandlungen:

Nach dem Seminar stellte ich fest, dass die meisten Menschen mit diesem Begriff zum einen nicht vertraut sind, andererseits verängstigt reagieren, wenn im Anamnesegespräch der Bezug zwischen körperlichen und seelischen Veränderungen angesprochen wird. Menschen, die offen für diese Verbindung sind und sich über den Einfluss der Psyche auf das körperliche Geschehen bewusst sind, beschäftigen sich zumeist bereits mit ihren Lebensthemen oder haben sich zumindest auf den Weg begeben, diese zu finden.

Hier gilt es für den Behandler, sich sehr behutsam in den Klienten einzufühlen und wahrzunehmen. Wir können es nicht erzwingen, die seelische Komponente einer körperlichen Reaktion zu betrachten. Ist der Klient verschlossen, wird eine Therapie diesbezüglich keinen Erfolg zeigen. Für mich ist es wichtig, die Menschen auf sanfte Weise ihre „innere Stimme“ hören zu lassen.

Einen Zugang dafür bieten mir die Massage-Anwendungen.

Ich erkläre dem Klienten, dass ich für die Behandlung Grifftechniken der Klassischen Massage verbinde mit langen, sanften Streichungen, welche überwiegend in den Wellness-Massagen Anwendung finden, bei denen nicht der therapeutische Effekt der Massage, sondern das sofort erlebte Wohlfühlen und Abschalten vom Alltag im Vordergrund steht.

Der Klient wird aufgefordert, darauf zu achten, was er gedanklich wahrnimmt oder ob ihm vor dem inneren Auge Bilder erscheinen (was vor allem bei vorrangig visuell veranlagten Menschen der Fall ist). Aussergewöhnliche Gedanken oder Bilder sollte der Klient genau betrachten, diese aber nicht „festhalten“. Falls er möchte, kann er mir das Erlebte während der Massage mitteilen oder zu einem späteren Zeitpunkt mit mir erörtern.

Die Massage beginne ich mit meiner eigenen Einstimmung auf die folgende Zeit gemeinsam mit dem Klienten. Ich distanzieren mich mittels Atemtechniken von äusseren Reizen. Meine ganze Aufmerksamkeit gilt der Person, welche sich mir anvertraut. Meine innere Haltung ist ruhig, gelassen, erwartungsfrei, annehmend und achtsam.

Anschliessend teste ich den Gewebezustand der betroffenen Körperregion mittels Palpationstechniken auf Verklebungen in unterschiedlichen Haut- und Muskelschichten. Dazu gehört ebenfalls das Ertasten von Myogelosen, Triggerpunkten oder grossflächigeren Verspannungen. Temperaturunterschiede der Haut können auf Durchblutungsstörungen hinweisen. Es folgen die Effleurage (Streichung) zur Erwärmung und Einstimmung des Gewebes auf die weiteren Grifftechniken, welche die tieferen Schichten der Muskulatur erreichen. Hierzu zählen die Pétrissage (Knetung oder Walkung) sowie die Friktion (Reiben bzw. Zirkelungen) und der Unterhautfaszienstrich.

Anschliessend wechsele ich die Massagetechnik auf fließende, streichende Bewegungen ähnlich der Effleurage der klassischen Massage. Ab diesem Moment geht es nicht mehr um die körperlichen Verspannungen, welche der Klient „beklagte“, sondern um das Fühlen und Wahrnehmen. Als Behandler distanzieren ich mich vom Krankheitsgeschehen und richte meine Konzentration auf die Genesung. Sehr bewusst und achtsam erspüre ich Veränderungen im Muskeltonus. Meine eigene ruhige, entspannte, positive Stimmung überträgt sich auf den Klienten. Atmung und Entspannungszustand werden immer tiefer.

Hier besteht die Möglichkeit, den Klienten behutsam aufzufordern, in das entsprechende Körperteil bzw. den Muskel hineinzufühlen. Falls er über sein Empfinden spricht (Beschreibung von Bildern oder Wiedergabe von Gedanken), so reflektiert der Behandler genau die Worte, welche der Klient für seine Beschreibung wählt. Der Behandler bleibt dabei wertfrei und absichtslos.

Als achtsamer Therapeut bemerke ich nach einiger Zeit, welche je nach Klient und dessen Situation völlig unterschiedlich lang sein kann, eine deutliche Verbesserung / Verminderung des Muskeltonus. In diesem Moment findet der so genannte „Felt Sense“ statt.

„Felt Sense“ steht für „gefühlten Sinn“. Für den Klienten wird somit eine Verbindung zwischen Körper und Fühlen/Seele erlebbar.

Danach intensiviere ich die Streichungen und gehe wieder zur klassischen Massage über.

Nach den Ausleitungsstreichungen lasse ich den Klienten noch einige Minuten ruhen, währenddessen ich mich gedanklich für sein Vertrauen und die universelle Kraft bedanke.

Anschliessend erfolgt das Abschlussgespräch. In der Regel berichten mir die Klienten von ihren Bildern oder aussergewöhnlichen Gedanken.

Es ist sehr wichtig, diese nicht zu interpretieren oder kategorisieren.

Ich empfehle den Menschen dann, diese Erlebnisse erst einmal auf sich beruhen zu lassen und den Dingen Zeit zu geben, sich zu entfalten. Wer möchte, kann seine Bilder auch gern künstlerisch oder musikalisch verarbeiten – je nach Veranlagung fördert dieses Vorgehen zusätzlich die Kreativität.

Für Gespräche oder weitere Evaluationen des Erlebten stehe ich den Klienten selbstverständlich zur Verfügung.

Manche kommen bereits nach 1 oder 2 Wochen zur nächsten Behandlung und berichten über eine deutliche Verbesserung des gesamten Wohlbefindens. Andere Klienten kontaktierten mich nach ½ oder ¾ Jahr, um mir über ihre Lebensveränderungen zu berichten.

Menschen, die gezielt bestimmte Lebensthemen bearbeiten möchten, berate ich direkt über die Methode „Focusing“ und erläutere ihnen das Vorgehen.

1. Distanzierung von äusseren Reizen
2. sich in die Gefühle oder inneren Bilder hineinbegeben, den Gedanken vermehrt Beachtung schenken
3. gedanklich Fragen stellen – in einen inneren Dialog eintreten
4. Sinn wahrnehmen, bewusst fühlen (Felt Sense = gefühlter Sinn)
5. Im Felt Sense verweilen
6. Befinden, Gefühle, Gedanken, innere Bilder im Moment des Felt Sense beschreiben
7. in Dankbarkeit abschliessen

Focusing kann von einem Therapeuten begleitet werden oder mit einiger Erfahrung auch selbst durchgeführt werden.

Persönliche Erfahrung aus einer eigenen Focusing-Sitzung:

Immer wieder überfiel mich ohne Vorwarnung mein Herz. Es begann kräftig und mit zunehmendem Druck gegen meine Rippen zu schlagen – gleichmässig und ruhig, aber immer stärker werdend. Vor allem, wenn ich nachts davon wach wurde und das dumpfe Klopfen von Atemnot begleitet wurde, war es besonders unangenehm. Ärztliche Untersuchungen wie EKG, Belastungs-EKG, Langzeit-EKG, Herzsonographie und Blutwerte waren (nicht anders zu erwarten) allesamt in bester Ordnung. Dennoch war das Gefühl real – ich spürte das intensive Schlagen meines Herzens so stark, dass es mir den Schlaf raubte und die Atemnot meine Kondition beeinträchtigte.

Mit einer Achtsamkeits-Meditation stellte ich mich auf eine persönliche Focusing-Sitzung ein.

Die Meditation half mir, die äusseren Reize auszuschalten.

Anders als bei einer „normalen“ Meditation, bei welcher es darum geht den Geist – also den Verstand – auszuschalten und die Gedanken zu ordnen, liegt der Sinn einer Achtsamkeits-Meditation darin, den Körper bewusst, also achtsam, wahrzunehmen und der inneren Stimme zu lauschen, was sie uns über unseren physischen Zustand mitteilen kann. Wir treten in einen inneren Dialog zwischen Körper und Seele, wobei jedoch der Geist/Verstand aussen vor bleibt. Unser Verstand ist in einer solchen Selbstfindung hinderlich, denn er ist eng mit unserem Ego verbunden und es liegt in seiner Natur, körperliche Befindlichkeiten zu bewerten, zu kategorisieren und mit einer „verstandsbetonten“ Erklärung zu entschärfen. Die Aspekte der Seele werden vom Ego verdrängt, was dazu führt, dass uns ein enormes intuitives Wissen verloren geht.

Bei einer „normalen“ Meditation schaffen wir Ordnung und lassen geschehen.

Bei einer Achtsamkeits-Meditation treten wir ein in einen inneren Dialog mit Körper und / oder Seele.

Nachdem ich mich tief genug entspannt hatte und meine Gedanken vorübergezogen waren, was ich gerne als einen wolkenlosen Himmel bezeichne, nahm ich achtsam meine körperlichen Empfindungen wahr und spürte den Druck meines Herzens. Ich war mir nicht sicher, ob es nicht besser wäre, aufgrund der Atemnot, mehr in meine Lunge zu fühlen. Mein Empfinden pendelte zwischen Herz und Lunge, bis sich nach einiger Zeit meine Atmung beruhigte und ich gleichmässig, tief, frei atmen konnte. Mein Herz jedoch drückte weiterhin gegen meinen Brustkorb.

Ich konzentrierte mich auf dieses Gefühl ganz bewusst – ohne es bremsen oder verhindern zu wollen. Irgendwann stagnierte die Wahrnehmung. Ich stellte mir gedanklich die Frage, woher diese Symptome kommen. „Wieso schlägt mein Herz mit so starkem Druck, dass es mich in meiner Lebensqualität einschränkt?“ Diese Frage liess ich so stehen und liess keine weiteren Gedanken zu. Wiederum eine gewisse Zeit später tauchte ein Bild vor meinem inneren Auge auf.

Ich sah mein Herz, diesen kräftigen, gut durchbluteten Muskel. Völlig gesund und funktional intakt, aber es war eingeschnürt mit Gürteln. Von unsichtbarer Hand wurden manche der Gürtel immer wieder ein Loch weiter und damit enger gestellt. Immer wenn ein Gürtel enger gestellt wurde, spürte ich körperlich, dass sich der Druck gegen meine Rippen verstärkte und das Klopfen meines Herzens lauter wurde.

Ein wenig Angst breitete sich in mir aus. Doch ich gab ihr nicht nach. Ich wollte wissen, was diese Wahrnehmung und das entstandene Bild zu bedeuten hatten.

Meine Atmung nahm ich körperlich immer noch als ruhig und gleichmässig wahr. Mit meiner Lunge war also weiterhin alles in Ordnung.

Gedanklich, während ich das innere Bild betrachtete, stellte ich die Frage an mein Herz „Was ist passiert – wer hat dir diese Gürtel angelegt und warum hast du dich nicht dagegen gewehrt?“

Auch zu diesen Frage liess ich vorerst keine weiteren Gedanken zu und lauschte auf meine „innere Stimme“.

Das Herz steht für die Liebe und die Wurzeln unserer Existenz. Es ist unser Lebensantrieb. Mein Herz war voll von der Liebe meiner Eltern zu mir. Ich war ein gewünschtes Kind und bekam dies auch immer vermittelt. Sie hatten mir dieses Leben geschenkt, mich umsorgt und behütet.

Die Lunge steht für unsere Freiheit, das Atmen – auch der Atem treibt unser Dasein an und hält uns am Leben.

Wie konnte ich diese beiden Aspekte – die Liebe / meine Wurzeln und die Freiheit meines Daseins nun mit diesem inneren Bild des Focusing in Verbindung bringen ?

Meine Eltern (Wurzeln) sorgten sich – aus Liebe zu mir – auch wenn sie mir die Freiheit gaben, das Elternhaus zu verlassen und auf eigenen Beinen stehen, waren sie sehr traurig über diesen Schritt. Es veränderte etwas in unserer Beziehung zueinander. Wir redeten nicht darüber und aus diesem Wissen heraus, dass sie wegen mir so traurig waren, entwickelte ich ein schlechtes Gewissen und das Verhalten, mich beweisen zu müssen – ihnen zu zeigen, dass es mir gut geht.

Ich achtete nicht darauf, dass ich alle Verhaltensmuster, die mir in der Kindheit anerzogen wurden in mein Erwachsenenleben mitnahm. Ich lebte einfach weiter.

Zwar hatte ich mich auf den Weg gemacht, mein Seelenleben in Ordnung zu bringen, aber ich hatte nie darüber nachgedacht, was für ein Mensch ich ohne diese Prägungen sein konnte. Was hatte meine Seele mit in dieses Leben gebracht – was sollte ich an ureigenen Fähigkeiten entwickeln. Welche Erfahrungen sollte ich in diesem Leben machen ?

Die Liebe meiner Eltern zu mir und die meinige zu ihnen trug ich in meinem Herzen und das schlechte Gewissen wuchs mit jedem Schritt, den ich ohne sie machte.

Die Gürtel symbolisierten dieses schlechte Gewissen.

Mein persönlicher Freiraum (Lunge) als erwachsener Mensch wurde immer enger, mir fehlte immer mehr die Luft zum Atmen und damit die Motivation zum Leben. Meine bisherigen Verhaltensmuster konnten im neuen Umfeld und meinem neuen, persönlichen Lebensabschnitt nicht mehr gelebt werden. Meine Seele wollte sich weiter entwickeln – sich neu finden.

Nun hatte ich die Symbolik des inneren Bildes erkannt. Es galt, noch die Frage zu klären, was die Lösung sei – wie sich die Gürtel öffnen würden, mein Herz wieder frei schlagen und meine Lunge wieder durchatmen konnte.

Was konnte ich tun, um mir die Liebe zu meinen Wurzeln zu bewahren und trotzdem ein eigenständiger Mensch sein, um neue Wege gehen zu können ?

Ich wurde mir bewusst darüber, dass ich meine Herkunft in Dankbarkeit annehmen musste, dass selbst, wenn ich mich als Mensch verändere und meine Fähigkeiten entwickle, mein Herz rein organisch trotzdem das selbe bleibt. Meine Wurzeln, also auch die Liebe, werden immer bleiben. Ich kam zur Erkenntnis, dass ich die Vergangenheit loslassen konnte, denn sie wird in einer anderen Dimension – in irgendeiner „Schublade der Erinnerung“ - immer existieren. Die Angst, etwas zu verlieren, ist völlig unbegründet.

Die Vergangenheit beeinflusst uns, ebenso wie unsere sozialen Wurzeln und unser Umfeld. Auch wenn diese zu einem Zeitpunkt unseres Lebens problematisch für unsere weitere Entwicklung werden könnten, sind sie doch nützlich, denn alle Erfahrungen aus dieser Zeit versorgen uns mit den nötigen Mitteln, die Gegenwart zu leben und unsere Zukunft zu gestalten.

Das dankbare Annehmen und loslassen führte zu einer deutlichen Entspannung meines körperlichen Empfindens. Das innere Bild, mein von Gürteln eingeschnürtes Herz, verblasste langsam.

In diesem Augenblick der Erkenntnis setzte der „Felt-sense“ ein.

Nur sehr selten noch, meist in Phasen, in denen ich mich selbst zu vergessen drohe und meiner Seele nicht mit der nötigen Achtsamkeit begegne, spüre ich mein Herz wieder stärker schlagen.

Focusing wurde für mich zu einer Methode, körperliche Symptome auf seelischer Ebene zu entschlüsseln und Lösungen zu finden.

Herausforderungen anzunehmen war für mich kein Hindernis mehr, denn ich wusste, dass ich mich mithilfe des Focusing auf meine Intuition und meine innere Stimme verlassen konnte. Mit jedem Erfolg wuchs mein Urvertrauen in unser Leben und die Achtsamkeit für das allumfassende Wissen unseres „höheren Selbst“.

Im Umgang mit Klienten wende ich Focusing in Verbindung mit Massagen als eine sanfte und doch effektive Methode an, um Menschen auf ihrem persönlichen Weg zu begleiten, wenn sie bereit sind, Körper, Geist und Seele als Einheit erkennen und erleben zu wollen.

Qi Gong

In der Auseinandersetzung mit mir selbst hatte ich inzwischen viel erreicht, um Geist und Seele in Einklang zu bringen. Was ich allerdings nicht berücksichtigt hatte, war mein Körper.

Da es ja meine unverarbeiteten Emotionen waren, die mich zu einem mentalen Lebenswandel bewogen, hatte ich meinem Körper keine Beachtung geschenkt. Doch auch dieser wollte gepflegt werden und verschaffte sich Gehör.

Vor einigen Jahren befand ich mich beruflich in einer Sackgasse. Schon lange trug ich die Gedanken in mir, etwas verändern zu müssen, fand aber nicht den Mut dazu, weil es mir schlichtweg immer noch an Selbstvertrauen fehlte.

Insgeheim wusste ich, dass ich mich den Ereignissen stellen musste und neue Wege auf mich warteten. Ich verdrängte es, weil ich bis anhin mein wiedererlangtes „Seelenheil“ genießen wollte.

Mein Körper meldete sich in zunehmenden Rückenschmerzen und zwang mich eines Morgens zu einer mehrwöchigen Auszeit. Ich war unfähig aufzustehen – Verspannungen von Beinen, Gesäß und Rücken verhinderten jegliche Bewegung.

Mir war klar, dass ich endlich etwas für meine physische Gesundheit tun musste. Ich zog verschiedene sportliche Aktivitäten in Betracht, konnte mich aber mit keiner richtig anfreunden. Woran ich mich erinnerte, war die Freude, die ich früher beim Ausüben von Judo und Karate empfand. Auch hier hatte mich vor allem der philosophische Hintergrund dieser asiatischen Kampfkünste fasziniert. Es entsprach in etwa dem Buchtitel von Bernhard Moestl „Du musst nicht kämpfen um zu siegen“. Asiatische Kampfkünste berufen sich auf die mentale Überlegenheit zum Gegner und das Training umfasst neben dem körperlichen Können auch die geistig-mentale Ebene.

Wir können wahre Gegner besiegen ohne das wir sie verletzen. Mittels körperlicher und mentaler Techniken schalten wir sie eine Zeitlang aus und verschaffen uns selbst somit Freiraum, um neue Klarheit und Kraft zu gewinnen.

Um Judo oder Karate zu betreiben, braucht es neben einem Lehrer auch Trainingspartner. Es kam also nur eine Vereinszugehörigkeit in Frage und damit schieden diese beiden Varianten für mich aus. Der Leistungsgedanke entspricht nicht meiner Einstellung zu einer freien Entfaltung. Wir sind zu stark an Regeln und Ziele gebunden. Ich wollte kein zeitlich fest strukturiertes Training betreiben.

Also suchte ich weiter und wurde fündig: Qi Gong war der Schlüssel und Zugang zu meinem Körper.

Natürlich war es mir rückblickend schon einige Male im Rahmen der TCM und des Buddhismus begegnet, doch erst jetzt – durch mein körperliches „Festfahren-Sein“ fand es meine Beachtung.

Jeder von uns lebt, also trägt jeder noch einen mehr oder minder grossen Funken an Energie in sich. Diese „Lebensenergie“ bezeichnen fernöstliche Kulturen als Qi.

„Qi ist ein fundamentaler Begriff in der chinesischen Philosophie, aber kein englisches oder deutsches Wort kann seine Bedeutung auf angemessene Weise ausdrücken.

Wir können sagen, dass alles im Universum – sei es organisch oder anorganisch- aus Qi zusammengesetzt und durch sein Qi definiert ist. Aber Qi ist weder ein unveränderlicher Urstoff noch einfach die Lebensenergie; obwohl das Wort gelegentlich so übersetzt wird.

aber vielleicht können wir uns Qi als Materie an der Grenzlinie zur Energie oder als Energie am Punkt der Materialisierung vorstellen.“

(Quelle: Das grosse Buch der chinesischen Medizin / Die Medizin von Yin und Yang in Theorie und Praxis, Fischer Taschenbuch Verlag)

Gong bedeutet so viel wie „Arbeit“ oder „Übung“.

Traditionell wird Qi Gong übersetzt als die „Lebenspflege“.

Qi Gong ermöglicht es uns, unsere Lebensenergie, also unseren Antrieb zu trainieren und zu stärken. So wie wir im Sport bzw. durch Bewegung unsere Muskulatur trainieren, so trainieren wir durch diese sanfte Methode unseren Körper, unsere Sinne und unsere innere Kraft.

Viele Menschen funktionieren nur noch im Alltag. Durch das Training unseres Qi beginnen wir wieder zu leben. Ein Leben in Achtsamkeit – für unseren Körper, unseren Geist und unsere Umwelt.

Mit Qi Gong nehmen wir unsere Grenzen wahr, tasten uns an sie heran, aber überschreiten diese nicht. Je besser wir uns selbst wahrnehmen, desto eher spüren wir Veränderungen - in uns oder aus unserem Umfeld.

Mit Übungen des Qi Gong bewegen wir uns sehr, sehr langsam. Wir führen diese achtsam und akkurat aus. Wir folgen unserer natürlichen Atmung. Wir lenken unsere Aufmerksamkeit auf das körperliche Geschehen. Folglich verbessern sich unsere Haltung, unsere Bewegungsabläufe, unsere Atmung und unsere Konzentration. Durch die verbesserte körperliche Wahrnehmung lernen wir zu unterscheiden, was uns gut tut und auf was wir gerne verzichten können. Künftig wird es uns leichter fallen, zu entscheiden. Wir sparen uns unsere Kräfte für die wirklich wichtigen Dinge. Wir lernen loszulassen und schaffen damit Platz, den wir mit Positivem füllen.

Dadurch stärken wir unsere innere Kraft. Wir schaffen geistige und körperliche Reserven, die wiederum unser Immunsystem stärken. Durch die gewonnene Lebensenergie finden wir wieder Freude am Alltag und sind in der Lage, Herausforderungen in Ruhe zu meistern.

Qi ist die Quelle der Bewegung im Körper und begleitet jede Bewegungen

(Qi ist nicht die Ursache der Bewegung, denn Qi ist nicht von der Bewegung trennbar.)

Qi schützt den Körper – Abwehr

Qi ist die Quelle harmonischer Transformation (Bildung von Schweiß, Tränen, Urin, Blut...)

Qi regelt die Bewahrung von Körpersubstanzen und Organen

Qi wärmt den Körper

(Quelle: Das grosse Buch der chinesischen Medizin / Die Medizin von Yin und Yang in Theorie und Praxis, Fischer Taschenbuch Verlag)

Die Übungsabläufe des Qi Gong als Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin orientieren sich an der Natur, dem Tierreich und an den Gesetzen des Universums. Der Mensch wird als Teil dessen und als Bindeglied zwischen Himmel und Erde verstanden.

Wir Menschen stehen nicht über allem, sondern wir sind als eigenständige Einheit ein Teil des Ganzen. Wir gehören zur universellen Kraft und dürfen aus ihr schöpfen.

Entwickeln wir in den Übungen ein Verständnis dafür, so sehen wir uns nicht als getrennt vom Leben. Wir erkennen uns als zugehörig und erfassen unsere Bedeutung im komplexen Zusammenspiel der natürlichen Vorgänge. Wir beginnen, uns und die Natur zu achten und zu pflegen.

Die chinesische Ideal ist das Leben in Harmonie mit dem Universum: Wo dies verwirklicht ist, wird das Individuum auch innere Harmonie besitzen. Yin und Yang sind ausbalanciert, die Emotionen ausgeglichen.

Disharmonien entstehen durch unangemessenen Lebensstil beziehungsweise unkluge Gewohnheiten.

(Quelle: Das grosse Buch der chinesischen Medizin / Die Medizin von Yin und Yang in Theorie und Praxis, Fischer Taschenbuch Verlag)

Qi Gong wurde vorerst sporadisch - immer dann, wenn sich mein Rücken wieder einmal mit Schmerzen meldete – zu meinem Mittel der Wahl, um meinem Körper etwas Bewegung zu gönnen. Mit der Zeit integrierte ich die Übungen mehr und mehr, so dass sie zu einem festen, regelmässigen Bestandteil meines Tagesablaufes wurden.

Erkenntnisse

Jahrelang nahm ich mich selbst nicht mehr wahr. In manchen Situationen verdrängte ich meine Empfindungen bewusst. Um seelischen Schmerz nicht zu spüren lenkte ich mich durch übermässigen Arbeitseifer ab. Zeitweise verhielt ich mich auch einfach so, wie ich es in den Jahren meiner Kindheit hatte anezogen bekommen. Es kam mir nicht in den Sinn, dass sich mein Umfeld verändert hatte und viele Verhaltensmuster einfach nicht mehr anwendbar waren. Zum damaligen Zeitpunkt war ich mir über mich selbst und meine Wurzeln in keinster Weise bewusst.

Je nach Lebensabschnitt befindet man sich in einer völlig anderen sozialen Konstellation, was zu erheblichen Kontroversen führen kann, wenn Verhaltensmuster nicht überdacht werden, sondern einfach in den neuen „Gefügen“ bewusste oder unbewusste Anwendung finden.

Emotionen, Gedanken und Verhalten (eigenes oder fremdes) lassen sich nicht verdrängen. Sie wollen beachtet und verarbeitet werden.

Prokrastination (Verdrängung) umschreibt die chronische Neigung vieler Menschen, die Dinge aufzuschieben, statt sie gleich zu erledigen. Prokrastination führt zu Überlastung und Stress, denn die Aufgaben, die nicht erledigt werden, wachsen um ein Vielfaches an, je länger man sie vor sich herschiebt.

(Quelle: Werner „Tiki“ Küstenmacher, simplify your time, Jahreskalender 2015)

Dabei ist es gleich, ob es sich um Erlebnisse oder zu erledigende Aufgaben handelt. Alles, was aufgeschoben wird, verursacht irgendwann sogenannten Disstress. Disstress gilt als ein Stressfaktor.

Stressfaktoren, auch als Stressoren bezeichnet, sind als solche in erster Linie weder positiv noch negativ zu bewerten, denn sie umfassen alle inneren und äusseren Reize, die eine Anpassungsreaktion des Individuums hervorrufen. Solche Anpassungen können sowohl ein positiver Lebenswandel sein, z.Bsp. die Bewältigung einer Krankheit – also der Weg von der einschränkenden Situation hin zu Genesung und Wiedererlangen der Eigenständigkeit. Ebenso kann ein Stressor sich auch negativ auswirken, in dem wir uns z.Bsp. Im Sinne der Prokrastination aus der Arbeit nicht mehr „herausfinden“ und schlimmstenfalls in einem Burn-out enden.

Um Stressoren zu unterscheiden, wurden sie in Disstress und Eustress unterteilt.

Als Disstress kategorisiert Hans Selye alle Faktoren, die unsere Motivation hemmen, zu Überlastung führen, unsere Lebensfreude minimieren oder auch unsere Sichtweise zu stark einschränken. Disstress auslösende Reize werden als unangenehm oder gar bedrohlich empfunden. Sie lösen Ängste und Anspannung aus – mit in der Regel allen dazugehörigen körperlichen Reaktionen.

Reize, die wir als angenehm empfinden, die uns helfen zu regenerieren, Anspannungen zu lösen – zu Entspannung führen, die uns Freude und Wohlbefinden empfinden lassen, verleiht H. Selye den Begriff „Eustress“.

(Quelle: Wikipedia, <http://de.wikipedia.org/wiki/Stressor>)

Der Mensch ist in der Lage, mithilfe von Verhaltensmustern, Erfahrungen oder der Lösung von Herausforderungen Stress, ob Eu- oder Disstress, bewältigen zu können. Solche Anpassungsreaktionen werden als Coping-Strategien bezeichnet.

Für mich bedeutet dies – im Rückblick auf meine eigene bisherige Lebensgeschichte, im Hinblick auf den Verlauf meines Lebensweges und aufgrund der Erfahrungen, welche ich durch die Gespräche sowie den Kontakt mit anderen Menschen gewinnen durfte - folgendes:

Vertrauen und Hingabe an das Leben erleichtert uns unseren Weg.

Wir können nichts festhalten.

Wir können lernen Loszulassen und damit den Weg für alles Kommende ebnen.

Wir können uns auf unsere Intuition verlassen, denn sie entspringt dem Urvertrauen in unser Leben und unser Dasein.

Mit jeder Herausforderung, die wir bewältigt haben, stärken wir dieses Urvertrauen.

So dürfen wir Herausforderungen nicht scheuen – wir sollten sie annehmen – aber stets in vollem Bewusstsein darüber, was wir tun und fühlen, also stets in Achtsamkeit mit uns und unserer Umwelt.

Wir können nichts erzwingen, denn unsere Seele gibt stets nur so viel frei, wie sie bereit ist zu verarbeiten.

So können wir weder uns noch andere dazu zwingen, sich mit den Ereignissen des Lebens auseinanderzusetzen.

Alles geschieht, wenn die Zeit reif dafür ist.

Zwang bedeutet Disstress und das wiederum ist hinderlich für unsere Genesung – unsere innere und äussere Heilwerdung - die Entspannung von Körper, Geist und Seele.

Als Behandler / Therapeut müssen wir fähig sein, jeden Menschen dort abzuholen, wo er sich gerade in seinem mentalen und körperlichen Zustand befindet. Um in Menschen ein Gefühl von Eustress auszulösen, benötigt es von Seiten des Behandlers / Therapeuten u.a. die Fähigkeit zur Empathie.

Aufrichtiges Mitgefühl, Ehrlichkeit und den Klienten in seiner Ganzheit zu sehen, bilden die Basis einer vertrauensvollen Beziehung.

Nur aufgrund dieses Vertrauens lassen sich Ziele erreichen und ein salutogenetisches Konzept erfolgreich verfolgen.

Jeder Mensch / Klient ist individuell und als solches Individuum benötigt jeder seine eigene Zeit für seinen ganz persönlichen Lebensweg.

Als Behandler / Therapeut sind wir achtsam und akzeptieren diese persönliche Zeit unserer Klienten.

Denn wir können nie mit Gewissheit sagen / feststellen, wo sich die Seele unseres Klienten gerade befindet und welche Bedeutung dadurch der gemeinsamen „Arbeit“ zukommt.

Rituale zum Übergang in einen neuen Lebensabschnitt finde ich sehr bedeutend.

Sie finden in unserer Gesellschaft immer weniger Beachtung und haben doch einen so hohen Bedeutung zur Erhaltung unserer Gesundheit, da mit einer Veränderung im Leben oft auch eine psychische Veränderung des betroffenen Menschen stattfindet.

So erleben wir, wie bereits beschrieben, die Lomi Lomi Nui Massage traditionell zu jeder grossen persönlichen Veränderung.

In einigen schamanischen Kulturen, ausgeprägt bei den noch wenigen existierenden Naturvölkern, wird nicht der Geburtstag eines Stammesmitgliedes gefeiert, sondern es wird ein grosses Fest veranstaltet, wenn eine Veränderung – ein Vorankommen des Menschen in seiner spirituellen, psychischen Entwicklung stattgefunden hat.

In unserer europäischen Lebensart, gibt es gerade noch die Jugendweihe bzw. bei religiös orientierten Familien die Konfirmation. Danach werden keine Übergangsrituale mehr bewusst erlebt.

Meiner Erfahrung nach erkennt man anhand einer sorgfältigen Anamnese bei Menschen mit einer psychischen Erkrankung ein traumatisches Erlebnis in der Vergangenheit. Sie sind oft im Zeitpunkt des Geschehens „stehen geblieben“ und konnten die Ereignisse nicht abschliessend verarbeiten. Ein Teil des Selbst (zumeist der Körper) altert, die Seele jedoch stagniert und ist gefangen in der traumatischen Situation. Eine deutliche Trennungslinie zwischen der Zeit vor dem Trauma und der danach folgenden ist oftmals deutlich erkennbar.

Ich bin der Ansicht, dass eine Seelenheilung und damit eine Genesung nur möglich ist, wenn das Trauma aufgearbeitet werden kann – zu einem Zeitpunkt, an dem der Betroffene seelisch dazu in der Lage ist. Hilferufe der Seele werden oft überhört bzw. übersehen, weil der Mensch sich nicht stark genug fühlt oder der nötige Erkenntnisgewinn nicht ausfinden konnte. Schlussendlich mündet das Verdrängen (Prokrastination) in eine psychische Erkrankung.

Gespräche mit Betroffenen zeigen mir immer wieder deutlich, wie bedeutend Übergangsrituale für uns Menschen sind und wie diese bewusst erlebten Zeremonien zur Entwicklung so genannter Coping-Strategien beitragen, was wiederum der Förderung und dem Erhalt unserer Gesundheit dient.

Salutogenese & Wellness

Salutogenetische Konzepte setzen sich genau mit diesen Gesichtspunkten der Gesunderhaltung auseinander:

- Wie entwickeln wir Coping-Strategien ?
- Was benötigt der Mensch, um sich gesund zu erhalten ?
- Wie wird Stress verarbeitet ?
- Wie gehen Menschen mit belastenden Situationen um ?
- Was wird benötigt, um Belastungen bzw. Herausforderungen im Leben anzunehmen und zu bewältigen ?
- Welche Formen von Stress gibt es, wie werden sie von uns Menschen wahrgenommen ?
- Welche Auswirkungen hat Stress auf unsere Gesundheit ?

Salutogenese bedeutet die Betrachtung / Behandlung eines Menschen nicht in Bezug auf seine Krankheit oder der zu einer Erkrankung führenden Lebensumstände, sondern:

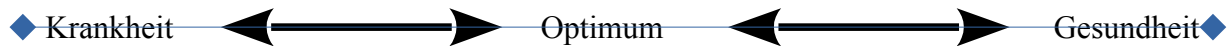
Salutogenese bedeutet einen Wechsel der Blickrichtung hin zu den Umständen, die einen Menschen gesund erhalten.

Das heisst: selbst wenn wir krank sind, sind wir nicht völlig krank, sondern immer auch ein wenig gesund. Dieses kleine Bisschen „gesund sein“ hält uns am Leben.

Der salutogenetisch orientierte Behandler sucht nicht nach den Details der Erkrankung, sondern er sucht nach gesunden „Bestandteilen“ im Menschen, um diese zu stärken und die Selbstheilungskräfte anzuregen.

Der Mensch wird in seiner Ganzheitlichkeit betrachtet und nicht nur auf ein Krankheitsgeschehen reduziert.

Laut Aaron Antonovsky (amerikanisch-israelischer Medizinsoziologe) gibt es sowohl keinen absoluten Zustand von Krankheit, als auch keine absoluten Zustand von Gesundheit. Individuen befinden sich immer in einem Gesundheits-Krankheits-Kontinuum – einer ständigen Bewegung zwischen Phasen von Krankheit und Gesundheit. Ziel eines jeden Menschen, einer jeden Behandlung und in der Gesunderhaltung allgemein sollte es sein, sich auf das optimale Mittelmaß zwischen Krankheit und Gesundheit hin zu bewegen.



„Zum Konzept der Salutogenese gehört es auch, Gesundheit nicht mehr als das Gegenteil von Krankheit zu betrachten und Krankheit nicht als etwas Negatives und zu Beseitigendes, sondern als Krisen und Herausforderungen auf einem nie endenden Weg der Veränderung und Entwicklung zu verstehen.“ ... „Gesundheit ist weit mehr als die blosse Abwesenheit von Krankheit: Sie ist das beständige Unterwegssein zu sich selbst und die Bemühung darum, das zu werden, was man ist. (Nietzsche)“

(Quelle: Salutogenese – Unterwegs zur Gesundheit, Marco Bischof, DrachenVerlag)

Mitte der 1960er Jahre widmete Antonovsky seine wissenschaftliche Tätigkeit hauptsächlich der Stressforschung und entwickelte in den 80er Jahren das Konzept des Kohärenzgefühls.

Laut Antonovskys Theorie umfasst das Kohärenzgefühl 3 wesentliche Komponenten:

- Gefühl der Verstehbarkeit
- Gefühl der Handhabbarkeit
- Gefühl der Bedeutsamkeit

Diese 3 „Gefühle“ sind massgebend dafür, auf welcher Position im Gesundheits-Krankheits-Kontinuum sich ein Mensch befindet. Ist das Kohärenz-Gefühl stark ausgeprägt, d.h. eine herausfordernde Situation wird in ihrem eigentlichen Geschehen erfasst (Verstehbarkeit), mögliche Lösungswege sind bewusst (Handhabbarkeit) und der Sinn wird erkannt (Bedeutsamkeit), dann bewegt sich der Mensch in Richtung des Pols „Gesundheit“.

Die 3 Komponenten des Kohärenzgefühls finden sich im Focusing wieder. Im Moment des entscheidenden Felt Sense erfährt der Klient den „seelischen“ Sinn eines belastenden, krankmachenden Zustandes. Mit der Sinnerfassung und dem Gewinn neuer Erkenntnisse wird der Zustand handhabbar – es wird erkennbar, wo Lösungsansätze gesucht und gefunden werden können. Man ist dem Geschehen nicht mehr hilflos ausgeliefert.

Parallel oder erweiternd zu den Forschungen Aron Antonovsky wurden viele weitere Stresstheorien und Salutogenesekonzepte entwickelt sowie erforscht – z.Bsp.:

- Emmy Werner prägt den Begriff der Resilienz (Widerstandsfähigkeit)
- Albert Banduras forscht zur Selbstwirksamkeit einer Person und benennt damit Faktoren, die zur persönlichen Überzeugung führen, ein bestimmtes Verhalten erfolgreich ausführen zu können und sich kompetent verhalten zu können
- Thomas Boyce sieht das Permanenzgefühl als entscheidenden Faktor zu Erreichung des Pols „Gesundheit“ und bezieht sich auf die Bedeutung von „Verlässlichkeit“ in einem sozialen Gefüge
- Carolin B. Thomas erstellte anhand ihrer Forschungen das Konzept des Durchhaltevermögens, welches definiert wird als *„die physische oder moralische Kraft, die erforderlich ist, um Krankheit, Ermüdung oder Entbehrung zu widerstehen;...“*

(Quelle: Salutogenese – Unterwegs zur Gesundheit, Marco Bischof, DrachenVerlag)

Neben dem Konzept der Salutogenese entwickelten sich weitere Fachbereiche, welche sich mit den verschiedenen Arten von Stress, deren Bedeutung und Auswirkungen auf den Menschen auseinandersetzen.

Zu erwähnen sind:

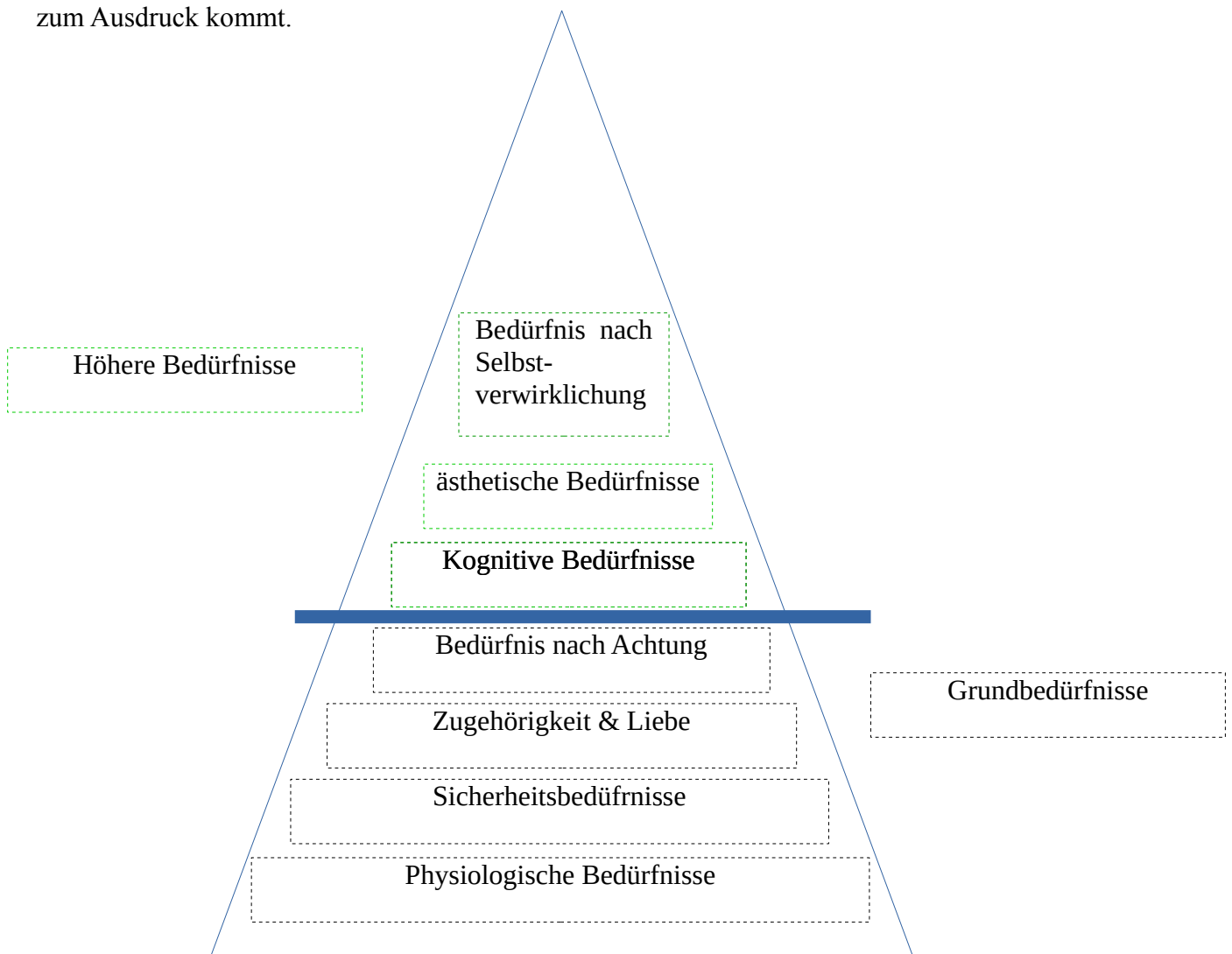
- Hygiogenese, bei welcher die biologisch-physiologischen Aspekte vorrangig beachtet werden (anders als bei der Salutogenese, die sich hauptsächlich auf die psychosozialen Faktoren bezieht) Hygiogenese umfasst die Heilungsbedingungen, Heilungsbereitschaft, Heilungsmechanismen sowie die Vorgänge, die im Organismus durch den Heilungsprozess ausgelöst werden.

- Humanistische Psychologie...

befasst sich ebenso wie Aron Antonovsky mit der Frage, „was für eine Kraft das in uns ist, die uns unter allen möglichen ungünstigen Lebensumständen gesund erhält oder gesund machen kann, und wie sie entsteht“

Neben psychologischen, emotionalen, sozialen und Umweltfaktoren müssen auch die transpersonalen oder spirituellen Dimensionen der menschlichen Existenz berücksichtigt werden. Begründer der Humanistischen Psychologie ist der Psychologe Abraham Maslow.

Maslow definiert Gesundheit als Weg zur Selbstverwirklichung, welcher in der Maslow-Pyramide zum Ausdruck kommt.



„Wenn ein Mensch nicht das tut, wofür er geschaffen ist, dann ist zu erwarten, dass sich (oft, wenn auch nicht immer) ein neues Gefühl der Unzufriedenheit entwickelt. „

Maslow ging davon aus, dass jeder Mensch mit einer Reihe von fundamentalen Bedürfnissen auf die Welt kommt, ... Er argumentierte nun, dass diese Grundbedürfnisse eine sich entfaltende Hierarchie bilden würden.

Maslow war überzeugt, dass ein befriedigtes Bedürfnis aufhört unser Verhalten zu bestimmen.

Grundlage dieses neuen Menschenbildes war die Annahme, dass jeder von uns ein angeborenes, riesiges „menschliches Potenzial“ besitzt, das in der Regel durch die Frustrierung der niederen Bedürfnisse blockiert oder behindert wird.“

(Quelle: Salutogenese – Unterwegs zur Gesundheit, Marco Bischof, DrachenVerlag)

- positive Psychologie

Maslows Bemühungen, ein Umdenken dahingehend zu erreichen, dass anhand der Stressforschung und Veränderungen in der Psychotherapie die Betrachtung gesundheitsfördernder Ressourcen im Vordergrund steht, wurde erst Ende der 90er Jahr durch Martin Seligmann voran getrieben.

Seligmann rief dazu auf, sich nicht mehr vermehrt dem Finden und Korrigieren von Problemen zu widmen, sondern die Therapien umfassend darauf auszurichten,

- menschliche Stärken zu verstehen und zu fördern
- Erfahrungen von Liebe, Arbeit und Spiel aufzuwerten und zu steigern

- **Wellness**

Mitte der 50er Jahre entwickelte Halbert L. Dunn (Amerikaner) das ursprüngliche Wellnesskonzept. Dieses wurde Ende der 70er weiter erforscht insbesondere durch D.B. Ardell, John W. Travis und Gerhard Hettler.

Im ursprünglichen Wellness-Konzept auf Basis der Salutogenese gab es keinen kommerziellen Hintergrund. Wellness-Konzepte wurden entwickelt zur Entlastung des staatlichen Gesundheitssystems mit dem Gedanken, einer effektiven, langfristigen Gesunderhaltung der Bevölkerung.

Halbert L. Dunn war Vertreter der Humanistischen Psychologie. Gestützt auf die Erkenntnisse dieser Fachrichtung definierte er den Begriff des „High Level Wellness“, was zu verstehen ist als ein „Zustand hohen menschlichen Wohlbefindens“, der dadurch erreicht wird, dass das maximale Potenzial eines Individuum zur Ausprägung findet.

„Dunn definierte Wellness als einen Lebensstil-Ansatz zur Verfolgung erhöhter Zustände körperlichen und psychologischen Wohlbefindens.“

(Quelle: Salutogenese – Unterwegs zur Gesundheit, Marco Bischof, DrachenVerlag)

Die Voraussetzungen dazu, diesen maximalen Zustand der Persönlichkeitsentwicklung zu erreichen, erläutert H.L. Dunn ähnlich wie Maslow in seiner Bedürfnis-Pyramide.

H.L. Dunn ergänzt sie wie folgt:

„Der Mensch müsse für folgende 7 Dimensionen Verantwortung übernehmen:

- *Bewegungen*
- *Ernährung*
- *Umgang mit Stress*
- *Soziale Bindungen*
- *Beruf*
- *Engagement für Umwelt und Natur*
- *spirituelle Dimensionen“*

(Quelle: Salutogenese – Unterwegs zur Gesundheit, Marco Bischof, DrachenVerlag)

Wellness in seiner ursprünglichen Bedeutung verstehe ich deshalb als stärkendes Wohlgefühl, was einem Menschen vermittelt werden sollte, um seine gesunderhaltenden Ressourcen zu entdecken.

Fazit persönliche Schlussfolgerungen

Wir leben in einer Gesellschaft mit einer Vielzahl an Möglichkeiten, um unsere individuellen Bedürfnisse zu befriedigen (Maslow). Alles, was wir uns an Wissen oder Besitz aneignen führt zu einer Veränderung unseres Selbst. Nicht nur unsere Umwelt – auch wir sind dem ständigen Wandel der Zeit und des Lebens unterworfen.

Die Welt dreht sich weiter, das Leben evolutioniert in irgendeiner Form, wir sind in der Lage, uns Veränderungen anzupassen. Doch alles, was uns dafür zur Verfügung steht, ist uns nur begrenzt gegeben.

Nicht nur, dass wir die ökologischen Ressourcen ausschöpfen – auch unsere körperlichen Ressourcen sind begrenzt.

Wir müssen unserer Seele jeder Zeit die Chance einräumen, dem Körper zu folgen. Wir brauchen Ruhepausen zur Regeneration, um den uns innewohnenden Funken an Lebensenergie zu pflegen. Diese Zeiten der Stille sind für mich geprägt von Achtsamkeit.

- Achtsamkeit für das, was in unserer Umwelt geschieht.
- Achtsamkeit dafür, wohin sich unsere Gesellschaft entwickelt.
- Achtsamkeit in Bezug auf die Position, wo wir uns als Individuum in dieser Gesellschaft, in unserem sozialen Gefüge und unserem Wohlfühl befinden (Gesundheits-Krankheits-Kontinuum).
- Achtsamkeit für unsere Bedürfnisse und die unserer Mitmenschen.
- Achtsamkeit betreffend unseres geistigen, seelischen und körperlichen Erlebens
- Achtsamkeit für Veränderungen
- Achtsamkeit für unsere Fähigkeiten (Salutogenese)

Rückblickend weiss ich, dass ich die Zeit vor meinem persönlichen „Shift“-Erlebnis völlig unachtsam war. Erst durch diese gravierende Situation änderte sich meine Einstellung und meine Wertschätzung zum Leben. Ich begann, voller Achtsamkeit erst mich selbst und schliesslich auch meine Umwelt wahrzunehmen.

Die hier aufgeführten „Wege zur Achtsamkeit“ sind nur ein kleiner Teil dessen, was mir auf meinem persönlichen Lebensweg begegnete. Ich habe die Dinge nicht gesucht – ich war einfach achtsam für das, was das Leben für mich an Möglichkeiten bereit hielt. Vieles strömte auf mich ein und oft fiel es mir schwer zu entscheiden, was davon ich erleben und erfahren wollte – was genau zu mir passte und woher sollte ich wissen, was mir beim Finden meines „Lebens-Sinns“ nützlich sein würde.

Ich setzte es mir zum Ziel, meinen Alltag durch Achtsamkeit bewusster zu leben, genau auf meine Empfindungen zu achten und mir ausreichend Zeit zu nehmen, Eindrücke bzw. das Erleben des Alltags achtsam zu verarbeiten.

Wir dürfen nicht alles ungefiltert in uns hineinströmen lassen. Viel zu oft laden wir uns seelischen Müll auf und sind uns gar nicht bewusst darüber, weil uns z.Bsp. aus Zeitnot die nötige Achtsamkeit fehlte.

Immer wieder erfahre ich aus Gesprächen, dass die Menschen zu irgendeinem früheren Zeitpunkt vom Leben „überrollt“ wurden und nun nicht mehr wissen, wer sie eigentlich sind.

In unserer vielseitigen Welt gibt es die unterschiedlichsten Konzepte, eine persönliche Entwicklung zu gestalten, sich in seinen Fähigkeiten zu entdecken und zu fördern. Oft braucht es einfach nur einen externen „Anstupser“, der uns ein wenig Sicherheit und Vertrauen vermittelt, um sich auf den Weg der Selbstverwirklichung zu begeben.

Kommerzielle Gedanken und die Verkaufs-/Werbestrategien der Marktwirtschaft führen oft dazu, dass Menschen glauben, sich Gesundheit nicht leisten zu können, wenn es sich nicht um eine kassenärztliche Leistung handelt. Sie zweifeln an sich und ihrer Lebenssituation, die Blickrichtung schränkt sich ein, sie orientieren sich zu sehr im Aussen.

Meiner Erfahrung nach braucht es nicht immer teure Gesundheitsprodukte oder luxuriös ausgestattete Wellnesshotels.

In aller Regel sind es die kleinen, unscheinbaren Dingen die uns gut tun. Zeiten, in denen wir der alltäglichen Reizüberflutung entfliehen und uns auf unser ursprüngliches Menschsein besinnen können, bringen uns unseren Gefühlen für uns selbst und der Wahrnehmung für unsere Bedürfnisse ein grosses Stück näher.

Deshalb sollten wir sehr achtsam sein, was unserer Seele und unserem Körper gut tut, aber auch für das, was uns bremst und verletzt. Jede Erfahrung ist eine Bereicherung – aus jeder Erfahrung können wir lernen und unsere ganz persönlichen Überlebensfähigkeiten stärken. So ist es nicht immer ratsam, den leichtesten Weg zu gehen. Vielmehr sollten wir uns schwierigen Herausforderungen stellen – in dem Bewusstsein, daran wachsen zu können und mit dem Wissen, jeder Zeit einen Umweg nehmen zu können. Denn wenn wir uns trauen, unseren eigenen Weg zu gehen – frei von jeglicher äusseren Beeinflussung - dann liegt es in unserer Hand, welche Richtung wir wählen.

Es sind meine persönlichen Erfahrungen, welche ich weitergeben möchte, um Menschen zu begleiten und sie in ihrem Selbstvertrauen zu stärken.

Mein Leben gestaltet sich nach der Devise „learning by doing“, denn im tatsächlichen Ausführen der Gedanken erlebe ich die Ereignisse real – körperlich wie seelisch. Die Achtsamkeit hilft mir, für andere Menschen Empathie zu entwickeln und sie ganz individuell in ihrer jeweiligen Situation abholen zu können.

Leben wir Achtsamkeit, erkennen wir, welche Bereicherungen das Leben an sich für uns bereit hält. Wir nutzen die Chance zur inneren Einkehr und Harmonie – wie ruhen in uns selbst. Der innere Ausgleich schafft ein Gefühl der Zufriedenheit.

Zufriedenheit und innere Harmonie pflegen die tief in uns existierende Lebensenergie. Es stärkt unser Selbstvertrauen und unseren Mut für neue Herausforderungen.

*„Wenn wir Achtsamkeit üben,
bemühen wir uns darum, den ganzen Tag
wach und bewusst zu erleben.
Wir denken und fühlen, versuchen aber,
uns an unsere Gedanken und Gefühle
nicht zu klammern.
Achtsamkeit bedeutet, dass wir uns
sowohl der Vorgänge im Aussen-
als auch in der Innenwelt gewahr sind.
Achtsamkeit bedeutet, dass wir die Dinge
geschehen lassen, ...“*

(Quelle: Zen ganz praktisch, Jacky Sach / Jessica Faust, Heyne Verlag)

Verzeichnis der Quellenhinweise

Literatur

Anamnese und Klinische Untersuchung

Hermann S. Fießl, Martin Middeke

3. , aktualisierte Auflage

Thieme Verlag

ISBN:3-13-126883-2

Denken. Fühlen. Handeln.

Dietmar Friedmann, Klaus Fritz

5. Auflage

Rosenberger Verlag

ISBN: 978-3-931085-84-1

Menschen lesen

Joe Navarro mit Marvin Karlins

mvg-verlag

ISBN: 978-3-86882-213-7

(im Text nicht erwähnt, aber sehr lehrreich für die Gesprächsführung)

Ernährungsmedizin

Hans Konrad Biesalski, Stephan C. Bischoff, Christoph Puchstein

4. vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage

Thieme Verlag

ISBN: 978-3-13-100294-5

Ernährungsberatung

Skript der Paracelsus-Heilpraktikerschulen

Ernährung-ganzheitlich betrachtet

Modul Ernährungsberatung im Rahmen der Ausbildung zum Wellnesstrainer

Ho'oponopono Das hawaiianische Vergebungsritual

Ulrich Emil Duprée

Schirner Verlag

ISBN: 978-3-8434-5050-0

Physiofachbuch „Technik der Massage“

Ulrich Storck unter Mitarbeit von Heinz-Oto Junker , Walter Rostalski

20. Auflage

Thieme Verlag

ISBN: 978-3-13-139600-6

Shift Der Augenblick, in dem sich alles verändert

Wayne W. Dyer

Allegria Verlag

ISBN: 978-3-7934-2181-8

Shaolin – Du musst nicht kämpfen um zu siegen
Bernhard Moestl
Knaur Verlag
ISBN: 978-3-426-64566-6

Schritte in die Stille – Die grosse Schule der Meditation
Peter Wild
Grünewald Verlag
ISBN: 978-3-7867-2886-3

ZEN ganz praktisch – Für ein Leben in Ruhe, Kraft und Zufriedenheit
Jacky Sach, Jessica Faust
Heyne Verlag
ISBN: 978-3-453-70095-6

Wo Körper und Seele sich begegnen / Somatosynthese – ein neuer Weg der Heilung
Clyde W. Ford
VAK Verlag (Verlag für Angewandte Kinesiologie)
ISBN: 3-924077-22-3

Das grosse Buch der chinesischen Medizin / Die Medizin von Yin und Yang in Theorie und Praxis
Ted J. Kaptchuk
Fischer Taschenbuch Verlag
ISBN: 978-3-596-17123-1

Salutogenese – Unterwegs zur Gesundheit
Marco Bischof
Drachen Verlag
ISBN: 978-3927369-48-1

allgemeine Literaturempfehlungen – themenbezogen (nicht im Text erwähnt)

Resonanzmedizin – Manifest der nachhaltigen Heilkunst
Otmar Jenner
Allegria Verlag
ISBN: 978-3-7934-2227-3

Buddhistische Psychotherapie – Ein Leitfaden für heilsame Veränderungen
Matthias Ennenbach
Windpferd Verlag
ISBN: 978-3-89385-639-8

Der Buddhismus
Gottfried Hierzenberger
marixwissen/marixverlag
ISBN: 978-3-86539-955-7

Der schamanische Weg in die Tiefe der Seele
Sandra Ingerman, Henk Wesselmann
Goldmann Verlag
ISBN: 978-3-442-22025-0

Focusing und Schamanismus – Der Körper als Schlüssel zur inneren Welt
Agnes Wild-Missong
Schirner Verlag
ISBN: 978-3-89767-944-3

Musik

Autogenes Training vor dem Einschlafen /	BMP-Music /	MP3-Download
Entspannungsmusik für Körper und Geist /	Electric Air Project /	MP3-Download
Drum Medicine /	David & Steve Gordon /	MP3-Download
Earth Drum- The 25th Anniversery Collection /	David & Steve Gordon /	MP3-Download

„Das Schloss“ Phantasiereise /	Gabriela Wuttke /	MP3-Download
--------------------------------	-------------------	--------------

Lomi-Lomi Begleitmusik:

Lady of the Mountain

Lei'ohu Ryder

Love Returns E Ho'i Mai Ke Aloha Hou

Lei'ohu Ryder

Links / Webseiten

<http://de.statista.com/>

<http://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/energie/>

www.simplify.de

„simplify“

steht für einen einfachen Weg zu einem bewussten und erfüllten Leben in einer komplexen Welt

<http://de.wikipedia.org/wiki/Stressor>

Seminare

Spirituelle Medizin

Otmar Jenner

<http://www.otmarjenner.de/>

seelisch-spirituelle Sterbebegleitung

Institut für Leben und Sterben – Veetman & Sukhi Maashöfer

<http://www.leben-sterben.de/index.htm>

Focusing

Claudia Conza

<http://www.atpeace.ch/>

<http://www.focusing.org/index.html>