

Peter Rohner:

Trotzdem leben wollen und Lebensqualität gewinnen

Ein Weg mit Zukunft

für Menschen mit Interesse an nachhaltiger Freiheit und Gesundheit

Übersicht

Vorwort	6
Kapitel 1:	
Leben wollen. Inhalt einer Lesung mit Musik und Dialog	
1.1 „O du lieber Augustin... Alles ist hin“. Alles ? - Ein Volkslied mit aktueller Fortsetzung.	7
1.2 Gedanken von Albert Einstein	8
1.3 Warum so viel Stress ?- Verse zur Frage nach den Ursachen der Krise(n)	9
1.4 Aufbruch.. Ein Mensch mit Heilkraft und guter Botschaft	10
1.5 Gedanken bei einem Baum	11
1.6 Gaudeo, oder: Das Geheimnis eines Lebenskünstlers. Kurzgeschichte	12
1.7 Verständigung fördern. „Mach auf ...“. Impuls für kreative Kommunikation	14
Kapitel 2:	
Gedankenspuren zur Frage nach dem Ursprünglichen	15
und dem auch jetzt tragenden Lebensgrund: Eine Fantasiegeschichte zwischen Urknall-Theorie und Staunen vor dem Leben der Natur. „Was hält die Welt im Innersten zusammen?“	
Kapitel 3:	
Frühlingstraum und Fantasie im Anschluss an beobachtbare Phänomene	20
Raupe - Larve - Schmetterling. Transformation in der Natur. Eine Metapher für zukunftssträchtige Visionen.	
Kapitel 4:	
Entspannen - Bewegen - Konzentrieren (EBK)	
Schlüssel für gesundheitsfreundliche Förderung, Einstieg in Synergietraining	22
Kapitel 5:	
Leben vor einem Scheideweg	45
Schlüsselbegriffe zum Erkennen, Entscheiden und Handeln	
Ausblick	46

Trotzdem **leben** wollen ...

Trotzdem ?

- *Trotz der Verwirrung
- *Trotz der Enttäuschungen
- *Trotz der realen und vermeintlichen Gefahren
- *Trotz der Panik , trotz der bewussten und unbewussten Angstmacherei
- *Trotz aller Dominanz der Krankheits- und Kriegsfaktoren
- *Trotz der Neurosen und trotz der Massenpsychose
- *Trotz der Ablenkung vom Wesentlichen

Trotzdem leben – lieben – lernen – lassen

In Verbindung mit Natur und

- ✓ Menschen- und umweltfreundlich

Was hilft auf dem Weg dazu – auch bei Engpässen ?

Das ist die Hauptfrage, zu der dieses Buch Information für kreatives Erleben und Denken anbietet.

Hintergrund: Erfahrung mit kreativem Erleben und Bewegen

Leitmotiv:

Im Notwendigen Einheit,
in Zweifeln Freiheit,
in allem Liebe

In necessariis unitas,
in dubiis libertas,
in omnibus caritas

**in Verbindung mit
Quellen für Heilkraft
und Mut zu sinnvollem Vertrauen**

Motto:

Gemeinsam sind wir **stark**.

Ein Weg beginnt mit

BARK: Begegen- **A**ktivieren- **R**egenerieren- **K**ooperieren

Einleitung

„Wo aber Gefahr ist, wächst das Rettende auch“ (Hölderlin)

- * Was kann ich, was wollen wir als evident erkennen und gelten lassen ?
- * Wo wollen wir hin ?

Persönliche Vorbemerkungen:

Seit ich am Corona-Kongress in St.Gallen teilnahm und Experten bei der ALETHEIA-Pressekonferenz zuhörte, erlebe ich in unserer Gesellschaft eine Krise zwischen zwei Fronten. Wie komme ich im Spannungsfeld der verschiedenen Ansichten zu Klärung und Entscheidungen, die ich mit Überzeugung treffen und umsetzen kann ?-

Auf der einen Seite höre ich Menschen, die allen Corona-Vorschriften der Regierung ohne kritisches Nachdenken folgen, auf der anderen Seite: viele Frauen und Männer mit skeptischer oder ablehnender Einstellung: Menschen einschließlich vieler Experten für Medizin, Psychotherapie, ganzheitliche Gesundheitsförderung...

Besonders nachdenklich stimmt mich u.a., was Sucharit Bhakdi (Dr.med., Humanmediziner, Facharzt für Mikrobiologie und Infektionsepidemiologie) schrieb und wie er von anders denkenden Personen verunglimpft wurde. Viele Äußerungen von Bhakdi empfinde ich als einleuchtend und wertvoll, zum Beispiel Beiträge in seinem Buch „Corona unmasked. Neue Zahlen, Daten, Hintergründe“ (Goldegg Verlag 2021). Dazu gehört ein Teil aus seinem Schlusswort:

„Es wird höchste Zeit, unsere Freiheit und Menschenwürde zurückzufordern ... Wir brauchen Kontakte zu anderen Menschen, wir brauchen Umarmungen, körperliche Nähe. Wir haben ein Recht auf Selbstbestimmung und Entscheidungsfreiheit, auf Bildungschancen, Kultur und Konzerte, Restaurantbesuche, Reisen, Treffen von Freunden, Sport, Musik, Tanz, Feiern und Hobbys – auf Lebensqualität und Lebensfreude ... Wir brauchen wieder eine Welt, in der menschliches Streben nach Höherem und Besserem, nach Liebe, Glück und Erfüllung der Sinn des Lebens sein wird...“

Damit ist ein Thema angesprochen, das als Ausgangspunkt für Innehalten, Nachdenken und Dialog dienen kann. Was hilft auf dem Weg zu fruchtbarem Dialog ?

Im Lauf meiner Gespräche mit Menschen verschiedener Herkunft und Einstellung habe ich Ansätze zu einer nützlichen Antwort erlebt. Daraus ergaben sich Spuren, die auf den folgenden Seiten dargestellt sind.

Wir beginnen mit einem alten Volkslied und Text für eine neue, aktuelle Fortsetzung - zum Vergegenwärtigen einer Situation, in der „alles hin“ war .

Oh du lieber Augustin

Volkslied mit neuer Fortsetzung

Oh du lieber Augustin, Augustin, Augustin. Oh du lieber Augustin, alles ist hin.
Geld ist weg, Mäd'l ist weg, alles weg, alles weg. Oh du lieber Augustin, alles ist hin.

Fortsetzung zum Ermutigen (neu) :

Nun Ihr lieben Freunde, was denkt ihr, was dann geschah ?

Als alles dunkel war, wurde ein Licht sichtbar:
Licht, mit dem Zeit für was Neues begann: (oder: Licht, mit dem etwas Neues begann)
Dieses Licht machte klar, was unverwüstlich war – damals wie jetzt:
Zwischen den Wolken, das zeigt sich die Sonne
Und mit der Sonne: da sehe ich Leben:
Lebende Pflanzen, auch Tiere und Menschen.
Da sind auch Freunde, und das bringt uns Freude
Freude am Leben beim Nehmen und Geben,
im Herzen offen, so können wir hoffen
und tun, was uns gut tut, mit Kraft und mit Mut.

Oh du lieber Augustin ...„alles“ war hin. Scheinbar. Doch das Leben geht weiter. Auch heute.

Lebe und lass leben, im Ende steckt Neubeginn,
lebe und lass leben – mit Herz, das macht Sinn.
Licht ist da, Klang ist da, Quellen für Kraft sind da.
Leben und lass leben, mit Herz, das macht Sinn. ☺

Herzlichkeit wagen und manchmal auch lachen !
Lachen stimmt heiter und das bringt uns weiter,
auch wenn es blitzt und kracht, so dass es ängstlich macht
Lachen bringt neuen Mut. Und Mut ?- tut uns gut. ☺

Quelle:

Der Text stammt von Marx Augustin (Strophe 1) und Peter Rohner (Fortsetzung bis und mit Schluss).
Auskunft: p.ro@well-win.com

Was hilft auf dem Weg zu den Quellen für Ermutigung und wetterfestem Mut ?

Zu diesem Thema gab und gibt es Information bei Lesungen mit Musik und Dialog, das erste Mal am 1. 8. 2020 in St.Gallen. Auszüge davon folgen auf den nächsten Seiten.
Sie beginnen mit Zitaten aus dem Internet: Bemerkungen von **Albert Einstein**.

Albert Einstein:

1. Mache die Dinge so einfach wie möglich. Aber nicht einfacher.
2. Wir leben in einer Zeit vollkommener Mittel und verworrener Ziele.
3. Der Horizont vieler Menschen ist wie ein Kreis mit Radius Null.
Und das nennen sie dann ihren Standpunkt.
4. Schau ganz tief in die Natur, dann verstehst du alles besser.
5. Die wichtigste Erkenntnis meines Lebens ist die,
dass wir in einem liebenden Universum leben. *Albert Einstein*

Ereignisse, durch die ich etwas von der „Liebe im Universum“ spüre, erlebe ich, wenn ich tief durchatme und dann auf mich wirken lasse, was mir durch achtsames Wahrnehmen begegnet, zum Beispiel:

- Formen und Farben der Blumen
- Junge und alte Bäume
- Katzen, Hunde, Pferde, Kühe, Eichhörnchen, Fische und viele andere Tiere
- Kinder, Jugendliche und erwachsene Menschen
- Wilde und schöne Landschaften, z.B. Gegenden mit Wiesen, Wald, Bach, See ...
- Am Morgen: das Hellwerden durch die Sonne
- In der Nacht: die Weite des Sternenhimmels
- Im Schlaf: Traum- Erlebnisse
- Und nach dem Aufwachen: Entdecken, empfinden, fühlen, denken, entscheiden, handeln, lernen und genießen können, leben und leben lassen dürfen, Freiraum für Liebe erkennen, Leben mit Potenzialentfaltung möglich machen und gelingen lassen ...
- Nach kalten Regentagen wird die Wärme der Sonne neu erlebbar.
- Nach Durststrecken wird Erfahrung durch erfrischendes Trinken möglich.
- Wenn der Körper neue Nahrung braucht, entsteht Hunger: Antrieb für notwendiges Essen. Und für das Essen bietet uns die Natur eine Fülle verschiedener Lebensmittel an: Gemüse, Früchte, Kartoffeln, Reis, Weizen, Milch, Wasser, Traubensaft und viele andere mehr oder weniger gut schmeckende Nahrungsmittel ... Zudem können wir erleben, wie der Körper mit wunderbaren Verarbeitungsmitteln ausgestattet ist, so dass er passende Nährstoffe gut auswählen und in hilfreiche Lebensenergie umsetzen kann...

Nicht zu vergessen ist auch, worauf Hölderlin hingewiesen hat: Wo Gefahr ist, wächst das Rettende auch. Und wo wir mit unangenehmen Objekten konfrontiert werden, können wir von nützlichen Möglichkeiten wie Lernen und Lachen Gebrauch machen, ggf. mit Training für Humor (Humor hat, wer trotzdem lacht).

Ich weiss nicht, woran Einstein in erster Linie dachte, als er erkannte, wie wir „in einem liebenden Universum“ leben. Aber ich vermute, dass ein Impuls zu dieser Erkenntnis mit Kunst zu tun: mit Musik, Dichtung, Malerei und anderen Kunstformen, nicht zuletzt wahrscheinlich auch mit Intuition und Lebenskunst ☺ einschließlich der Erfahrung, dass erfreuliches Erleben auch an Tagen mit viel Stress gelingen kann.

Im Anschluss an die Bemerkungen Einstein lassen sich für das Leben mit Stress nützliche Ansätze und Wege finden. Dazu folgt Information auf der nächsten Seite.

Warum so viel Stress ?

Impulsverse zum Nachdenken und Entdecken

- *Warum so viel Stress, Gefahren und Not?
Warum so viel Frust in unserem Boot ?
- * Warum so viel Krisen und kriminelle Gewalt
statt mehr Freude mit Frieden für Jung und Alt ?
- * Warum so viel Zwänge und Einsamkeit
statt mehr Freiheit zu sinnvollem Nützen der Zeit ?

Die Fragen sind zahlreich. Wo finden wir Antwort ?
bei Experten für Forschung? für Bildung? für Sport?

Zum Glück gibt es Zeit für gemeinsames Erkennen
und Mut, die Ursachen beim Namen zu nennen:

Macht- und Besitzgier ohne Ende,
Misstrauen und Angst vor tiefgreifender Wende.
Wahnsinn und Irrsinn im Überfluss,
sinnleeres Vergnügen bis Überdruß.

Viel Ego, Sturheit und zu viel Streit,
zu wenig Erfahrung mit Geborgenheit.

Zu viel Hektik in der Arbeit und oft auch danach,
so liegen wertvolle Potenziale brach.

Dazu kommt ein Mangel an Einsicht und Klarheit
beim Suchen und Finden der fruchtbaren Wahrheit,
auch Mangel an Menschen, die Ballast entfernen
und tun, was uns hilft durch lebendiges Lernen.

Zu viel Angst und Verwirrung, ungute Zeit,
zu wenig Fairness mit Sinn für Gerechtigkeit.

Zu viel Illusion, Enttäuschung und Resignation,
zu wenig Sinn für Humor und Innovation,
zu viel Fixierung auf gewohntes Verhalten,
zu wenig Freiraum für kreatives Gestalten.

Zu viel Einbildung und Rechthaberei,
zu wenig Wissen um heilsame Arznei.

Neid und Schmerzen, verletzende Hiebe,
zu wenig Versöhnung durch befreiende Liebe
mit Toleranz für alle, die auf Gewalt verzichten
und Hören – auch auf die guten Geschichten.

© Peter Rohner. Mail-Adresse des Autors: p.ro@well-win.com

Hören - auch auf die guten Geschichten: Die nächste Seite bietet ein Beispiel für solche Geschichten.

Aufbruch

Es war einmal ein Mensch, der das Leben in vollen Zügen liebte. Er machte daraus kein Hehl - weder in seinen Worten noch in seinem Handeln. Er lebte in kompromisslosem Einklang mit seinen Gefühlen und Gedanken - auch an Orten, wo er aneckte.

Zu seinen Überzeugungen gehörte, dass es gut sei, sich durch die Urkraft des Lebens bewegen und leiten zu lassen - und dabei auf gewaltfreie Weise vorzugehen.

Seine Freude am Leben wurzelte in einer unfassbaren Tiefe, war ungewöhnlich und für viele ansteckend. Sie gedieh auf einem Boden, der keinen materiellen Luxus brauchte. Und sie verband sich mit einem unerschütterlichen Mut, Freiräume zum Leben zu eröffnen, zu erkämpfen und zu schützen.

Gegenüber Leuten in Machtstellungen benahm er sich wie ein Revolutionär, der auf sehr originelle Weise für eine bessere Zukunft kämpft, mit offenem Visier, ohne Panzer und doch wirksam.

Sein Herz für Menschen und Blumen und alles Lebendige ging mit einer Fähigkeit zu unbestechlicher Kritik an Missständen einher. Was er falsch oder überholt fand, nannte er beim Namen. Er äußerte seine Meinung freimütig - wie ein Kind ohne Angst und wie ein Weiser mit Narrenfreiheit, auch an Stellen, wo die Äußerungen lebensgefährlich wurden.

Für viele war er ein unbequemer Zeitgenosse, weil er manche alte Gewohnheiten in Frage stellte, weil er sich durch trügerische Fassaden nicht bluffen ließ und weil er sich für einen Weg engagierte, der zu einer radikalen Neuorientierung führte: Orientierung, die eine Umkehr von üblichen Denkweisen und Machtverhältnissen forderte und möglich werden ließ.

Dazu kam, dass er eine merkwürdige Strahlkraft hatte. Diese Kraft war so groß, dass Menschen, die in seiner Nähe waren und ihm zuhörten, unerwartete Erfahrungen machten: Da gab es * Blinde, die sehend wurden, * Lahme, die wieder gehen konnten* Kranke, die ohne Pille und ohne materiellen Eingriff in den Körper gesund wurden. Und viele, denen die Lust am Leben abhanden gekommen war, erlebten eine Befreiung zu neuer Freude, zu neuer Hoffnung, zu neuem Vertrauen...

Den Machthabern, die selber an oberster Stelle sein und bleiben wollten, gefiel dies nicht. Sie wollten verhindern, dass die Menschen, über die sie Macht ausübten, umzudenken begannen und auf jemand anderen mehr hörten als auf sie.

Als sie sahen, dass sie die Anziehungskraft des „Revolutionärs“ und seinen wachsenden Einfluss nicht unter Kontrolle halten konnten, bekamen sie Angst. Sie fürchteten um ihre privilegierten Positionen. Und dann? –

Die Machthaber entschlossen sich, ihn zu beseitigen. Sie brachten ihn um. - - -

Entsetzen griff um sich. Für viele, die bei ihm neue Kraft und Hoffnung geschöpft hatten, brach eine Welt zusammen.

Doch dann geschah etwas Unerwartetes. Nach drei Tagen erlebten seine Freunde einen erfreulichen Neubeginn: In Verbindung mit dem Geist, durch den sie frei geworden waren, konnten sie auch jetzt neu hören, sehen, fühlen und erkennen. So erlebten die Menschen, die eben noch traurig und entmutigt waren, eine Befreiung, die unter die Haut ging. Sie begannen, die Zeichen der Zeit zu verstehen und sich mit neuem Schwung zu engagieren: für eine Zukunft, in der Einsicht und herzliche Liebe gedeihen können.

Auskunft zum Hintergrund dieser Geschichte kann beim Autor eingeholt werden: Dr.phil. Peter Rohner, p.ro@well-win.com)

Die Hoffnung auf erfreuliche Zukunft wird heute oft durch Stressfaktoren verdrängt, z.B. durch Angst in bewusst erkennbaren und unbewusst wirkenden Formen. Was hilft bei Angst weiter? - Zum Glück gibt es alltagstauglich Antwort auf diese Frage. Sie besteht aus Information, die in vielen Lebenssituationen nützlich sein kann, auch unabhängig von Stress infolge von Angst.

Ein Zugang dazu erschließt sich durch Naturbetrachtung, z.B. durch Meditation bei einem Baum.

Gedanken bei einem Baum

In jedem Baum, der lebt, gibt's eine Kraft,
die ohne unser Zutun schafft.
Sie wirkt Leben- Tag und Nacht,
ohne dass ein Mensch es macht.

So ähnlich ist's bei manchem Tier
Und nicht zuletzt bei dir und mir:
Die Urkraft brauch' ich nicht zu machen.
Sie wirkt beim Schlafen und beim Wachen.

Zwar gibt es manches was sie hindert
Und damit ihre Wirkung mindert.
Doch bleibt ein Weg zum Handeln offen,
und darin liegt ein Grund zum Hoffen.

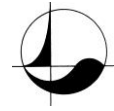
* * *

Wo wir Hinderndes beheben,
können wir bewusst erleben:
dass die Urkraft Raum gewinnt,
so dass Erfreuliches beginnt:

Leben- offen für Gestaltung,
Leben- frei für Selbstentfaltung
in Verbindung mit Kultur
aus dem Ursprung der Natur.

Information zum Hintergrund dieser Verse kann beim Verfasser eingeholt werden:
Dr.phil. Peter Rohner, p.ro@well-win.com

Wie kann eine fruchtbare Verbindung mit der Natur und Kultur entstehen und wachsen ?-
Zu dieser Frage gibt es Erfahrungen und Einsichten, für die Glücksmomente ohne Worte gut sind.
Wer solche Momente erleben und vermehren will, findet eine Anregung dazu auf der nächsten Seite.



Gaudeo oder:

Das Geheimnis eines Lebenskünstlers

In einer Stadt, in der es viel Lärm und Hektik gab, lebte ein Mensch, der durch ein ungewöhnliches Verhalten auffiel. Man nannte ihn *Gaudeo*.

Er schlenderte pfeifend und singend durch die Straße. Wo er auftauchte, verbreitete sich eine Atmosphäre der Gelassenheit und der Heiterkeit. Er schien immer Zeit zu haben. Nichts konnte ihn aus der Ruhe bringen.

Manche Leute wunderten sich darüber.

„Wo dieser Menschen seine Kraft her nimmt ?- Geld hat er nicht viel. Hat er vielleicht Zugang zu einem geheimen Lebenselixier ?- Was ist sein Geheimnis ?“

Es kam vor, dass er nach seinem „Geheimnis“ gefragt wurde. Doch eine Antwort blieb aus. Statt zu reden, machte er große Augen... und ließ gelegentlich ein Lächeln über seine Mundwinkel kommen. Die Fragen konnten ihn weder vom Singen und Pfeifen abhalten noch zum Sprechen bringen.

Doch dann kam ein Tag, an dem es anders war: der Vorabend seines 80. Geburtstages.

Gaudeo war zu Hause im Gespräch mit einem Schüler, der einer seiner besten Freunde geworden war – und wurde nun plötzlich ganz ernst. „Weißt du“, sagte er, „mein Geheimnis habe ich bis heute für mich behalten, weil ich dachte, man würde den Kopf schütteln, wenn ich es verrate. Nun aber bin ich so alt geworden, dass ich das Geheimnis wenigstens einem Menschen – meinem besten Freund – anvertrauen will.“

Der Freund horchte auf und nickte, zustimmend und erwartungsvoll.

Da stand Gaudeo auf, nahm den Freund an der Hand und führte ihn über eine schmale Wendeltreppe zu einem Raum, an dessen Ende eine Eichentür zu sehen war.

„Da, hinter dieser Tür ist mein Geheimnis“, sagte er. „Ich werde es dir nicht in Worten mitteilen, aber du kannst es vielleicht erfahren, wenn du tust, was ich dir vorschlage.“

Der Freund antwortete durch ein stilles Nicken.

„Also“, sprach nun Gaudeo: „Öffne die Tür und geh’ in den Raum, der hinter der Tür beginnt. Bleibe dort, bis ich wieder komme. Ich lasse dich allein. Nach einer Weile werde ich wieder zurück kommen und dann sehen, ob du das Geheimnis entdeckt hast.“

Gaudeo schloss die Tür und entfernte sich.

Nach einer Stunde kam er wieder. „Und wie war’s ?“, fragte er den Freund.

Dieser antwortete wie jemand, der enttäuscht ist.

„Ich habe in allen Regalen und Nischen des Raumes nachgeschaut, aber nichts gefunden.“

„Dann versuch’s ein zweites Mal“, sagte Gaudeo kurz – und ging erneut von dannen.

Nach Ablauf einer weiteren Stunde kam er wieder. „Und?“

Der Freund antwortete jetzt ergrimmt:

„Du willst mich wohl zum Narren halten ?- Ich habe mir krampfhaft, noch mehr als das erste Mal, Mühe gegeben, habe noch einmal alles Schränke durchsucht, das untere nach oben gekehrt – umsonst. Ich habe nichts gefunden.“

„Dann versuch’s ein drittes Mal“, hörte er Gaudeo wiederholen, dessen Stimme unverändert ruhig und klar war. Wie zuvor entfernte sich Gaudeo wieder aus dem Raum.

Dem Freund wurde es jetzt zu viel. Seine Hände ballten sich zu Fäusten, sein Gesicht wurde rot, und wütend schmiss er die Dinge, die er zuvor durchsucht hatte, von einer Ecke in die andere – bis er nicht mehr konnte und müde auf einen Hocker sank. Da blieb er sitzen, wie jemand, der endgültig aufgegeben hat.

So verweilte er – ruhig und absichtslos geworden -, ohne jede Anstrengung. Er hatte aufgehört zu denken, hatte aufgehört irgendetwas „machen“ zu wollen.

Und dann geschah etwas Seltsames: Gerade in dem Moment, in dem er nichts mehr „machte“ und nichts mehr erwartete, ging ihm ein Licht auf. Es war wie wenn Schuppen von den Augen fallen und dann eine neue Welt zu leuchten beginnt: eine Welt, die er vorher, im Getriebe des Alltags, nicht bemerkt hatte.

Er verstand das nicht. Aber das Erlebnis packte ihm, so dass er still sitzen blieb.

Mit pochendem Herzen sah er, wie er noch nie gesehen hatte, und er merkte, wie eine ihm bislang nicht bekannte Kraft in seine Mitte und seine Glieder floss.

Seine Augen begannen zu leuchten.

In diesem Moment öffnete sich die Tür. Gaudeo trat ein.

Als er den Freund erblickte, blieb er einen Moment lang mit einem Lächeln in den Mundwinkeln stehen, ging dann ohne Zögern auf den Freund zu – und umarmte ihn.

Da wurde beiden durch und durch wohl um’s Herz.

Gaudeo brauchte jetzt keine Worte mehr, um zu sagen, was er meinte.

Das Geheimnis hatte sich dem Freund „von selbst“ erschlossen, ... in der Stille.

<i>(Tipp für Leser/innen: Hier eine kurze Stille oder ruhige Musik einschalten!)</i>
--

In der Stille entstand Kontakt mit der inneren Stimme ... und damit mit der inneren Lebenskraftquelle.

© Information zum Hintergrund der Geschichte kann beim Autor eingeholt werden: **Peter Rohner**, Dr.phil., p.ro@well-win.com

Stille hat an vielen Orten in unserer Welt Seltenheitswert bekommen. Dem entsprechend wird der für Besinnung und Meditation notwendige Freiraum oft durch Lärm und durch hektische Geschäftigkeit verdrängt. Das hat fatale Folgen: Entfremdung von der inneren Stimme, Entfremdung von Mitmenschen, Entfremdung von einem menschen- und umweltfreundlichen Lebensstil.

Also: Es ist Zeit für Erneuerung einer lebensdienlichen Balance. Dafür ist gute Kommunikation nützlich, zum Beispiel Verständigung in Formen, die erfolgreiches und erfreuliches Zusammenwirken gelingen lassen.

Eine Anregung für Menschen, die Kommunikation dieser Art möglich machen und fördern wollen, folgt auf der nächsten Seite.

Verständigung fördern- aber wie?

Eine Anregung aus der BARK-Sammlung

Mach' auf deine Augen und Ohren,
sei ganz, mit Herz dabei!
Und liebe, wozu Du geboren!
Lebe, lass leben, sei so frei.

Gebrauch' deine Kraft und Talente,
nimm wahr, was dich fördert und hemmt,
fass' Mut zum Fühlen und Denken,
locker, auch wenn es klemmt.

Lass dich und die andern frei atmen!
Sprich klar, per „ich“, nicht per „man“!
Verzichte auf bohrende Fragen.
Was nützt und erfreut- das biet' an!

Hilf mit, einen Freiraum zu schaffen,
in dem jede(r) Mensch sein kann -
befreit von Angst und von Waffen,
ob lachend oder weinend - tolerant.

Leben entdecken lernen -
mit Freunden achtsam vernetzt.
Wie wär's, wenn vereint wir anfangen?
Zeit nützen, hier und jetzt!

© Information zum Inhalt und Hintergrund kann beim Autor eingeholt werden:
Peter Rohner, Dr.phil., p.ro@well-win.com

«Zeit nützen - hier und jetzt»: Wo wir die Zeit sinnvoll nützen wollen, wird die Frage nach dem Sinn (oder Unsinn) unseres Daseins und Handelns aktuell. Und diese Frage führt zu einem Thema, das mit der Frage nach dem Ursprünglichen und dem uns tragenden Lebensgrund zu tun hat. Nachdenken und Dialog zu diesem Thema kann mit einer Impulsgeschichte unter dem Titel «Theo» eingeleitet werden (s. nächste Seite).

Gedankenspurens zur Frage nach dem Ursprünglichen und dem auch jetzt tragenden Lebensgrund:

Theo zwischen Urknall-Theorie und Staunen

Theo wollte finden, was „die Welt im Innersten zusammenhält“. Er suchte... und erlebte dann eine ähnliche Erfahrung wie Faust: „Da steh ich nun ich armer Tor und bin so klug als wie zuvor“.

Eine Woche später begegnete er einem Freund, der glücklich zu sein schien und von einem ganz anderen Ereignis berichtete: „Ich habe gefunden“, sagte er, „ich habe Gott gefunden.“

„Das gibt's doch nicht!“ dachte Theo. Oder... vielleicht doch ?-

Theo begann nachzudenken, und dann entschloss er sich, trotz seiner Skepsis noch einmal sein Suchen fortzusetzen. Er suchte weiter, mit viel Eifer, ...jedoch wieder ohne den gewünschten Erfolg. Als Theo trotz aller Mühen nicht fand, was er suchte, wandte er sich erneut an den Freund.

„Ich bin enttäuscht“, sagte er, „ich habe Gott gesucht und nicht gefunden“.

Da schaute ihn der Freund mit einem Lächeln auf den Lippen an und fragte:

„Wonach hast du denn gesucht?“

„Dumme Frage! Eben nach Gott“, war die Antwort.

Darauf der Freund: „Ich weiß nicht, was du mit diesem Wort meinst.“

Theo schüttelte den Kopf. Diese Äußerung des Freundes kam für ihn unerwartet.

Nach einer Weile, in der beide schwiegen, begann der Freund eine Geschichte aus seinem Leben zu erzählen:

„Auch ich suchte nach Gott. Ich suchte bei Tag und bei Nacht - bis mir plötzlich klar wurde, dass meine Einstellung naiv war. Es ging mir wie einem Schildbürger, der nur glaubte, was er sehen konnte. Seine eigenen Augen konnte er nicht sehen (Spiegel gab es in seinem Umfeld nicht). Also glaubte er nicht, dass er Augen habe“.

„Was soll das?- Ich verstehe nicht, was du damit sagen willst“, entgegnete Theo. Er fühlte sich auf den Arm genommen.

Der Freund schwieg wieder ... und fuhr dann fort:

„Vielleicht kann ich mich mit einem anderen Bild besser ausdrücken:

Es ging mir wie einem Fisch im Ozean, der das Meer sucht und anscheinend nicht findet. Er merkte nicht, dass das Gesuchte unerwartet nahe war: direkt vor ihm, über ihm, unter ihm und in ihm - nur eben so, dass er mit seinen kleinen Augen nur winzige Ausschnitte davon sehen konnte. Das Meer in seiner weiten Ganzheit blieb für ihn unfassbar.

Wieder entstand eine Stille. Theo schüttelte erneut den Kopf - wie jemand, der nicht versteht, was ihm jemand sagen will. Der Freund merkte das und machte dann einen dritten Anlauf, dieses Mal so, dass er am Ergebnis von wissenschaftlichen Untersuchungen anknüpfte:

„Das Wort „Gott“ verstehe ich als Bezeichnung für eine zunächst nicht bekannte, nicht definierbare Wirklichkeit, von der wir zunächst nur Wirkungen oder Erscheinungsformen, aber nicht deren Wesen erfassen können. Im Formelsystem der Mathematik kann dazu erst einmal einfach ein X eingesetzt werden.

Es ist damit zu rechnen, dass die Dimensionen dieser zunächst unbekannten Wirklichkeit weit über das hinausgehen, was wir mit unseren Sinnen erfassen können.

Eine erste Ahnung davon kann ich bekommen, wenn ich etwas von der Größe des Universums mit den darin kreisenden Planeten und Sonnensystemen auf mich wirken lasse, z.B. am Abend im Blick auf den nächtlichen Sternenhimmel.

Vielleicht komme ich dann zu einem Staunen, und vielleicht mag ich mich danach auf eine Frage einlassen:

Wie kommt es, dass all die sichtbaren und unsichtbaren Bereiche des Universums ursprünglich entstanden sind?

Wie kann ich erklären, was ich sehe und beim Staunen erlebe?

Physiker sagen, dass die Welt durch einen „Urknall“ entstanden sei, antwortete Theo.

Der Freund nickte und fügte hinzu: Was steckt denn hinter dem, was Physiker „Urknall“ nennen? Wie kam es zu den Ereignissen, die zum Entstehen der Welt, zum Entstehen von Leben, zu all den vielen Vorgängen der Evolution geführt haben?

Wie kam es und wie kommt es jeden Tag neu dazu, dass wir leben, dass wir schlafen und wieder aufwachen, dass das Herz den ganzen Körper ständig mit Blut versorgt, dass der Körper atmet, dass die Organe des Körpers funktionieren und ganzheitlich zusammen wirken? Wie ist es zu erklären, dass unsere Umwelt, die Erde und darüber hinaus das ganze Universum mit den unfassbar großen Energien und Entfernungen existieren?

In den Büchern für Physik, Medizin, Biologie, Psychologie und Kosmologie ist viel Wissen formuliert. Wie kam es dazu, dass die Energien, Funktionen und Gesetzmäßigkeiten existieren, die in den Fachbüchern beschrieben sind?

„Ich weiß es nicht“, antwortete Theo.

„Ich auch nicht“, fügte der Freund hinzu. Aber: Ich glaube zu wissen, dass ein bewusstes Wahrnehmen und Aushalten dieses Nichtwissens - bzw. des Wissens um unser Nichtwissen - fruchtbarer ist als die illusionäre Meinung, durch Einführung des Urknall-Begriffes „alles erklären“ zu können.

Und noch etwas: Ich glaube, dass ein klares Wissen um die Begrenztheit unserer wissenschaftlich fundierten Kenntnisse und der Verzicht auf pseudowissenschaftliches „Erklären“ ein Anfang zu kreativem Weiterdenken und Dialog sein kann: ein Anfang zu Gespräch mit Partnern verschiedener Weltanschauungen, auch mit Menschen, die sich mit spirituellen Offenbarungsquellen und den Urdokumenten der Weltreligionen befasst haben.



Auf dem Tisch, wo Theo und sein Freund Platz genommen hatten, standen zwei Gläser. Nach einem tiefen Atemzug hob nun Theo ein Glas hoch, schaute ruhig in die Augen des Freundes und sagte dann mit kräftiger Stimme: „Zum Wohl!“

Der Freund lächelte. Auch er hob jetzt sein Glas und nickte, während er mit dem gleichen Ausdruck antwortete: „Zum Wohl!“...sagte auch er. Dann standen beide auf. Theo verabschiedete sich vom Freund mit einem Händedruck, und ging dann nach Hause zurück.

Auf dem Weg begegnete er Herrn Nitsch, einem Geschäftsmann, der sich auf einer Party als „Atheist“ vorgestellt hatte. „Grüß Gott“ sagte dieser.

Theo stutzte. „Grüß Gott“?

Er hielt kurz inne.

Da ging Herr Nitsch einen Schritt auf Theo zu und sprach ihn mit einem Angebot an, das ihn überraschte: „Ich gebe ihnen ein Goldstück, wenn Sie mir sagen, wo Gott ist.“

Theo dachte kurz nach. Dann antwortete er: „Und ich gebe ihnen zwei Goldstücke, wenn Sie mir sagen, wo er *nicht* ist...“

♪ Musik zum Nachdenken

„.... sagen, wo er nicht ist»? Wo ist er nicht ?

Spuren einer Auseinandersetzung mit diesem Thema folgen auf der nächsten Seite. Sie handeln von Herrn Nitsch, der ab jetzt mit einem geänderten Namen bezeichnet wird (einfach mit dem Vornamen: Fritz).

Fritz begann zu überlegen. Er dachte an Alltagssituationen, wo Stress, Angst, materialistisches Denken, Machtkämpfe, Unglücksfälle, Krieg in offenen oder verkappten Formen und andere Verbrechen dominieren. Vielleicht ist er dort nicht ? -

Fritz merkte bald, dass er mit diesen Überlegungen nicht weiter kommt. Denn er erkannte: Wenn wir eine Wirklichkeit X nicht sehen, dann heißt das nicht unbedingt, dass X nicht existiere.

Er erinnerte sich an das Erlebnis in einer Nacht, für die eine Mondfinsternis vorausgesagt war. Er schaute nach oben und beobachtete, wie der Mond für ihn während der Finsternis nicht sichtbar war. Da wurde ihm deutlich, wie dumm es wäre, wenn er nur als real anerkennen und gelten lassen würde, was er mit seinen Augen sieht. Und er erinnerte sich an viele andere Erlebnisse, in denen ihm ebenfalls klar wurde, dass die für uns Menschen wahrnehmbaren Bereiche der Welt nur ein Teil der Gesamtwirklichkeit sind. Also klar: Um erkennen zu können, ob X existiert, genügt es nicht, nur die sichtbaren Bereiche des Universums zu beachten. Es gibt offensichtlich Wirklichkeiten, die ich mit meinen Augen nicht sehe, und die dennoch existieren. Diese sind zwar mit unseren physischen Augen nicht sichtbar, aber sie sind dennoch real.

Also folgt auch aus der Tatsache, dass ich anscheinend nichts von Gott sehe, kein Argument gegen den Glauben, dass Gott existiere.
Was führt weiter ?

Fritz entschloss sich, eine Bibliothek aufzusuchen und dort zu studieren, was Atheisten und wissenschaftlich denkende Fachleute zu seinem Thema sagen.

Als er las, was Materialisten behaupten, die nur als real anerkennen, was sie mit den eigenen Augen sehen können, bekam er den Eindruck, dass er bei diesen Autoren keine brauchbare Antwort zu seiner Frage nach der Existenz bzw. Nicht-Existenz Gottes bekommen könne.

Denn es schien ihm, dass diese Autoren übersehen, was ihm beim Beachten von Selbstverständlichkeiten deutlich geworden ist, eben: dass es Realitäten gibt, die wir mit unseren physischen Augen nicht sehen können, die aber trotzdem wirksam sind.
Dabei dachte er auch an ganz alltägliche Erfahrungen, etwa an unsere Gedanken und Gefühle, an die in Tieren und Menschen wirksame Lebenskraft, an die in Radio- und Fernsehgeräten empfangenen elektromagnetischen Wellen ... und viele andere unsichtbare und doch wirksame Ereignisse.

Danach griff er zu Publikationen über einen Naturwissenschaftler, den er zu den unbestechlichen und fähigsten Physikern der Neuzeit zählte: *Albert Einstein*.

Die Texte, auf die er jetzt stieß, überraschten ihn. Sie informieren über Fakten, die ihm nicht bekannt waren. Denn:

Einstein war erfüllt vom wunderbaren Anblick des Bauwerks Natur,
das für ihn ein Werk der Vernunft darstellt, auf dem Gipfel des für uns Erreichbaren.

Was er an diesem Werk zu erkennen glaubte, drückt sich aus in dem Gefühl kosmischer Religiosität. Nach seiner Auffassung ist dies ein Gefühl, wie es Liebende kennen oder wie es religiös schöpferische Menschen aller Zeiten erfüllt hat: Es äußerte sich in einigen Psalmen Davids, bei Franz von Assisi, im Buddhismus, bei den Philosophen Demokrit und Spinoza.
Einem Rabbiner gegenüber bekannte Einstein wörtlich: „Ich glaube an Spinozas Gott, der sich in der Harmonie des Seienden offenbart.“

Der hier verwendete Gottesbegriff bildete sich durch eine mit tiefem Gefühl verbundene Überzeugung: die Überzeugung von einer überlegenen Vernunft, die sich in der erfahrbaren Welt offenbart.

Zwar werden die Axiome der Theorie vom Menschen gesetzt; doch setzt der Erfolg eines solchen Beginnens eine hochgradige Ordnung der objektiven Welt voraus.
Dies ist für Einstein ein Wunder, das mit der Entwicklung unserer Kenntnis immer größer wird.

„Ein Wunder, das mit der Entwicklung unserer Kenntnis anscheinend immer größer wird?

Fritz legte die Bücher weg und machte sich auf den Weg nach Hause zurück. Er war noch mehr als bisher nachdenklich und schweigsam geworden.



Information zum Hintergrund dieser Geschichte kann beim Autor eingeholt werden:
© Peter Rohner, p.ro@well-win.com

Wenn ich heute die Augen aufmache, dann sehe ich oft Personen, die in Apparate schauen (Handy, Computer...) oder reden. Dagegen erlebe ich selten Menschen, bei denen ich den Eindruck bekomme, dass sie echt und gründlich nachdenken, bevor sie reden.

Kürzlich begegnete ich einem solchen Menschen - während einer Nacht: durch einen Traum, der nach Besinnung auf die in unserer Gesellschaft entstandenen Fronten auftauchte - in Verbindung mit der Frage nach den Ursachen der Krise und Ansatzmöglichkeiten für eine Lösung.
Der Traum ereignete sich im Frühling 2021. Mehr dazu: s. nächste Seite.

Kapitel 3:

Frühlingstraum 2021 plus Fantasie in Verbindung mit der Lebenskraftquelle

Beitrag für kreative Verständigung mit Gesinnungsfreunden und Andersdenkenden

Wo das Leben in unserer Gesellschaft durch Angst beherrscht wird, entsteht Stress mit ungemütlichen Folgen: Besonders gefährliche und scheinbar gefährliche Situationen, Abwehrhaltung, Schutzmaßnahmen, Verteidigungsverhalten, Aggression oder Flucht. Das passt zu Verhaltensmustern, mit denen wir gegen etwas oder gegen jemanden kämpfen: gegen reale oder vermeintliche Feinde, gegen bedrohliche oder bedrohlich scheinende Kontakte, gegen Ansteckungsrisiken ... (z.B. beim „Kampf gegen Corona“) .

Wie kommen wir zu einer Einstellung, mit der wir für menschen- und umweltfreundliches Leben handeln können - ohne Maßnahmen mit verheerenden Kollateralschäden ? Wie werden wir für positives Erleben und Denken frei, z.B. für Kontakt mit erfreulichen Zielen und Wegen ?

Eine Anregung für Gedanken und Gespräche zu diesem Thema entstand in einem Traum, während einer Nacht im Frühling 2021. Der Traum war intensiv und klar. Er hatte den folgenden Inhalt:

Ich sprach während eines Spaziergangs in freundlicher Stimmung mit einer Frau (es war Angela M.) über die Frage, wie unsere Gesellschaft aus der Pandemie herausfinden könne. Dabei empfand ich eine Einsicht als evident: Entscheidend ist die Liebe, echte Liebe gegenüber dem Nächsten und uns selbst...in Verbindung mit Respekt gegenüber dem Leben in allen Menschen. Wo wir uns durch echte Liebe bewegen und leiten lassen, kann Leben gelingen - auch in Zeiten der Krise und danach. Das schien mir im Traum ganz klar, selbstverständlich und gewiss.

Als ich nach diesem Traum erwachte, dachte ich mit Tagesbewusstsein nach ... und bekam Lust, meiner Fantasie freien Lauf zu lassen: in Richtung auf konkretes Umsetzen. Da begegnete ich einem Bericht über Transformation in der Natur. Dieser faszinierte mich. Denn ich empfand ihn als Metapher für einen Vorgang, der sich z. Zt. auf der Ebene des Bewusstseins in unserer Gesellschaft ereignet.

Wie wird für uns und die nachfolgende Generation eine erfreuliche Zukunft möglich ?

Dazu jetzt eine Metapher aus der Natur-Betrachtung: der Transformation einer Raupe zum Schmetterling.

Die äußeren Aktivitäten der Raupe werden zu einem bestimmten Zeitpunkt zurückgenommen. Die Raupe frisst nicht mehr, bewegt sich weniger und schließlich verpuppt sie sich. Nach einer Weile zeigen sich in der Puppe neue Zellen.

Das sind die ersten «Imago-Zellen», also die ersten Schmetterlingszellen, die ganz andere Merkmale aufweisen und in eine neue Richtung weisen. Das Immunsystem der Raupe ist aber noch auf die alte Form ausgerichtet und sieht in der neuen Zelle eine Gefahr; es greift sie an und vernichtet sie. Dies geschieht, obwohl die neuen Zellen Teil desselben Wesens sind, aber eben bereits das Neue im Alten repräsentieren. Es entstehen aber immer mehr von diesen Imago-Zellen und der innere, sich im Unsichtbaren abspielende Kampf, geht weiter und weiter.

Nun geschieht etwas Erstaunliches. Die Imago-Zellen, die neuen Schmetterlingszellen, die im alten Raupenkörper leben, aber bereits die Zukunft, die Anlagen für das Neue in sich tragen und bruchstückhaft repräsentieren, fangen an, sich mit gleichartigen Zellen zu Clustern zu verbinden - sie bilden Zellgemeinschaften.

Dadurch verschieben sich nach und nach die Kräfteverhältnisse. Die einzelnen Schmetterlingszellen-Cluster senden nun feine Fäden aus und fangen an, mit den anderen Clustern zu kommunizieren und sich auch mit ihnen zu verbinden. So entsteht in einem lebendigen Prozess ein immer komplexer werdendes Zellgefüge. Schließlich kollabiert das Immunsystem der Raupe. Dann geht es sehr schnell,

und nach kurzer Zeit gibt es innerhalb der Puppe keine einzige Raupenzelle mehr. Das ist der Tod der alten Form zugunsten einer neuen, die sich nun immer mehr herausbildet...

Wenn die körperlichen Formen ausgereift sind, drückt der Schmetterling die Hülle der Puppe auf und arbeitet sich unter großen Mühen aus der alten Form hinaus in die Freiheit...

(zit. nach Mathias Forster und Christopher Schumann: «DAS GIFT UND WIR», Bio-Stiftung, Schweiz).

Persönliche Zwischenbemerkung: Seit meiner Teilnahme an Workshops, Tagungen und Kongressen erlebe ich Ansätze für eine neue, lebensfreundliche Form unserer Gesellschaft in deutlich wahrnehmbaren Formen. Dazu passen zum Beispiel: Beiträge von: *Albert Einstein, Max Planck, Adolf Portmann, Rudolf Steiner, Konrad Lorenz, Ruth Cohn, Frederic Vester, Karlfried Graf Dürckheim, Fritjof Capra, Fritz Riemann, Albert Görres, Hans Ulrich, Wolfgang Mewes, Hans Huber, Sr. Vera Fischer, Angela Wamser-Forster, Elmar und Irmgard Bader, Agathe Streicher, Eckart Tolle, Karl Rahner, Eugen Drewermann, Anselm Grün, Peter Rosien, Gerald Hüter, Aisha Kaufmann, Hansjörg Frick, Fabienne Moser, Alma Bach, Thomas Rohner, Nicola Rohner, Hannelore Rohner, Maja Göpel. Zu den besonders wertvollen Beiträgen gehören nicht zuletzt auch Informationen von Fachleuten für Naturheilkunde, geistiges Heilen und wissenschaftlich fundierte Medizin, zum Beispiel Beiträge von : Dr.med. Wolfgang Müller-Holve, Peter Vogt, Andres Bircher, Manfred Lütz, Jakob Bösch, Sandra Pittl, Silke Jahr, Maria del Mar, Jakob Bösch. Nicht zu vergessen sind in diesem Zusammenhang auch die Menschen, die sich mit ihrem Herzen und aufgrund ihrer Einsichten für Gemeinwohlökonomie und integrale Politik engagiert haben und engagieren... (die Liste ist offen !)* Auskunft dazu kann per Email eingeholt werden. Adresse: organ@BARK-Akademie.net.

Bei der Entwicklung des Bewusstseins für eine erfreuliche Gegenwart und Zukunft gibt es Engpässe, die zu kreativem Denken herausfordern. Dabei spielen viele Faktoren eine Rolle, sichtbare und unsichtbare. Zu den wichtigen gehören

- * Störungen infolge von Stress und zu wenig Entspannung,
- * Störungen infolge von zu wenig Bewegung,
- * Störungen infolge von ablenkenden Sinnesreizen und Informationsfluten.

Was hilft , wenn wir trotz dieser Störfaktoren für kreatives Erleben frei werden und frei bleiben wollen ?- Mit dieser Frage kommen wir zum Thema des nächsten Kapitels: Entspannen- Bewegen- Konzentrieren (Kurzname: EBK).

Kapitel 4:

Entspannen - Bewegen - Konzentrieren (EBK)

Ein Schlüssel für gesundheitsfreundliche Förderung, Einstieg in Synergietraining

4.1 „Synergie“? – Information zum Einstieg : Eine Begriffsklärung 23

4.2: Hintergrund

Heil werden und Heilung fördern. Ein Konsens-Ansatz im Anschluss an Gespräche mit Fachleuten für Medizin, Naturheilkunde und Psychologie 25

4.3 Übungspraxis

Anleitungsbeispiele zu den EBK- Grundübungen 26

(E steht für Entspannung, B für Bewegung, K für Konzentration
in Verbindung mit Kommunikation)

4.4 Das Übungsprogramm im Vergleich 40

Anhang:

* Persönliche Daten

* Literatur zu den Erfahrungen und Einsichten, die zur Entwicklung des
Synergietrainings geführt haben

4.1 „Synergie“? –

Information zur Begriffsklärung

Das Wort „*Synergie*“ stammt aus dem Griechischen,

syn: mit, zusammen

ergon: das Werk

synergein: zusammenwirken, zusammenarbeiten

synergia: die Zusammenarbeit.

Förderliche Voraussetzungen dazu lassen sich durch Training schaffen und optimieren.

„*Synergietraining*“ bedeutet demnach in dem hier maßgebenden Zusammenhang: Training für gutes Zusammenspielen oder Zusammenarbeiten, z.B. für harmonisches und gesundheitsförderndes Zusammenwirken. Beispiele dafür zeigen sich, wenn wir beachten, wie bei gesunden Menschen die verschiedenen Organe des Körpers und der zu Selbstbewusstsein fähige Geist miteinander harmonieren.

In der Philosophie wird der Begriff *Synergieeffekt* benutzt, um das Ergebnis von zusammenwirkenden Personen oder Konzepten, Prozessen und Strukturen zu bezeichnen.

Beispiel: Ein Synergieeffekt entsteht, wenn Führungskräfte und Mitarbeitende sich gegenseitig ergänzen.

Oft zitiert wird in diesem Zusammenhang ein Satz von Aristoteles: „Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile“. Damit ist ein Sachverhalt angesprochen, der evident wird, wenn wir lebendige mit unlebendigen Wesen, oder funktionierende mit nicht- funktionierenden Systemen vergleichen.

Die Zellen und Organe im Körper eines gesunden Menschen wirken konstruktiv zusammen. Sie ergänzen sich gegenseitig, so dass sie den Aufbau eines größeren Ganzen gelingen lassen und ermöglichen helfen, z.B. die Entstehung einer lebendigen, zu Selbststeuerung fähigen Persönlichkeit mit verschiedenartigen Organen, die kooperativ wirken, so dass sie der Erhaltung und Entfaltung des Lebens dienen.

Wenn das harmonische Zusammenwirken der verschiedenen Körperbereiche gestört oder verhindert wird, entstehen Krankheiten, z.B. Krebs, oder der Körper stirbt.

Wie kommt es, dass die im menschlichen Körper wirkenden Energien eine lebendige Ganzheit bilden, die zu Selbstorganisation, Selbstregulation und Selbstheilung fähig ist ? –

Wenn wir nur mit den physikalisch fassbaren Wirkfaktoren rechnen, können wir die Frage nicht beantworten. Denn dann bleibt unerklärlich, warum die verschiedenen Atome im Körper synergetisch zusammen wirken.

In der philosophischen und medizinischen Tradition wurden mehrere Ausdrücke eingeführt, um auf das die Synergie bewirkende X hinzuweisen. Sie klingen – je nach fachlichem und kulturellem Kontext – unterschiedlich: „*principium vitae*“, „*Entelechie*“, „*Od*“, „*Tao*“, „*Qi*“, „*Lebenskraft*“, „*Lebensprinzip*“...

Der Gebrauch dieser und ähnlicher Begriffe kann beim Nachdenken und Gespräch über das Phänomen des Lebens nützlich sein, lässt jedoch die Frage nach dem Wesen und Ursprung der damit angesprochenen Wirklichkeit weiterhin offen.

Trotzdem kann für uns offensichtlich evident werden, dass wir im Zusammenwirken der verschiedenen Energien in unserem Körper Synergie beobachten können: Synergie in Formen, die wir durch unser Handeln beeinflussen können, zum Beispiel

*positiv: durch Therapie und durch lebensfreundliche Prävention, oder

*negativ: durch krankmachenden Dauerstress, durch physische und psychische Gifte, durch Beschädigung der biologisch notwendigen Umwelt...

Die Angst auslösenden und Angst verbreitenden Berichte über Viren und die Folgen der Coronamassnahmen bieten eindruckliche Beispiele.

Wie können wir gesundheitsverträgliche und gesundheitsfördernde Synergie fördern, schützen und unterstützen ?

Dank Erfahrung mit lebensdienlichen Methoden ist es möglich geworden, diese Frage mit nützlichen Hinweisen zu beantworten.

4.2 Hintergrund

„Tut dem Leib etwas Gutes, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen“.

Als *Teresa von Avila* diese Anregung gab, hat sie wahrscheinlich etwas von dem gespürt, was gesundes Zusammenwirken von Körper- Seele- Geist ermöglichen hilft.

Wer sich körperlich und seelisch wohl fühlt, kann sich mit mehr Freude für sinnvolle Arbeit und Lebensgestaltung einsetzen als wer durch störende Beschwerden behindert wird.

Was hilft auf dem Weg zu vollumfänglichen und nachhaltigem Wohlbefinden ? –

Zu dieser Frage gibt es Einsichten, die im Anschluss an Erfahrung mit erfolgreicher Therapie und Prävention deutlich geworden sind. Damit können wir einen konsensfähigen Ansatz für integrative Gesundheitsförderung erkennen. Hilfreich ist dabei eine Besinnung zu den folgenden Thesen :

1. Symptombekämpfung genügt nicht

Wo Therapeuten sich auf Krankheiten und Bekämpfung von Krankheitssymptomen konzentrieren, wird oft übersehen, was für Prävention wichtig ist und was einen sinnvollen Umgang mit Krankheitssymptomen ermöglichen hilft.

Wer gewohnt ist, Symptome zu bekämpfen, verhält sich manchmal ähnlich wie ein Autofahrer, der unerwünschte Warnsignal beseitigt oder missachtet. Gestörtes Wohlfühlen, Angst und Unbehagen, Schmerzempfindungen, Erschöpfungszustände und andere Burnout- Symptome sind oft Hinweise auf notwendige Veränderungen im Energiehaushalt oder im Verhalten eines Menschen: Hinweise mit Bedeutungsgehalt und Erkenntniswert für sinnvolles Handeln. Wer die Symptome beseitigt, ohne deren Ursachen zu beheben, läuft Gefahr, zu übersehen, was echt notwendig (Notwendig) ist und nachhaltig hilft.

2. Als Ausgangspunkt für fruchtbare Verständigung kann die Gesundheitsdefinition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) dienen. Denn damit können wir eine konsensfreundliche und international brauchbare Orientierungshilfe finden. In der Definition der WHO heißt es: „Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens, nicht die bloße Abwesenheit von Krankheit oder Gebrechen.“ (Health ist a state of complete physical, mental and social well-being...).

Damit ist eine Zielvision angesprochen, auf die sowohl therapeutische als auch präventive Maßnahmen ausgerichtet werden können. Was diesem Ziel näher führt, ohne zu schaden, ist verantwortlich und empfehlenswert, auch wo schmerzliche Erlebnisse, Leid-Erfahrung und Trauerzeiten dazu gehören. Dazu zählen auch intuitiv gewählte Maßnahmen, die nicht auf naturwissenschaftlich verifizierten „Beweisen“ beruhen, aber trotzdem spürbar gut tun.

3. Auf dem Weg in Richtung Ziel gibt es Engpässe, deren Ursachen und Wirkung wir durch bewusstes Erkennen, Entscheiden und Üben beeinflussen können. Beispiel: Zu viel Stress, zu wenig Bewegung und Entspannung, ungenügende Ernährung, Mängel in der Kommunikation und im alltäglichen Lebensstil, Beziehungsprobleme, Schwierigkeiten am Arbeitsplatz oder im privaten Bereich: Diese Faktoren erschweren das Gelingen von erfolgreicher Therapie und Prävention. Sie können in vielen Fällen durch erlernbares Verhalten abgebaut oder ausgeglichen und überwunden werden, z.B. durch Einübung in gesundheitsfreundliches Arbeiten, Entspannen, Bewegen, Ernähren, Kommunizieren, Problemlösen, Freiwerden, Natur-Erleben, Genießen, Vertrauen, Hoffen, Ermutigen, echtes Lieben, lebendiges Lernen.

4. Die Engpässe erkennen und lösen oder überwinden lernen – das lohnt sich, weil dadurch die Voraussetzungen für gesundheitsfördernde Verhaltensweisen optimiert werden können. Durch Abbau oder Ausgleich und Überwindung der Hindernisse bekommen wir die Chance, kleine und manchmal auch größere Schritte in Richtung auf das Ziel zu realisieren: Schritte in Richtung auf „mehr Gesundheit“, „mehr Wohlfühlen“, „mehr Eigen- und Gemeinwohl“.

5. Dazu gibt es bewährte und entwicklungsfähige Hilfen, z. B.:

- Kommunikation in Form von themenzentrierter Interaktion oder partnerzentriertem Gespräch
- Erlebnistage mit Information über alltagstaugliche Hilfen und Übungsmöglichkeiten
- Seminarwochen zum Fördern von Leistungsfähigkeit und Lebensfreude
- Training für harmonisches Zusammenwirken von Körper- Seele- Geist
- Tipps zum Entwickeln von gesundheitsverträglicher Lebenskunst
- Lebendiges Lernen – auch an und in der Natur
- Gesundheitsfördernder Sport, und nicht zuletzt:
- Vertrauen in einer Haltung, die Frieden ermöglicht,
Rechte respektieren, Freiheit schützen und Freude am Leben vermehren lässt.



4.3 Übungspraxis

Anleitungsbeispiele zu den EBK- Grundübungen

Zum Einführen der Übungen können Formulierungen angewandt werden, für die im Folgenden erprobte Anleitungsbeispiele zu finden sind. Diese stammen aus einem für Lehrkräfte und Kursleiter/innen entwickelten Fortbildungsprogramm.

Wir beginnen mit einem Anregen von Selbstwahrnehmung und Aufmerksamkeit für Körperbewusstsein.

1.

Grundübung mit individuell dosierbarem Dehnen und Strecken

Dazu wählen wir einen Platz, auf dem wir bequem sitzen und uns ausstrecken können. Dort lassen wir uns behaglich nieder und lenken unsere Aufmerksamkeit zunächst auf unsere eigene Mitte und auf den Kontakt mit der Basis, die uns trägt. Wir erleben, wie wir getragen werden - auch wenn wir uns zur Ruhe kommen lassen.

Jetzt schieben wir die Fersen langsam nach vorne, so dass die Beine gestreckt (aber nicht überstreckt) werden. Die Streckung halten wir eine Weile - etwa so lang wie ein tiefer Atemzug dauert - und lassen dann wieder locker.

Nun nehmen wir die Arme über den Kopf und strecken uns von der Mitte aus nach oben durch, so dass wir bis in die Fingerspitzen hinein gedehnt werden - ähnlich wie beim Räkeln nach dem Schlafen. Dann lassen wir die Arme sinken und gönnen uns einen Moment, in dem wir uns ganz entspannen können. Wir erspüren, ob uns warm geworden ist und wo wir uns jetzt locker fühlen. -

Danach dehnen wir uns noch einmal durch, von den Füßen bis zu den Fingerspitzen. Wir strecken und räkeln uns, so wie es uns gut tut. Wenn wir dazu gähnen können, freuen wir uns.

Dann nehmen wir die Arme wieder nach unten und gönnen uns eine Zeit, in der wir die Übung nachwirken lassen und nachspüren. Wir nützen die Zeit, um wahrzunehmen, was wir jetzt empfinden, während wir den Atem frei fließen lassen.

Wirkungen:

- *Gleicht Belastungen des Alltags aus*
- *Schafft ein positives Gegengewicht zu Verspannungen und Verkrampfungen*
- *Stimuliert zu Eigenimpulsen des Körpers: sich zu strecken, zu räkeln und zu gähnen*
- *Positiver Einfluss auf Muskeltonus und auf das Verhältnis des Sauerstoff- und Kohlendioxydgehaltes im Blut*
- *Aktivierung von Selbstregulationskräften und Selbstheilungspotenzialen*
- *Förderung der Lernbereitschaft durch entspannte Wachheit*
- *Abbau von Müdigkeit*
- *Aufbau und Stärkung der energetischen Leistungsvoraussetzungen*

Zum Anwendungsbereich: Streckübungen wirken in vielen Situationen positiv: schon am Morgen vor dem Aufstehen, vor Essenszeiten, während Arbeitspausen - am besten bei geöffnetem Fenster -, auch vor Prüfungen.

Achtsam wahrnehmen, sich lockern, dehnen und strecken...: damit lässt sich unsere Kondition oft schon in kurzer Zeit auf erstaunlich einfache und gleichzeitig effiziente Weise erneuern und optimieren.

Anstrebenswert ist, dass jede(r) selbst spürt und spüren lernt, wann im Körper ein Eigenimpuls zum Durchstrecken entsteht. Wer einen solchen Impuls wahrnimmt und ihm nachgibt, erweist seiner Gesundheit einen besseren Dienst, als wer sich immer "zusammennimmt", so dass er spontane Regulationstendenzen des Körpers sinnlos unterdrückt. Das Strecken ist dann besonders gut gelungen, wenn dabei ein tiefes Gähnen auftritt.

Damit kommen wir nun zu einer nächsten Übung:

*** Strecken mit seitlicher Drehung:**

Übungsanleitung:

Wir setzen uns locker und aufrecht auf die vordere Kante eines Stuhles oder auf einen geeigneten Sitzball. Die Hände legen wir entspannt auf die Oberschenkel. Wir verlagern unser Gewicht von einem Sitzhöcker auf den anderen - und wieder zurück - wie ein Stehaufmännchen, das um die eigene Mitte pendelt. Wer mag, kann das Becken kreisen lassen.

Nun nehmen wir die Arme nach oben und verschränken die Finger im Nacken. Die Ellbogen ziehen wir etwas nach hinten. Dabei bleiben wir aufrecht sitzen und erspüren die Kraft in unserer Wirbelsäule. - Dann drehen wir den Oberkörper langsam nach rechts, wobei der rechte Ellbogen nach hinten, der linke nach vorne kommt. Den Kopf drehen wir mit, während Füße und Becken unbewegt am Platz bleiben - und dann wieder zurück zur Mitte. Wir drehen jetzt den Oberkörper (langsam) nach links und nehmen dabei die Muskelarbeit im Rücken wahr. -

Dann lösen wir die Anspannung, drehen uns zur Mitte zurück und lassen die Arme fallen. Wir genießen das Nachwirken der Übung und lassen ein freies Aufatmen zu.

Vermutlich ist uns der Rücken und damit unsere aufrechte Haltung bewusster geworden. Wir erleben und erlauben uns, dass wir jetzt aufrecht, locker und zugleich hellwach da sind.

Zum Ausklang der Übung legen wir die Hände wieder auf die Oberschenkel - und lassen so auf uns wirken, was wir wahrnehmen.

Wer mag, wiederholt Bewegungen, die ihm gut tun, nach eigenem Gespür.

Wir gönnen uns eine Zeit zum Nachspüren: Zeit, die uns innerlich frei werden lässt.

Wirkungen:

Die Wirkungen dieser Übung sind ähnlich wie bei der ersten Grundübung (s.o., Nr. 1).

Dazu kommt, dass bei der folgenden Übung besonders die auf beiden Seiten der Wirbelsäule austretenden Nerven angesprochen werden. Dadurch erfolgt eine Kräftigung der Rückenmuskeln. Dies hilft, ein aufrechtes und entspanntes Sitzen zu ermöglichen.

Die wechselseitige Dehnung regt den Stoffwechsel an und lässt eine vertiefte Entspannung folgen.

Die vorübergehende leichte Pressung bewirkt, dass die inneren Organe verstärkt durchblutet werden.

Anwendungsbereiche: wie beim oben beschriebenen Dehnen und Strecken (s. Übung Nr. 1).

Nun folgt eine Aktivierungsübung, zu der wir aufstehen:

*** Aktivieren mit Tempo- Steigerung**

„In- Bewegung- Kommen" (IBK)

Anleitungsbeispiel:

Wir beginnen mit einer einfachen Bewegung: "Gehen am Ort", wobei wir nach und nach den ganzen Körper leicht durchschütteln.

Die Fersen heben wir abwechselnd hoch, während wir die Fußspitzen zunächst am Boden belassen. Das Tempo ist im ersten Teil der Übung langsam und steigert sich dann im zweiten Teil, so dass wir uns in den Schultern und Armen zunehmend intensiv durchschütteln können.

Unterstützt werden wir dabei von einer Musik, die gegen Ende schneller wird.

Zum Abschluss der Übung heben wir die Arme über den Kopf und strecken uns nach oben, so dass wir im ganzen Körper gedehnt werden. Dann lassen wir locker und gönnen uns eine kurze Ruhepause in bequemer Grundhaltung.

Wirkungen

- Anregung für das Herz-Kreislauf-System und damit die Durchblutung
- Entspannende Wirkung auf die mit den Fußsohlen verbundenen Muskeln und Organe
- Lockerung für das ganze Körpergeschehen durch die Schüttelbewegungen

Als Nächstes nun eine Übung, mit der wir die Koordination unserer Gehirnhemisphären fördern können:

*** Koordinationsübung: Überkreuztraining, „Rendez-vous“**

Wir bewegen die Arme und Beine kreuzweise aufeinander zu und voneinander weg, also z.B. : den rechten Ellbogen zum linken Knie, dann den linken Ellbogen zum rechten Knie..., so abwechselnd im Rhythmus einer ausgewählten Musik.

Den Nacken lassen wir entspannt.

Bei Bedarf legen wir Kurzpausen nach individueller Neigung ein.

Unterstützen können wir die Wirkung dieses Trainings durch Summen und durch lockeres Variieren der Überkreuzbewegung.

Eine gute Variante besteht z.B. darin, dass wir das Ausmaß der Beuge- und Drehbewegungen langsam steigern und dann gegen Ende wieder zurücknehmen.

Wirkungen

- Aktivierung beider Gehirnhälften und Förderung ihrer Kommunikation
- Freilegung von Kreativität und Intuition (durch Stimulierung der rechten Gehirnhemisphäre)
- Harmonisierung von Bewegungsabläufen
- Verbesserung der Disposition für ganzheitliches Wahrnehmen und Handeln
- Impulse zum Erschließen des geistig-seelischen Persönlichkeitspotenzials

*** Zwischen- Ruhe**

Zum Ausklingen- und Nachwirken- Lassen gönnen wir uns eine Lage, in der wir dem gegenwärtigen Bedürfnis entsprechend ausruhen können. ("In der Ruhe liegt die Kraft").

Beispiel einer geeigneten Haltung ist der Kutschersitz oder das aufrecht lockere Sitzen auf einem Sitzball oder das entspannte Liegen am Boden.

.

Wirkungen:

Ruhepausen öffnen viele wertvolle Möglichkeiten:

- Achtsames Nachspüren (nach den aktiven Übungsphasen)
- Wahrnehmen von Orientierungshilfen für individuell angemessenes Gestalten der nächsten Trainings- oder Arbeitseinheiten (Beispiel: Körpersignale zur Klärung der Frage, welche Übungsformen und welche Dosierung spürbar gut tun bzw. nicht gut tun)
- Wahrnehmen der Trainingseffekte zum Entwickeln von geeigneten Rhythmen für positiv wirkende Bewegung und Ruhe

Nach dem Ausruhen dehnen wir uns von der Körpermitte aus ganz durch..., lassen wieder locker...und stehen dann langsam auf, so dass wir in eine aufrechte und gleichzeitig gelöste Haltung kommen.

Nun folgt Gelegenheit zu einer kreativen Musikgymnastik, bei der wir verschiedene Übungselemente miteinander verbinden und individuell variieren können :

*** "Love it or change it"**

Wir bewegen uns in selbst gewählten Formen. Dabei erspüren wir, welche Bewegungen jetzt Spaß machen und für unser Wohlbefinden förderlich sind. Zu den empfehlenswerten Bewegungen gehört z.B. das leichte Drehen um die eigene Wirbelsäule wie beim Twist oder freie Bewegung mit weit ausholenden Schritten und Armschwingen, aber auch viele andere Formen, die wir nach eigener Phantasie und Neigung auswählen können.

Anregungen dazu finden sich in Publikationen zur Kinesiologie, zur Tanztherapie und zur sportlichen Gesundheitsförderung.

Wir bewegen uns so, wie es körperlich und seelisch gut tut.

Zum Ausklingen lassen wir die Hände frei hängen und auspendeln.

Wirkungen

Wenn wir unseren Körper so bewegen und bewegen lassen, wie es uns Spaß macht und spürbar gut tut, entstehen positive Folgen für unser Wohlbefinden, z.B. zum Fördern von körperlicher und seelischer Gesundheit. Dies wiederum hilft, optimale Voraussetzungen für Ermutigung und damit für die Entwicklung einer lebensfreundlichen Grundhaltung zu schaffen.

Dadurch entstehen neue Möglichkeiten zum Fördern von heiterer Gelassenheit, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität...

*** Besinnungspause**

Wenn Zeit verfügbar ist, bietet sich jetzt Gelegenheit zu Besinnung und Austausch, ggf. auch zu Meditation und Gespräch.

Beispiel eines möglichen Ausgangsthemas: *Love it or change it. Ich übe- hier und jetzt.*

Wir nehmen uns Zeit für Erfahrungsaustausch und kreative Verständigung, in der wir authentisch reden und mit wohlwollender Aufmerksamkeit zuhören können.

Ein fruchtbares Nützen dieser Zeit wird erleichtert, wo Voraussetzungen für achtsames Wahrnehmen geschaffen werden, z.B. mit Einstimmung durch Musik oder/und ruhiges Natur-Erleben.

EBK II

Den nächsten Teil unseres Trainingsprogramms beginnen wir in einer Haltung, bei der wir ganz natürlich stehen. Unser Bewusstsein lenken wir auf die Verbindung mit dem uns tragenden Boden, dann auf unsere Mitte und von der Mitte aus zu einer Übung, die den Schultergürtel aktiviert:

*** Schulterlockerung: Arme- Schwingen**

Wir breiten die Arme seitlich aus und lassen sie vor dem Körper einmal ausschwingen, heben sie erneut seitlich hoch, lassen sie wieder ausschwingen, usw.

Ein gutes Vorstellungsbild dazu kann entstehen, wenn wir an einen großen Vogel mit weit ausladenden Flügeln denken, der es genießt, in freiem Flug über eine ruhige Seelandschaft zu schweben. In den Knien wippen wir leicht mit.

Wirkungen

Bei vielen Menschen sind die Schultern verspannt, sodass eine das Wohlfühlen und die Leistungsfähigkeit belastende Fehlhaltung entstanden ist. Lockerungsübungen wie z.B. das Armschwingen wirken dieser Fehlhaltung entgegen. Sie öffnen unseren Brustkorb, vertiefen die Atmung, bringen ggf. neuen "Schwung" in unsere Arbeits- und Lernweise.

Für die folgende Übung gehen wir mit unserer Aufmerksamkeit zu den Füßen.

*** Fußrollen: Zehen- und Fersengang**

Wir gehen mit wechselnder Fußhaltung, jeweils ein paar Mal auf den Fußspitzen, dann auf den Fersen, dann wieder auf den Spitzen, usw.

Dazwischen: "normal" gehen - mit abrollenden Fußsohlen. Dabei lassen wir die Schultern und Handgelenke locker.

Wirkungen

- Erweiterung des Körperbewusstseins
- Stärkung der "Bodenständigkeit"
- Impulse zum Wahrnehmen und Verbessern des Kontaktes mit der uns tragenden Basis

*** Achter- Pendeln (Liegende Acht)**

Wir schwingen die Arme abwechselnd nach rechts und nach links. Allmählich lassen wir eine liegende Acht entstehen, deren Mitte vor unserem Körperzentrum liegt. Mit den Knien wippen wir leicht mit.

Wirkungen

- Förderung der Beweglichkeit - körperlich und geistig
- Lockerung der Muskulatur und ganzheitliche Harmonisierung
- Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit
- Positiver Einfluss auf die Arbeit der Gelenke durch Anregung der Sinovia ("Gelenkschmiere")
- Vertiefen der Atmung durch Weitung des Brustkorbes

*** Traben mit Beinschwung**

Wir laufen wie jemand, der an einem Ferientag in guter Laune durch einen Wald trabt. Dabei schwingen wir gelegentlich einen Fuß in Richtung Po. Den Atem lassen wir frei fließen.

Wirkungen

- Positive Anregung für das Herz-Kreislaufsystem und für die Atmung
- Anregung für den Stoffwechsel
- Senkung der Stressanfälligkeit
- Impulse zum Ermöglichen von Entspannung und Gelassenheit
- Lockerung der Kniegelenke und Dehnung der Oberschenkelmuskulatur (durch das Anfersen an den Po)
- Dadurch: Verbesserung der Beweglichkeit in den Knien.

*** Zum Lockern von Schultern und Armen: "Sternwerfer"**

Wir bewegen die Hände in allen Richtungen von uns weg, nehmen sie dann zu den Schultern zurück und strecken sie wieder aus; dies in schnellem Wechsel, jedoch ohne sich zu verspannen. Die Hände werden gleichsam wie die Funken einer Wunderkerze von der Mitte aus nach außen "geworfen", locker zurückgenommen und wieder ausgestreckt.

Wirkungen

- Lockerung im Bereich der Schulter-, Arm- und Brustmuskulatur
- Unterstützung für gutes Ausatmen
- Anregung für den Kreislauf
- Impulse zum Freilegen der Fähigkeit zu Selbstaktivierung und Beweglichkeit einschl. Humor

Und nun eine Übung zum Fördern von Konzentration und Gleichgewicht:

*** Balance- Übung "Storchenstand"**

Wir stehen auf einem Bein und versuchen, uns möglichst ruhig im Gleichgewicht zu halten - zunächst mit offenen Augen. Die Fußsohle können wir dabei an das Standbein anlegen und die Arme als Stabilisierungshilfe nutzen.

Wer eine Variante ausprobieren will, die noch schwieriger ist (aber einen guten zusätzlichen Übungseffekt gewinnen lässt), kann's auch mal mit geschlossenen Augen probieren...

Wirkungen

- Förderung von Ruhe und Konzentration
- Impulse für Selbstwahrnehmung als Hilfe für gut ausgewogenes Stehen
- Training zur Entwicklung der inneren Balance und Ausgeglichenheit

Die nächste Übung bringt wieder mehr Bewegung:

*** "Trocken- Schwimmen"**

Dazu stellen wir uns aufrecht auf beide Beine. Wir bewegen Schultern und Arme kreisförmig, erst langsam und mit kleinem Radius, dann so, dass die Bewegung spiralförmig größer wird, bis sie wie beim Crawl aussieht. Dabei lassen wir uns wieder durch Musik begleiten.

Wenn ein Bedürfnis nach Abwechslung entsteht, geben wir diesem nach, z.B. so, dass wir die Bewegung ausklingen lassen, dann in der Gegenrichtung fortführen, nach einigen Atemzügen wieder ausschwingen lassen und dann mit einer Schwimmbewegung nach eigener Wahl fortfahren. Dabei erspüren wir, welche Bewegungsweisen uns gut tun.

Wirkungen

- Ausgleich zu Bewegungsmangel und einseitigen Bewegungsformen
- Positiver Einfluss auf die Funktionsweise der Gelenke im Schulter-Armbereich
- Förderung der Atemqualität

*** Lockern durch Ausschütteln**

Jetzt schütteln wir Beine und Arme locker aus: Wir lassen uns damit im ganzen Körper zur Entspannung kommen, also z.B. auch im Nacken, im Bauch- und Beckenraum, in den Hand- und Fußgelenken.

Die Reihenfolge der bewegten Körperbereiche gestalten wir dem eigenen Gespür entsprechend, im Zweifelsfall von unten nach oben.

Die körperliche Bewegung verbinden wir mit der Vorstellung, dass wir alles abschütteln, was hinderlich ist: Verspannungen, negative Gedanken, Belastungen, "den Alltag...". Wir schütteln uns frei.

Wirkungen

- Das "Ausschütteln" stimuliert und unterstützt stressabbauende Reaktionen
- Verspannungen werden reduziert
- Energieblockaden werden gelöst
- Durchblutung wird angeregt
- Körperbewusstsein wird gefördert
- Lockerung wird erleichtert.

*** Im Gehen geht's**

Gehen in bewusst gewählter Form, z.B. *Fitness- Walking, Power- Walking*.

Eine Form für Gruppensituationen, wo Abwechslung mit Spiel und Spaß wünschenswert ist (z.B. in Elterngruppen, wo auch Kinder dabei sind und mitmachen mögen): Dreh- Bewegung im "Enten- und Clown- Stil": Wir gehen so, dass wir die Hände locker auf dem Rücken verschränken, während wir die Füße abwechselnd nach außen und nach innen richten. Begleitende Laute sind dabei erlaubt (z.B. Entengeschnatter und spontane Clown- Äußerungen). Dann "wandern" wir - mit frei ausschwingenden Armen.

Gegenanzeige: Bei Knieproblemen nur mit Sorgfalt, nicht weit bewegen.

Wirkungen

- Anregung für den Kreislauf - individuell dosierbar (je nach Gehtempo)
- Die rhythmisch gleichbleibenden Bewegungsabläufe wirken harmonisierend und beruhigend
- Gehirnbiologische und emotionale Voraussetzungen für heitere Gelassenheit werden gefördert

Die nächste Übung gibt eine Möglichkeit zu individuellem Sich- Austoben und Abreagieren von Aggressionen:

*** Fitness- Boxen/ Schattenboxen**

Wir boxen wild oder ruhig - je nach Stimmung - gegen einen imaginären Kampfpartner oder einen vor den Augen aufgestellten Gegenstand. Dabei achten wir darauf, wie wir atmen. Empfehlenswert ist, das Ausatmen frei geschehen zu lassen. Pausen nach Bedarf.

Zum Beenden der Übung lassen wir die Arme los, so dass wir mit offenen Augen und hellwach in die Welt schauen können.

Wirkungen

- Abbau stressbedingter Verspannungen
- Lösung von angestauter Wut
- Erneuerung und Stärkung von körperlichen und seelischen Leistungsvoraussetzungen

*** Bewegung aus der Mitte**

Beispiel: **Pendeldrehung**

Wir stehen aufrecht und locker auf beiden Füßen, lenken die Aufmerksamkeit auf die Energie in unserer Leibmitte und fangen dann an, uns von der Mitte aus nach links und nach rechts zu bewegen. Die Arme lassen wir locker hängen, sodass sie den von der Mitte ausgehenden Bewegungen folgen können: Pendeln um die eigene Wirbelsäule, die Arme frei ausschwingen lassen.

Die Knie lassen wir leicht gebeugt, die Füße ungefähr beckenbreit auseinander, die Fußspitzen nach vorn oder etwas nach Innen gerichtet.

Ein mögliche Variante zu dieser Übung ergibt sich, wenn wir uns aus der Mitte heraus langsam "auf den Weg machen": aufrecht und locker gehen, mit federnden Zwischenschritten, so dass wir den eigenen Rhythmus finden und dabei den Atem frei fließen lassen können.

Zu dieser Übung gibt es einen philosophischen Hintergrund, der auch außerhalb von pädagogischen und therapeutischen Zusammenhängen ins Blickfeld gerückt wurde. Eine literarische Spur davon zeigt sich in einem Aufsatz von Heinrich Kleist: "Über das Marionettentheater".

Wirkungen

- Lockerung für die Gelenke der Wirbelsäule (durch das Drehen um das eigene Rückgrat)
- Günstiger Einfluss auf die Bandscheiben (durch Versorgung mit Nährstoffen)
- Anregung von wichtigen Organfunktionen
- Optimierung von körperlichen und seelischen Voraussetzungen für achtsame Selbstwahrnehmung
- Förderung der Fähigkeit zu Selbstentspannung und gelassener Konzentration

*** Augenentspannung**

Wir sorgen dafür, dass die Hände angenehm warm sind, z.B. dadurch, dass wir die Handflächen intensiv aneinander reiben. Dann legen wir die Hände auf das Gesicht vor die Augen und lassen die Wärme auf die Augenmuskeln einwirken, sodass diese sich entspannen können. Dabei lassen wir uns frei atmen.

Zum Beenden der Übung lassen wir die Arme los, sodass wir wieder mit offenen Augen und hellwach in die Welt schauen können.

Wirkungen

- Abbau von Verspannungen im Bereich der Augenmuskeln
- Stärkung der Sehfähigkeit
- Energiezufuhr für die Gesichtsmuskulatur

*** Thymus- Klopfen**

Wir klopfen mit unseren Händen leicht auf unsere Brust, speziell den oberen Teil des Brustbeins. Gleichzeitig lassen wir uns im ganzen Bauch- und Beckenraum locker, so dass der Atem frei aus- und einfließen kann. Dazu wählen wir eine Haltung, in der wir mit beiden Füßen den Kontakt mit dem tragenden Boden spüren.

Wirkungen

- Lockerung im Brustbereich
- Fördernder Einfluss auf das Immunsystem

*** Bewegung in selbst gewählten Formen**

Als Anregung und Orientierungshilfe können wir viele Angebote nützen, z.B. Anleitungsmodelle für Bewegungsübungen, die zum Erkennen und Optimieren von Verhaltensgewohnheiten im Alltag beitragen. Dazu eignen sich besonders gut: Übungen, die

- einfach und spürbar wirksam sind,
- individuell dosiert werden können,
- auch von Experten für Atemtherapie und ganzheitliche Gesundheitsförderung empfohlen werden.

Wirkungen

Durch Kombination der o.g. Entspannungs- und Aktivierungsformen ergeben sich Wirkungen auf physiologischen, emotionalen und geistigen Ebenen. Gelegenheit zum Erleben und Besprechen dieser Wirkungen gibt es in den mit BARK- Konzepten gestalteten Seminaren.

Unterlage für eine schriftliche Zusammenfassung: "*Kleine Ursache - große Wirkung. Wirkungsweisen der EBK-Übungen*".

Leitgedanken zum Durchführen der EBK- Übungen

1) Für alle o.g. Übungen gilt das Prinzip der Freiwilligkeit. Die Anleitungen verstehen sich als Anregung für eigenverantwortliches Auswählen, Ausprobieren und Trainieren. Sie wollen die Möglichkeiten zu mündiger Selbststeuerung erkennen und nützen helfen, nicht ersetzen.

Daraus ergibt sich eine Empfehlung für aufmerksame Selbstwahrnehmung:

2) Selber erspüren, was gut tut und dementsprechend handeln!

In der Regel nur so lang und so intensiv üben, wie es angenehm ist.

Die Übungen werden angeboten, nicht befohlen.

3) In Zweifelsfällen - etwa nach Unfällen und Operationen, die ungewöhnliche Vorsichtsmaßnahmen erfordern: Fachmann/ Fachfrau konsultieren, z.B. Hausarzt, Orthopäden, Therapeuten mit Kenntnis von psychosomatischen Zusammenhängen.

4) Die Übungen erst selber durchführen und so durch eigenes Erleben kennen lernen, bevor sie an andere Menschen weitergegeben werden.

5) Im Übrigen gilt für das Üben etwas Ähnliches wie auch für andere Aktivitäten: Mut und vernünftiges Vertrauen sind oft bessere Ratgeber als irrationale Ängste und angstbedingte Abwehrhaltungen.

Zur Anwendungspraxis

Die o.g. Übungen können auf variable Weise miteinander kombiniert werden, so dass sich damit "Programme nach Maß" entwickeln lassen: Programme, die auf die Besonderheiten von konkreten Situationen abgestimmt sind .

Für Arbeitspausen im Betrieb oder in Lerngruppen sind in der Regel Einzelübungen oder Übungsfolgen von relativ kurzer Dauer angezeigt, während im Rahmen von längeren Veranstaltungen wie z.B. Gesundheitstagen oder Kur- und Ferienwochen auch umfangreichere Programme realisiert werden können .

Günstig ist in vielen Fällen, mit Wahrnehmungs-, Dehn- und Streck- Übungen anzufangen, dann die Aktivität zu intensivieren - und im Anschluss daran Gelegenheit zu Fortsetzungen nach individueller Wahl zu lassen.

Programm- Beispiele

*A: für Erholungspausen nach stressreicher Arbeit: Übungen zum Wahrnehmen, Dehnen und Strecken (Nr. 1 + 2), bei genügend Zeit auch 6 + 7.

*B: für Bewegungspausen nach langem Sitzen: Aktivieren mit Tempo- Steigerung (Nr. 3) mit Gelegenheit zu freier Bewegung (z.B. "*Love it or change it*", Nr. 6).

*C: für Arbeitsgruppen, die ihre Kreativität freilegen, fördern und nützen wollen: Überkreuz- Training (Nr. 4) mit anschließender Gelegenheit zu Besinnung und Gespräch (Nr. 5 und 6).

*D: für Seminargruppen im Rahmen von Gesundheitswochen: Nr. 1 bis 7a, dann Austausch und Pause, danach 8 bis 20, anschließend Gespräch (Beispiel: TZI- Sitzung).

*E: für Eltern- Kindgruppen mit Spaß an spielerischen Übungen: Nr. 3 bis 6 und 10 bis 20.

*F: für Führungskräfte mit Interesse an gesundheitsfreundlicher Stressbewältigung - einschließlich effektiver Kurzerholung und Förderung der Konzentrationsfähigkeit: Übungen Nr. 3 bis 7a.

*G: für Freizeitgruppen mit Senioren: Nr. 1 bis 7, auch 10, 15, 18 bis 21.

Wichtig ist für alle Anwendungsfelder, dass die Möglichkeit zu freiwilligem Üben gewahrt bleibt, so dass die Teilnehmenden eigenverantwortlich vorgehen können. Die o.g. Anleitungsbeispiele verstehen sich als Angebot, nicht als Inhalt von Kommandos.

Dabei bleibt empfehlenswert, die Übungsphasen mit Gelegenheiten zu Erfahrungsaustausch, Reflexion und Gespräch zu kombinieren.

Eine Hilfe zum Entwickeln und Nützen dieser Gelegenheiten erschließt sich durch Besinnung auf die Grundlagen für gewinnbringende Kommunikation.

Anregungen und nützliche Hintergrundinformationen dazu bieten zahlreiche Publikationen, z.B. die folgenden.

- Cohn, Ruth: Von der Psychoanalyse zur themenzentrierten Interaktion
- Dürckheim, Karlfried Graf: Der Alltag als Übung
- Fahrnow, Ilse-Maria: Die Heilkraft Ihrer Hände
- Feldenkrais, Moshe: Bewusstheit durch Bewegung
- Hainbuch, Friedrich: Progressive Muskelentspannung
- Hobmair, Hermann (Hg.): Psychologie
- Jacobson, Edmund: Entspannung & Therapie
- Langbein & Skalnik: Gesundheit aktiv. Was hilft wirklich?
- May, Sibylle: "Mit allen Sinnen" Atem und Bewegung erleben.
- Rohner, Peter: Analysen für Wirksamkeitsnachweise + Akademieberichte:
1.: Gesprächsführung, 2.: Praxishilfen, 3.: Burnout? 4.: Teamarbeit- effektives Problemlösen (Hg.: Akademie für Lehrerfortbildung und Personalführung in Dillingen)
- Tausch, Reinhard: Hilfen bei Stress und Belastung

- Wever, Ulrich: Unternehmenskultur in der Praxis

Zum Schluss ein Dank:

Die Konzeptentwicklung für das Synergietraining gelang durch intensive Zusammenarbeit: dank Unterstützung durch den Schweizerischen Nationalfonds zur Förderung der wissenschaftlichen Forschung und dank Mitwirkung von Experten, Praktikern und wissenschaftlich informierten Sachkundigen – in Verbindung mit kooperationsbereiten Seminarteilnehmern, Klienten, Kolleginnen und Kollegen.

Die Zahl dieser Personen ist so groß, dass ein Auflisten aller Namen viele Seiten Papier erfordern würde. Das würde den hier gegebenen Rahmen übersteigen. Trotzdem will ich nicht auf ein Zeichen meines Dankes verzichten, denn mein Gefühl der Dankbarkeit ist so stark, dass ich es wenigstens kurz zum Ausdruck bringen will.

In diesem Sinn danke ich allen, die direkt und indirekt mitgewirkt haben, kurz und herzlich.

© **Peter Rohner**, p.rowell-win.com

Das EBK-Programm im Vergleich mit ähnlichen Hilfen

Gemeinsamkeiten und Unterschiede :

Ein Hauptteil des EBK- Systems besteht aus eigenverantwortlich anwendbaren Hilfen für Entspannung. Dieser Teil des Übungsprogramms entstand nach Erfahrung mit einer Methode, die von *Edmund Jacobson (Dr.med.)* entwickelt wurde:

Progressive Muskelrelaxation

Die von Jacobson entwickelte Entspannungsmethode ist weitgehend unverändert in das EBK- System eingebaut. Die Änderungen resultieren aus einer auf die Bildungspraxis ausgerichteten Zielsetzung: dem Ziel, die Anleitungen so zu formulieren, dass selbst gesteuertes Dosieren erleichtert wird (z.B. so, dass die Anspannungsphasen anders als durch ein nach Sekunden bemessenes Kommando beendet werden).

Dazu kommen neue Anleitungselemente, die zum Fördern von ganzheitlicher Selbstwahrnehmung anregen. Die so weiterentwickelte Übungsform wird daher mit einem leicht modifizierten Namen gekennzeichnet: Aus "Progressive Muskelrelaxation" wurde: "Progressive Selbstentspannung" .

Die Wirkungsweise ist ähnlich wie bei manchen Yoga-Übungen.

Yoga

Das EBK- Programm umfasst mehrere in Yoga-Kursen vermittelten Elemente, vor allem die Idee, dass durch Körperbewusstsein und achtsames Üben eine Harmonisierung von Leib, Seele und Geist erreicht werden kann.

Ebenfalls gemeinsam ist ein Berücksichtigen der Erfahrung, dass in vielen Situationen Konzentration in Verbindung mit Gelassenheit, bewusstem Atmen und meditativem Wahrnehmen entwicklungsfördernd wirkt (also etwas Anderes als atemberaubende Betriebsamkeit, Kopflastigkeit, Dauerhektik u.dgl.).

Nicht enthalten sind Übungsformen, die nur dann verantwortungsbewusst angewandt werden können, wenn sie im Rahmen eines kompetent geleiteten Yoga-Kurses oder durch Zusammenarbeit mit einem „Guru“ vermittelt werden.

Jedoch sind manche in Yoga- Büchern beschriebene Elemente in das EBK- Programm integriert, zum Beispiel Impulse für achtsames Dehnen und Strecken.

Eine besonders wichtige Rolle spielt dabei ein Achtsamwerden für die Qualität der Atmung.

Atemtherapie

In das EBK- System sind einfache Grundübungen für gutes Atmen eingebaut. Die dafür bereit gestellten Anleitungsmodelle wurden in Zusammenarbeit mit Fachleuten für Atemtherapie geprüft: im Hinblick auf Anwendungsmöglichkeiten im Bildungsbereich und im eigenverantwortlich gestalteten Alltag.

Beim Einsatz dieser Übungen geht es - zumindest primär - nicht um "Therapie", sondern um ein Fördern der gesundheitlichen Voraussetzungen für effektives Arbeiten und für Entwicklung eines empfehlenswerten Lebensstils. Das heißt: Es geht um ein Ziel, das sowohl für Patienten als auch für "gesunde" Menschen aktuell ist. M.a.W.: Diese Übungen haben therapeutischen und präventiven Wert, ohne Anspruch, "Therapie" zu sein.

Sie lassen sich in vielen Arbeits- und Erholungssituationen anwenden, wobei der Wirkungsgrad steigt, wenn sie mit individuell passenden Massagetechniken kombiniert werden.

Massage

Zum Massagebereich des EBK- Systems gehören ausschließlich einfache, leicht erlernbare Formen, die speziell zum Entspannen im Schulter- und Rückenbereich eingesetzt werden können. Alle Formen, die nur in der Hand von voll ausgebildeten Massage-Fachleuten kompetent eingesetzt werden können (wie z.B. Massage bei akuten Entzündungen oder nach Operationen), sind aus dem EBK- Programm ausgegrenzt.

Das EBK- Programm umfasst im Bereich der Massage nur Techniken, die auch Menschen ohne vollständige Ausbildung für professionelle Arbeit als Masseur/in verantwortungsbewusst anwenden können.

Gute Voraussetzungen für ein achtsames Anwenden dieser Techniken entstehen durch Übungen aus den oben genannten Bereichen sowie durch Teilnahme an einem kompetent geleiteten QiGong- Kurs.

QiGong

Aus dem QiGong- Bereich sind zwei Übungsmodelle in das EBK- System aufgenommen:

1. Eine Übung zum "Munter-Machen" und zum Fördern des Energieflusses: *"Meridiane klopfen"*,
2. eine Übung zum Lockern der Gelenke: Spiralbewegung mit nach oben gedrehten Händen (die in QiGong- Kursen mit dem Namen *"Teetasse"* gekennzeichnet wird).

Nicht zum EBK- Programm gehören QiGong- Praktiken und -Theorien, die nur im Rahmen der TCM verantwortungsbewusst und kompetent angewandt werden können.

Traditionelle chinesische Medizin (TCM)

Gemeinsam ist, dass der Mensch als lebendige Ganzheit betrachtet wird, mit körperlichen, seelischen und geistigen Dimensionen.

Ebenfalls gemeinsam ist die Offenheit für eine Philosophie, die ganzheitliche Gesundheitsförderung gelingen lässt und unterstützen hilft, ohne durch einseitige Fixierung auf die Techniken der „Apparatemedizin“ behindert zu werden. Das bedeutet, dass bewährte Elemente der Naturheilkunde genutzt werden können – mit Integration von Hilfen für geeignete Entspannung, Bewegung, Ernährung und anderen wichtigen Einflussfaktoren für effektive Therapie und Prävention. Es bedeutet auch, dass die Selbstheilungskräfte des Körpers beachtet und unterstützt werden können.

Unterschiedlich ist die Herkunft. Das EBK- Programm entstand auf europäischem Boden, insbesondere auf Grund von Erfahrungen, die sich im Zusammenhang mit therapeutischen und pädagogischen Arbeiten in der Schweiz und in Bayern entwickelten.

Kinesiologie

Gemeinsam ist, dass relativ viel Wert auf aktive, auch körperliche Bewegung gelegt wird (mehr als in vielen traditionell geprägten Schulstunden).

Auch zwei Übungstypen sind gemeinsam:

1. Überkreuzbewegungen (zum Fördern der Koordination verschiedener Gehirnregionen), und
2. Bewegungen in Form einer liegenden Acht (zum Harmonisieren).

Dazu kommt die Empfehlung, den Körper vor und während Lernstunden mit genügend Wasser zu versorgen, also: auch in Lernsituationen viel zu trinken.

Unterschiedlich ist der Umgang mit dem "Muskeltest" und der damit zusammenhängenden Theorie. Die meisten EBK- Programme werden ohne Muskeltest durchgeführt.

Die Annahme, dass mit diesem Test in kurzer Zeit wichtige Erkenntnisse über die psychophysische Situation und empfehlenswerte Übungen gewonnen werden können, wird im Rahmen des EBK- Systems als interessante Hypothese betrachtet, aber - jedenfalls vorläufig - nicht als gesicherte Arbeitsgrundlage.

Eine größere Rolle als der Muskeltest spielt bei EBK- Programmen ein Methodenelement, dessen Wirksamkeit besonders durch suggestopädische Untersuchungen und Praktiken bekannt geworden ist: Lernen mit Musik.

Suggestopädie

Gemeinsam ist suggestopädischen Schulungsstunden und dem EBK- Programmen, dass Musik und Entspannungstechniken eingesetzt werden - als Hilfe für "ganzheitliches" Lernen.

Auch in der Zielsetzung gibt es Übereinstimmungen, besonders im Versuch, erfolgreiches Lernen mit Spaß zu ermöglichen und zu fördern.

Unterschiedlich ist dagegen das Ausmaß der vom Begründer der Suggestopädie beschriebenen Techniken (dem sog. "Superlearning") im Verhältnis zu anderen Komponenten der Lernförderung. Bei der EBK- Fortbildung wird mehr Zeit für aktives individuelles Erarbeiten von Lernstoff und themenzentrierte Interaktion eingesetzt, während die für Alpha-Tiefenentspannung eingesetzten Zeiten entsprechend kürzer sind.

Themenzentrierte Interaktion (TZI)

Gemeinsam ist dem TZI- System und dem EBK- Programm ein großer Teil der theoretischen Grundlagen, zum Beispiel eine Grundannahme, die den Menschen als psychobiologische Einheiten betrachten lässt werden (in der TZI- Literatur unter dem Titel "Axiome" beschrieben) und eine Zuwendung zur Frage, wie humane(re) Lebensbedingungen entstehen, so dass Persönlichkeitsentwicklung und lebendiges Lernen gelingen können.

Unterschiedlich ist das Verhältnis von Gruppengespräch und praktischen Übungen. In EBK- Programmen liegt der Schwerpunkt auf gesundheitsfördernden Entspannungs-, Bewegungs- und Konzentrationsübungen, nicht auf Gruppengesprächen (was nicht ausschließt, dass gelegentlich auch Kurse mit einem größeren Anteil an Gesprächsphasen geplant konzipiert werden können, wenn und soweit die konkrete Situation dies erfordert).

In der Praxis bewährt sich in der Regel eine situationsentsprechend gestaltete **Kombination** von EBK- Übungen und themenzentriertem Gespräch - im Sinn einer Balance, die lebendiges Lernen gelingen lässt und unterstützen hilft. Diese Kombination hilft, stressbedingte Denkblockaden zu lösen, so dass günstige Voraussetzungen für Synergie entstehen.

Wo solche Voraussetzungen entstehen, können Entwicklungen in Gang kommen, die in stressreichen Zeiten oft blockiert werden: Entwicklungen, die gesundheitsverträgliches Vorgehen ermöglichen helfen, so dass erfolgreiches Arbeiten, Lernen und Lehren in zunehmenden Ausmaß realisiert werden kann.

Auch lange Wege beginnen mit ersten, manchmal sehr kleinen Schritten. EBK- Übungen können solche Schritte erkennen und gehen helfen.

© Peter Rohner

Mit EBK lassen sich Angebote für lebensfreundliche Bildung und Arbeit schaffen und unterstützen. Optimal ist manchen Fällen eine Kombination mit Gelegenheit zu Kommunikation durch Themenzentrierte Interaktion (TZI).

Zum Wesentlichen der TZI gehören die folgenden Elemente.

Axiome:

1.

Der Mensch ist wertvoll, Inhumanes ist wertbedrohend.

2.

Der Mensch ist eine psychobiologische Einheit, die Teil des Universums ist, das bedeutet: Er ist autonom und zugleich abhängig («interdependent»). Die Autonomie wächst, wenn wir unsere Interdependenz bewusst anerkennen und dem entsprechend handeln. Das heißt: Wir können den Spielraum für unsere freien Entscheidungen erweitern.

3.

Förderlich ist eine Haltung Übereinstimmung mit, die Menschenwürde konsequent respektieren lässt - mit einem Grundsatz, der vielen pädagogisch und therapeutisch engagierten Personen gemeinsam ist: *Achtung vor dem Leben!* „Ehrfurcht gebührt allem Lebendigen und seinem Wachstum“. Konkretisierungen dazu finden sich z.B. im Leben von Albert Schweitzer (u.a.).

Postulate:

Übernimm selbst die Leitung für dein Handeln - und beachte, dass auch die anderen Gruppenmitglieder zu eigenverantwortlicher Selbstleitung berechtigt sind.

Das heißt zum Beispiel - mit einer Formulierung von Ruth Cohn ausgedrückt: „Mache dir deine innere und äußere Wirklichkeit bewusst. Zu dieser gehören die Wirklichkeit anderer Menschen, das Leben, die Umwelt. Benütze deine Sinne, Gefühle, Gedanken, Fähigkeiten und entscheide dich verantwortlich von deinen eigenen Perspektiven her. Versuche, zu nehmen und zu geben, was du in den gegenwärtigen Situation nehmen und geben willst“. Ich werde das ebenfalls so machen.

In der Fachliteratur wird dieses Prinzip oft mit einem englischen Ausdruck bezeichnet: *Chairmanship*.

Voraussetzungen und Hilfen für ein Gelingen von Gruppenarbeit in diesem Sinn entstehen, wo persönliche und sachliche Faktoren in einem ausgewogenen Verhältnis beachtet werden, insbesondere:

- * die aktuelle Aufgabe, das Thema, die zu bearbeitende Sache („Es“)
- * die Befindlichkeit des Einzelnen, z.B. individuelle Gefühle und Anliegen („Ich“)
- * die Beziehung zu den anderen Gruppenmitgliedern, das Beziehungsgefüge („Wir“) und
- * das Umfeld, die zu beachtende Umweltrealität („Globe“).

Die für die Leitung der Gruppenarbeit verantwortlichen Personen nutzen ihre Kompetenz, um ein fließendes Gleichgewicht zu ermöglichen: eine **Balance** („dynamic balance“) zwischen den verschiedenen Faktoren (Ich-Wir-Es-Umwelt).

Kapitel 5

Leben vor einem Scheideweg

Wohin wollen wir ?

Auf dem Weg 1 geht's in Richtung auf

- Leben, leben lassen und leben lieben lernen
- Leben mit Gebrauch der Grundrechte im Einklang mit der Verfassung
- Schutz der Menschenwürde einschließlich Recht auf eigenverantwortliches Entscheiden
- Lebenskultur in offener Gesellschaft - ohne unnötige Verbote
- Freiraum für Respekt gegenüber allen Menschen
- Potenzialentfaltung
- Möglichkeit zu Dialog mit Gesinnungsfreunden und Andersdenkenden
- Nachhaltige Lebensqualität
- Wahrhaftigkeit
- Lebensfreude
- Versöhnungsbereitschaft
- Mut zu sinnvollem Vertrauen
- Verständigung
- Hoffnung
- Liebe

Motto für den Weg 1: JA, im Einklang mit Ja zum Ganzen. Gemeinsam stark.

Zielrichtung: Frieden, der innen beginnt und nach aussen wachsen kann.

Auf dem Weg 2 gibt's zunehmend viel

- . Missachtung der Grundrechte (Abzweigungsmöglichkeit: EBK plus Besinnung auf den Kerngehalt der Verfassung)
- . Missbrauch der Wissenschaft (Abzweigung: EBK mit Zuwendung zu Beiträgen von M.Esfeld, K.Popper, P.Rohner)
- . Kontaktverbote ohne Notwendigkeit (Abzweigung: Training für Selbstwahrnehmung und Dialog)
- . Maskenzwang ohne Notwendigkeit (Abzweigung: Selbstwahrnehmung, Zivilcourage, Dialog)
- . Lockdowns ohne Notwendigkeit (Abzweigung: EBK + Kontakt mit Dr. S.Bhakdi, K.Müller, Pero u.a.)
- . Angst und Panik (Abzweigung: EBK, Atementspannung, Aussprache ohne Tabu)
- . Lebensfeindliche Ideologie (Abzweigung: EBK + Training mit Akzent auf Selbstwahrnehmung und Dialog)
- . Neigung zu Dogmatismus und Totalitarismus (Abzweigung: EBK plus Kontakt mit Dr.Vernazza und Esfeld)
- . Intoleranz gegenüber Andersdenkenden (Abzweigung: EBK mit Musik für Bewegung und Meditation)
- . Gewöhnung an krankmachende Verhältnisse (Abzweigung: EBK mit Studium für Salutogenese)
- . Verdrängen ohne Einsicht in die Wurzeln des Unfriedens (Abzweigung: EBK + TZI, Thema: Frieden fördern)
- . Glaubenskrieg (Abzweigung: EBK + Training für Verständigung und Vertrauen im Anschluss an Einstein (s.o.)
- . Gewalt (Abzweigung: EBK plus TZI, speziell: Training für gewaltfreies Konfliktlösen, Dialog, Prävention)

Ausblick

Für Menschen mit Interesse an Dialog zu den o.g. Themen gibt es bewährte und neue Orientierungsangebote. Ausführliche Information dazu ist abrufbar.

Beispiele für die abrufbaren Titel:

*** Leben und Lebensqualität gewinnen**

Unterlagen mit Auszug aus einem Akademiebericht: Teamarbeit und effektives Problemlösen (Hg.: alp)

*** Gewinnen, ohne der Seele zu schaden**

Was hilft ohne kontraproduktiven Stress ? - Einstieg in einen Weg zu Gewinn mit Sinn

*** Frei atmen**

Anleitungsbeispiel für Atementspannung

*** Kurzgeschichten zum Nachdenken und Dialog**

- 1: Radieschen im Management. Einem Erfolgsgeheimnis auf der Spur
- 2: Winner. Ein Sieger ohne Gewaltanwendung
- 3: Licht aus dem Urfeuer
- 4: Jonas auf der Suche nach dem Glück

*** Lieder zum Nachdenken, Erfreuen, Danken und Feiern**

*** Hintergrundinformation** für Menschen mit Interesse an analytischer Philosophie im Anschluss an Evidenz durch Selbstwahrnehmung, mit Analyse für Wirksamkeitsnachweise im Bereich der ganzheitlichen Gesundheitsförderung

*** Erkennen und Vertrauen in der Krise**

Eine Analyse im Anschluss an evidenzfundierte Grundlagenforschung

*** Alarm bei hohen Fallzahlen.**

Was hilft beim Stärken der psychischen und körperlichen Gesundheit einschließlich Schutz und Unterstützung für das Immunsystem ?

*** Alles hat seine Zeit**

Gedicht zu den Jahreszeiten der Liebe

*** Lichtblicke**

Videoreihe für Angebote mit Dialog in Vereinen, Schulen, Firmen, Ausbildung und Weiterbildung für Erwachsene ...

*** Einladung** mit Impulsgedicht: Sei willkommen, guter Geist

Kontakt: p.ro@well-win.com