

Ausgabe 3 2013

Dezember

Europäisches Institut für
Walking-In-Your-Shoes®



Spezial Mitarbeit und Kommunikation

WALKING IN YOUR SHOES MAGAZIN

Gehen heisst verstehen.



Qualität ist kein Zufall; sie ist immer das Ergebnis angestrebten Denkens.

John Ruskin (1819-1900), engl. Schriftsteller

Supervisionswochenende Hannover

Am 14. und 15.12. fand in der Stärkestrasse in Hannover ein Supervisionswochenende statt. Teilnehmer aus der Schweiz, Österreich, Deutschland, Frankreich und Belgien tauschten Erfahrungen aus, walkten, erfuhren Neues über Methoden des WIYS und hatten Gelegenheit auch über Mitarbeit zu diskutieren.

Diese Veranstaltung war von der 6. Ausbildungsgruppe in Hannover am Wochenende ihrer Zertifizierung angefragt worden. Die Gruppe war beinahe vollständig und Damen aus der Schweiz und Österreich und ein neugieriger französischer Teilnehmer vervollständigten die Gruppe.

Es fanden viele Walks statt, erstaunlicherweise nicht so sehr die Supervisionswalks, die eigentlich das Thema dieses Wochenendes hätten sein sollen. Ich stelle mir noch die Frage, warum Themen rund Supervision, Kontraindikationen, Organisation, Kommunikation innerhalb des Instituts eher diskutiert und nicht gewalkt wurden. Und Fragen gab es viele! Was darf gewalkt werden und was nicht? Was ist der Stand der Dinge in Sachen Zertifizierungen von Teilnehmern in Österreich? Was können wir in Sachen Institut besser machen?

Christian leitete einige Walks mit persönlichen Themen aber auch Supervisions-Leitungsinhalten. Ich denke, dass jeder der Teilnehmer etwas für sich mit Nachhause nehmen konnte.

Trotzdem bleibt für mich die Frage: Hätten wir nicht mehr walken als diskutieren können? Wenn ja: Warum haben wir das nicht so gemacht?

Vorwort des Redakteurs

"Lass deine innere Stimme nicht in der Lautstärke der Meinung der Anderen ertrinken. Hab den Mut deiner Intuition und deinem Gefühl zu folgen!"

Wenn einer mal auf Facebook geht, dann kann er was erleben.

Vor circa 25 Jahren sah ich im deutschen Fernsehen, ich lebte damals allerdings schon in Belgien, einen Bericht über Rollerskatelehrgänge. Hoppla, dachte ich. Das sieht gut aus. Die ganze Sache erinnerte mich an meine Kinderzeit mit Rollschuhen. Das hatte ich ganz gut bewältigt, da konnte auch Rollerskaten nicht so schwer sein. In dem deutschen Bericht ging es ordentlich und geordnet zu: Alle in einer Reihe, jeder Teilnehmer hatte Aufgaben zu erfüllen wie Bremsen, Kurvenfahren und geordnetes Hinfallen. Das wollte ich auch mal probieren und stiess auf einen Kurs des ADEPS, ein staatlich gefördertes Sportprogramm mit Zentren in ganz Belgien. In der Nähe von Tournai stiessen meine damalige Frau und ich an einem sonnigen Apriltag zur Ausbildungsgruppe. Der

Ausbilder, ein sportlicher und freundlicher junger Mann um die 20 kam sofort zur Sache: "Na dann mal los! Wer hatte in seiner Kindheit oder Jugend Rollschuhe?" Das waren die wenigsten der Anwesenden. Machte ihm nichts aus. "Na ja, wer laufen kann, der kann auch Rollerskaten. Fahrt mal los!" Sportlich und auch folgsam wie ich damals war legte ich also los, die Anderen ebenso. Auf der ebenen Fläche des Übungsgeländes traten kaum Schwierigkeiten bei den Hobbysportlern auf. Das ermunterte unseren Ausbilder die bis dahin ziemlich ungeordnete Herumfahrrerei nach 25 Minuten abubrechen, eine Herumfahrrerei, die mit dem in dem deutschen Bericht gesehenen Drill also wirklich garnichts zu tun hatte. "Auf gehts", spornete uns der Jüngling an! Was folgte war angesichts der hügeligen Landschaft ein knochenbrecherisches Unternehmen. Da rauschten so

einige der Furchtlosen in Hecken, Gräben oder küsst den Asphalt.

Noch oft musste ich an diesen Crashkurs, im wahrsten Sinne des Wortes, denken. Was passiert, wenn Menschen, denen andere Menschen anvertraut werden über das Ziel hinauschiessen, wenn augenscheinlich keine Standards, Richtlinien und Kontrollen bestehen. Ob sich jemand nach dem Kurs die Beine gebrochen hat? Weiss ich

nicht. Allerdings musste ich mir das Bremsen selbst beibringen. Und hier dürfen wir anfangen nachzudenken. Nachzudenken über verschiedene Sichtweisen in Sachen WIYS, Nachdenken über Geld oder umsonst, Nachdenken über Länge oder Kürze von Ausbildungen, Nachdenken über den Respekt den wir anderen Walkern, lebenden oder verstorbenen Vätern der Methode schulden und schliesslich den Respekt in der Diskussion.

Mitarbeit und Zuhören

Respekt und Achtung verlieren sich am schnellsten in der Wut.

Julian Scharnau (* 1983), deutscher Aphoristiker -"die Dummheit der Menschheit."

Esstörungen Quelle: Wikipedia Fortsetzung Seite 5

Mit Essstörung bezeichnet man eine Verhaltensstörung mit meist ernsthaften und langfristigen Gesundheitsschäden. Zentral ist die ständige gedankliche und emotionale Beschäftigung mit dem Thema „Essen“. Sie betrifft die Nahrungsaufnahme oder deren Verweigerung und hängt mit psychosozialen Störungen und mit der Einstellung zum eigenen Körper zusammen.

Hauptformen

Die bekanntesten, häufigsten und anerkannten Essstörungen sind die unspezifische Ess-Sucht, die Magersucht (Anorexia nervosa), die Ess-Brech-Sucht (Bulimia nervosa) und die Fressattacken (englisch „Binge Eating“). Die einzelnen Störungen sind nicht klar voneinander abgrenzbar. Oft wechseln die Betroffenen von einer Form zur anderen und die Merkmale gehen ineinander über und vermischen sich. Zentral ist immer, dass die Betroffenen sich zwanghaft mit dem Thema Essen beschäftigen. Bei allen chronisch gewordenen Essstörungen sind lebensgefährliche körperliche Schäden möglich (Unterernährung, Mangelernährung, Fettleibigkeit). Frauen sind verstärkt betroffen. Bei ihnen treten auch

Konflikt

=

Kollision von
Standpunkten oder Interessen
unterschiedlicher Personen bzw. Gruppen

was meist mit
ausgeprägter Beteiligung des Gefühls geschieht.

*Wenn Männer sich entzweien, hält man billig
den Klügsten für den Schuldigen.*

Johann Wolfgang von Goethe

Zitate Streit

In der Ehe ist der gelegentliche Streit
sehr nützlich: Dadurch erfährt man
etwas voneinander.

Johann Wolfgang von Goethe

Wenn Männer sich entzweien, hält man
billig den Klügsten für den Schuldigen.

Johann Wolfgang von Goethe

Ein Streit zwischen wahren Freunden,
wahren Liebenden bedeutet gar nichts.
Gefährlich sind nur Streitigkeiten
zwischen Menschen, die einander nicht
ganz verstehen.

Marie Freifrau von Ebner-Eschenbach

Unerquicklich ist es, mit dir zu streiten,
wenn du nur verteidigen willst, was du
bist, was du warst und immer zu bleiben
gedenkst. Was soll ich streiten, wenn ich
nicht hoffen kann, dich zu ändern!

Karl Ferdinand Gutzkow

Zitate Mitarbeit

Üben mußt du dich, willst du ein Meister werden. Doch
erwarte nicht, daß der Herr dir Gnade eingießt ohne deine
Mitarbeit. Man soll nicht glauben, daß Vater, Sohn und
Heiliger Geist in einen Menschen einströmen, der sich nicht in
der Tugend übt.

Johannes Tauler

Ein Mitarbeiter ist einer, für den ich mitarbeite

© Prof. Dr. med. Gerhard Uhlenbruck (* 1929), deutscher
Immunbiologe und Aphoristiker

Jeder Mitarbeiter sollte ein Qualitäter sein.

© Prof. Dr. Hans-Jürgen Quadbeck-Seeger (* 1939)

Zusammenfassung

Wer es wagt, sein Recht zu verteidigen,
der hat Recht verdient.

Roger Sherman Baldwin (1793 - 1863), US-amerikanischer
Politiker, Gouverneur von Connecticut

Uwe Sievers

Vater von zwei Söhnen, Stiefvater von zwei Söhnen einer Patchworkfamilie, Jahrgang 1963 und schliesslich Vater von Wiys-Youngworld.

Uwe hat eine handwerkliche Ausbildung, eine Ausbildung der Ausbilder, eine Heilpraktikerausbildung, Reiki 1 und 2, eine Kinesiologieausbildung und ist durch Christian Assel zertifizierter Walker.

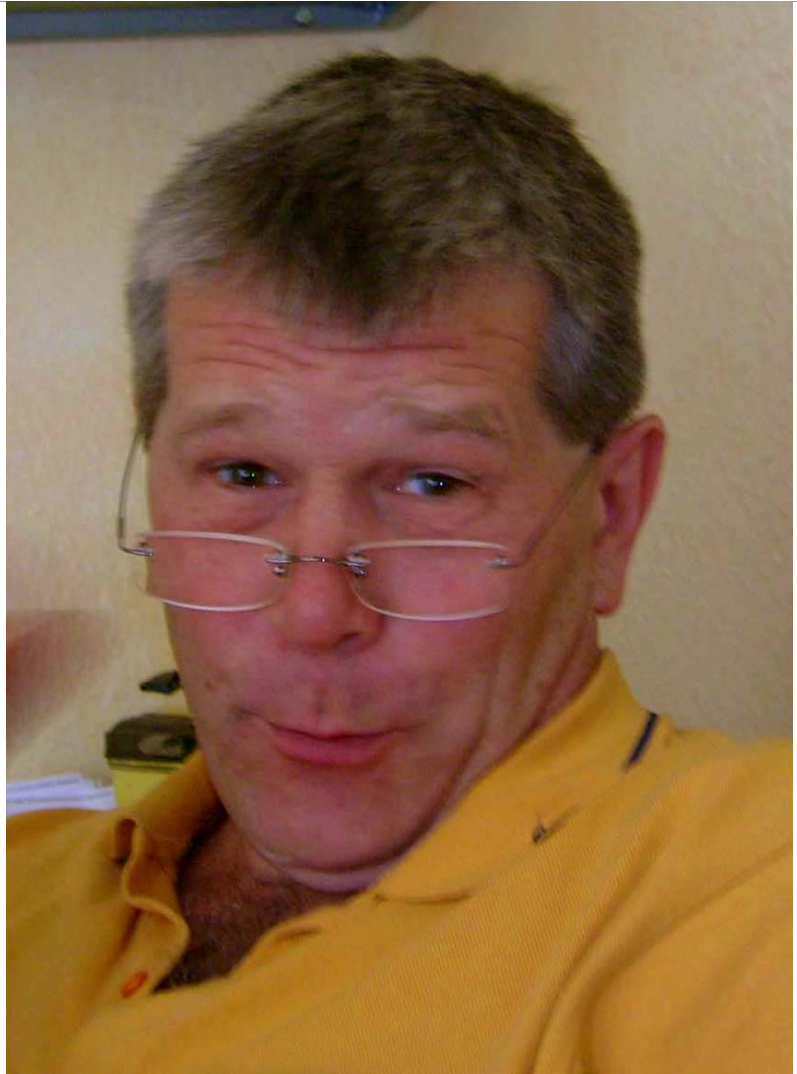
Interessant ist Uwes Initiative jungen Menschen WIYS zugänglich zu machen.

Was schreibt Uwe selbst darüber?

"Warum Wiys-Youngworld?"

Unsere Kinder sind unsere Zukunft! ?
Viele große Herausforderungen warten auf unsere Kinder und Jugendlichen.

Unsere Gesellschaft verändert sich rasend schnell und nichts wird mehr so sein, wie es jetzt ist.



Einen Großteil unserer jetzigen Probleme wälzen wir auf unsere Kinder ab und hoffen, dass Sie damit klarkommen.

Die Zukunft lässt sich nicht aufhalten. Aber sie lässt sich gestalten.

Darüber hat die ehemalige Palliativ Pflegerin Bronnie Ware aus Australien ein Buch geschrieben:

Die 5 am häufigsten von Sterbenden geäußerten Wünsche sind:

1. Ich wünschte mir, dass ich den Mut hätte aufbringen können, mein Leben so zu leben, wie ich es für mich selbst wollte

2. Ich wünschte mir, ich hätte weniger gearbeitet

3. Ich wünschte mir, ich hätte mehr Mut aufbringen können, um meine Gefühle auszudrücken

4. Ich wünschte, dass ich die Kontakte zu meinen Freunden aufrecht erhalten hätte

5. Ich wünschte mir, ich hätte mich in meinem Leben glücklicher sein lassen

Deshalb ist es wichtig unseren Kindern und Jugendlichen optimale

Entwicklungsmöglichkeiten zu bieten, sie zu fördern, ihre Talente, ihre Fähigkeiten und Potentiale voll zur Geltung zu bringen."

Soweit Uwes Vision, gleichzeitig sein Mission Statement.

Ich kann Uwes Zielsetzungen nur begrüßen. In einem Land, in dem 25% der Bevölkerung über 60 Jahre alt sind wird jungen Menschen immer mehr aufgebürdet. Die junge Generation soll die Versorgung einer wachsenden Armee der Rentner sicherstellen, sich um die eigene Rentenversorgung selbst kümmern und gleichzeitig die Schulden der Generation abbezahlen, die die reichste Gruppe Menschen der deutschen Geschichte gewesen ist. Uwe macht sich nicht nur Gedanken darüber, nein- er schreitet auch zur Tat.

Fortsetzung Essstörungen von Seite 2

Störungen im Menstruationszyklus auf, bis zum totalen Aussetzen der Menstruation (Amenorrhoe).

Die Übergänge zwischen „normal“ und „krankhaft“ sind von vielen Faktoren abhängig. Ein Mensch, der aus religiösen oder ideologischen Gründen besondere Ernährungsformen pflegt, ist nicht unbedingt essgestört. Manche Ess-Süchtige sind körperlich und in ihrem Verhalten völlig unauffällig – die Sucht spielt sich bei ihnen ausschließlich im Kopf ab.

Esssucht

Esssüchtige essen zwanghaft und denken dauernd an „Essen“ und an die Folgen für ihren Körper. Sie essen entweder zu viel oder sie kontrollieren ihr Gewicht mit komplizierten Systemen von Essen, Diäten, Fasten und Bewegung.

Esssucht führt häufig zu Übergewicht oder Fettleibigkeit (Adipositas), mit den zugehörigen gesundheitlichen und sozialen Problemen. Übergewichtige fühlen sich oft als Versager und Außenseiter. Fehlernährung kann zu zusätzlichen Problemen führen.

Magersucht

Magersucht (Anorexia nervosa) ist durch einen absichtlich und selbst herbeigeführten Gewichtsverlust gekennzeichnet. Durch Hungern und Kalorienzählen wird versucht, dem Körper möglichst wenig Nahrung zuzuführen, durch körperliche Aktivitäten soll der Energieverbrauch gesteigert werden. Die betroffene Person sieht dabei den eigenen körperlichen Zustand häufig nicht, sie empfindet sich als zu dick, auch noch mit extremem Untergewicht (Körperschemastörung).

Folgen der Magersucht sind Unterernährung, Muskelschwund und Mangelernährung. Langzeitfolgen sind beispielsweise Osteoporose und Unfruchtbarkeit. 5 bis 15 % der Betroffenen sterben meist nicht durch Verhungern, sondern durch Infektionen des geschwächten Körpers oder durch Selbstmord.

Ess-Brech-Sucht

Bei der Ess-Brech-Sucht (Bulimie, Bulimia nervosa) sind die Betroffenen meist normalgewichtig, haben aber große Angst vor der Gewichtszunahme, dem „Dickwerden“; man kann das als „Gewichtssphobie“ umschreiben. Sie ergreifen deshalb ungesunde Gegenmaßnahmen wie Erbrechen, exzessiven Sport, Abführmittelgebrauch, Fasten oder Einläufe. Dadurch kommt der Körper in einen Mangelzustand und es kommt zu so genannten Ess-Attacken, wobei große Mengen Nahrung auf einmal verzehrt werden. Neben diesen Heißhunger-bedingten Fressattacken kommt es noch zu stressbedingten. Das Überessen und Erbrechen wird häufig als „entspannend“ erlebt.

Die Ess-Brech-Sucht kann zu Störungen des Elektrolyt-Stoffwechsels, zu Entzündungen der Speiseröhre, zu Zahnschäden sowie zu Mangelerscheinungen führen. Da durch einen gestörten Elektrolythaushalt das Herz angegriffen werden kann, kann es zu Herzversagen und somit zum Tod kommen, insbesondere wenn die Ess-Brech-Sucht noch mit Untergewicht einhergeht.

Binge Eating

Essattacken treten im Zusammenhang mit suchartigen Heißhungergefühlen auf, wobei der Suchtcharakter der Essstörung umstritten ist. Von Binge Eating wird gesprochen, wenn während mindestens sechs Monaten an zumindest zwei Tagen pro Woche ein Anfall von Heißhunger auftritt, bei dem in kürzester Zeit ungewöhnlich große Mengen an Nahrungsmitteln aufgenommen werden. Der Betroffene verliert die Kontrolle über die Nahrungsaufnahme.

Außerdem müssen mindestens drei der folgenden sechs Bedingungen zutreffen:

- essen, ohne hungrig zu sein
- besonders schnelles Essen
- essen, bis ein unangenehmes Gefühl einsetzt
- allein essen, um Gefühle von Schuld und Scham zu vermeiden
- die Ess-Anfälle werden als belastend empfunden
- nach dem Ess-Anfall treten Gefühle von Ekel, Scham oder Depressionen auf

Seelische Störungen und autoaggressive Schilddrüsenerkrankungen, Peter Launhardt

Wie eben beschrieben, besitzt die Schilddrüse einen gravierenden Einfluss sowohl auf die biologisch-körperliche wie auch auf die seelisch-geistige Entwicklung des Menschen. So wie sich im Laufe der Evolution einfache Organismen durch ihre Höherentwicklung immer weiter von ihrem Ursprung emanzipiert haben, gilt es für den Menschen zu lernen und zu erfahren, sich als ein seelisch-geistiges Individuum frei, authentisch und unabhängig zu entfalten, um sein Wesen zum höchsten Ausdruck zu führen.

Oft finden wir in den Biographien der - überwiegend weiblichen - Schilddrüsenpatienten, dass es besonders während ihrer Kindheit und Pubertät zu einschneidenden Erlebnissen gekommen ist, die als akute oder auch lang andauernde Belastungen deren seelische Entwicklung ungünstig beeinflusst haben.

Gerade die vorherrschende seelisch-geistige Umgebung ist für einen heranwachsenden Menschen von sehr großer Bedeutung. Noch in seiner Entwicklung begriffen, sollte er möglichst weder über- noch unterfordert werden, bis er die innere Reife besitzt, das Leben in all seinen Facetten zu erfahren und angemessen zu verarbeiten. Dafür sind bewusste und liebevolle Eltern notwendig, die mit viel Herzenswärme und Hingabe ihre Kinder auf dem schwierigen Weg des Erwachsenwerdens begleiten und sie mit bedingungsloser Liebe unterstützen. Leider gibt es jedoch schon sehr früh im Leben vieler Menschen einige dicke Brocken, die es zu schlucken gilt und im Halse stecken bleiben können, da sie meist unverdaulich sind.

Kinder und Pubertierende benötigen vor allen Dingen, neben einer möglichst harmonischen und liebevollen Umwelt, ein stabiles, vertrauenswürdiges und verbindliches Elternpaar, die als gleich- und gegengeschlechtliche Schlüsselfiguren und "Blaupausen" für die noch in der Entwicklung befindlichen eigenen Anteile als Unterstützung dienen. Versagen oder Entfallen diese Schlüsselfiguren, wird das heranwachsende Kind meist zu früh auf sich selbst zurückgeworfen und ist häufig gezwungen, über seinen bisherigen Reifegrad hinaus zu agieren, um dadurch seine zwangsläufig entstandene seelisch-emotionale Labilität notdürftig zu kompensieren.

Oft befinden sich Kinder in einer Lebenssituation, wo sie nicht entsprechend ihrer Bedürfnisse behandelt und als ein heranwachsendes Individuum wahrgenommen werden, sondern vielmehr zu "funktionieren" haben, wobei Liebe, Anerkennung und emotionale Wärme an viele Bedingungen geknüpft sind. So sind sie schon wegen ihrer natürlichen Abhängigkeit von ihren Eltern, Verwandten und Lehrern oft dazu gezwungen, ihre Bedürfnisse immer wieder zu übergehen oder nur gefiltert zum Ausdruck zu bringen.

Sie lernen dabei sehr schnell, es "anderen recht zu machen" und sich innerlich zu verbiegen, anstatt sich ihrem Wesen entsprechend zu entwickeln und ihre Lebenskraft frei auszudrücken. Dieses Verhaltensmuster nehmen die Kinder häufig unverändert mit in das Erwachsenenalter hinein, was im Laufe der Zeit zu den unterschiedlichsten Konflikten und Problemen mit dem eigenen Selbstwert und der eigenen Persönlichkeit führen kann.

Das Wesen eines jeden Menschen will grundsätzlich immer "ganz" sein, das bedeutet, dass alle seine offensichtlichen und potentiellen Anteile von ihm entdeckt, angenommen, gelebt und adäquat zum Ausdruck gebracht werden wollen. Der Mensch ist seiner seelisch-geistigen Natur nach ein "Individuum", das heißt, ein unteilbares Wesen. Jede Form von Abspaltung, Verdrängung und Unterdrückung der eigenen Wesenanteile ist letzten Endes unnatürlich und in seiner Konsequenz unheil und dadurch zwangsläufig Leid erzeugend. Jene Anteile unseres Wesens, die wir, aus welchem Grund auch immer, nicht anerkannt und bewusst in unser Leben hineingelassen und integriert haben, machen sich im Laufe der Zeit vorzugsweise als körperliche und seelische Störungen ("Krankheiten") wieder bemerkbar.

Besonders Autoimmunerkrankungen weisen durch ihre Fähigkeit, den eigenen Körper anzugreifen, auf unerlöste vitale Energien (v. a. Aggressionen) hin, die meist für längere Zeit verdrängt oder abgespalten wurden und nun auf diese Weise sichtbar werden. Bei jeder Autoimmun-/Autoaggressionserkrankung ist es wichtig zu hinterfragen, warum sich die eigenen Lebensenergien auf diese Weise verselbstständigt haben und jetzt die eigene Existenz belasten und gefährden.

Aus persönlichen Gesprächen mit den Patienten, sowie aus den zahlreichen medizinisch-therapeutischen

Der Tod oder eine schwere Krankheit der Mutter/der Eltern, Scheidung und Trennungen spielen dabei eine ebenso häufige Rolle wie elterliches Desinteresse, Überforderung, Unfähigkeit oder Asozialität. Aber auch der Einfluss eines übermäßig fordernden, dogmatischen, leistungsbezogenen und primär materiell ausgerichteten ("wohlhabenden") Elternhauses, kann häufig zu dem erwähnten Mangel an der notwendigen Geborgenheit führen.

Das Gefühl von mütterlichen Schutz und Geborgenheit ist besonders in den frühen Lebensjahren für das Kind unabdingbar, damit es seinen seelischen Eigenraum entwickeln und ausreichend lange bewahren kann. Wird dieser Eigenraum in seiner Ausbildung behindert oder zu früh aufgelöst, kann das Kind in seiner seelischen Entwicklung beeinträchtigt werden. Das häufigste Muster in diesem Zusammenhang ist eine Situation, in der das Kind nicht in einem ausreichenden Maße und einem angemessenen Zeitraum heranreifen konnte, sondern meist plötzlich mit einer Umkehrung der Verhältnisse konfrontiert wurde.

Beispielsweise wurde es durch familiäre Krisen in eine Verantwortungsposition gegenüber den eigenen Eltern und/oder Geschwistern gebracht, die es zwangsläufig überforderten und zu einem intensiven Verlust von Sicherheit, Rückhalt und Geborgenheit führten. Häufig mussten Kinder Aufgaben übernehmen oder Rollen innerhalb des Familiengefüges besetzen, die ursprünglich den Eltern oder anderen Familienmitgliedern vorbehalten waren, wie beispielsweise in Kriegs- und Notsituationen, bei Alkoholikerfamilien, durch Missbrauch, Verwahrlosung, Scheidung, Pflege der bedürftigen (Groß-)Eltern etc...

Das Kind verzichtet unter solchen Umständen dabei gezwungenermaßen auf sein natürliches Bedürfnis nach ungestörter und altersgerechter Entwicklung, um die für ihn existenziell bedrohliche Familien- und Lebenssituation entsprechend seiner - wenn auch nur begrenzten - Fähigkeiten zu meistern.

So durchlebt das Kind eine Art angstbehaftete "Notreifung", um die belastende Situation emotional so weit wie möglich zu kontrollieren und zu ertragen, wobei es die eigene und individuelle Entwicklung weitestgehend zurückstellt. Besonders sein existenzielles Bedürfnis nach mütterlicher/elterlicher Unterstützung und Liebe muss gezwungenermaßen unterdrückt und abgespalten werden, anstatt es auf natürliche Weise und als einen notwendigen Reifeschritt im Laufe der Pubertät aus eigener Kraft sukzessive abzubauen. Daraus entsteht in späteren Lebensjahren häufig eine starke Verunsicherung und Ambivalenz ("Hassliebe") gegenüber der eigenen Partnerschaft/Elternschaft und des eigenen Frau-/Mutterseins, wobei in diesen Lebensphasen die erwähnten Autoimmunerkrankungen auffallend häufig zum Ausbruch kommen.

Wenn dem Kind die benötigte elterliche Unterstützung versagt bleibt, übernimmt es häufig zum eigenen Trost und als Selbstschutz mehr oder weniger unbewusst eine Eltern- und Verantwortungsrolle, die es meist auch in der Zukunft weiterführt. Das unter diesen Umständen entstandene Verlangen, anderen zu helfen ("Helfersyndrom"), es ihnen recht zu machen und sich für sie aufzuopfern, kompensiert so den tief sitzenden Verlust und Schmerz aus der eigenen Kindheit ("Wenn ich gebraucht werde, fühle ich mich geliebt und angenommen!").

Die in der Kindheit entstandene Überforderungs- und Aufopferungssituation bleibt meist bis weit in das Erwachsenenalter hinein bestehen, und spiegelt sich in Beruf ("Karriere"), Partnerschaft und eigener Elternschaft wider, bis sie beispielsweise in einer Autoimmunerkrankung eskaliert. Häufig begünstigt und legitimiert ein übernommenes und auf Traditionen basierendes soziales, religiöses oder spirituelles Konzept ("Mutter-Theresa-Prinzip") diesen ungesunden Selbst-Betrug und dient praktischerweise auch als bevorzugtes Alibi, um einer Konfrontation mit den eigenen emotionalen Verletzungen auszuweichen.

Das innere Muster, die eigenen, authentischen Bedürfnisse zu übergehen und abzuspalten, erzeugt auf Dauer einen Konflikt, der nicht ohne Folgen bleibt:

Die Härte und Aggression, die bislang erforderlich war, um eine starke emotionale (Überlebens-)Haltung zu bewahren, richtet sich nun gegen sich selbst. Die unerlöste Trauer, die innere Verzweiflung und die häufig nicht eingestandene und mit Schuldgefühlen behaftete Wut auf die Eltern, können jetzt nicht mehr weggedrückt und durch übermäßigen Aktionismus oder ein "gutes" Verhalten kompensiert werden. Diese als sehr schmerzhaft und bedrohlich empfunden Gefühle werden nun - meist durch eine entsprechende Auslösesituation oder akute Lebenskrise - auf der körperlichen Ebene als ein Autoaggressionsgeschehen sichtbar.

Umgebungsvariablen für einen primär im Inneren stattfindenden Heilungsprozess. Der Kernpunkt ist, wieder einen Anschluss an die eigenen Bedürfnisse zu finden und die Ausdrucksmöglichkeiten des eigenen Wesens innerhalb eines - nachträglich errichteten oder wieder entdeckten - Eigenraumes zu erforschen und zuzulassen. Dann kann auch endlich die ursprünglich vorgesehene individuelle Entwicklung weitergeführt werden, in welcher der Mensch als ein freies, autonomes Wesen sein Selbst zum Ausdruck bringt und im Einklang damit seinen Weg geht, anstatt es anderen recht zu machen und mit großer Angst vor der eigenen Kraft sich sein Lebensglück versagt.

So wie sich die Amphibien im Laufe der Evolution durch eine natürliche Metamorphose von ihrem ursprünglichen Lebensraum emanzipiert und losgelöst haben, so muss der Mensch eine Metamorphose seines Wesens durchlaufen, um erwachsen (= auf eigenen Beinen stehend) und mündig (= für sich Selbst sprechend) zu werden. Diese metamorphischen Kräftewirkungen sind in jedem Menschen angelegt und zum entsprechenden Zeitpunkt verfügbar, damit sie ihre Aufgabe erfüllen können.

Bei den hier besprochenen Erkrankungen müssen diese Kräfte wieder in ihre vorgesehenen Bahnen gelenkt und umgewandelt werden, damit sie nicht verpuffen oder Schaden anrichten. Dies ist aber nur durch ein bewusstes Erkennen und Annehmen dieser Notwendigkeit möglich, was auch eine meist schmerzhaft Auseinandersetzung und Verarbeitung mit den bislang verdrängten Gefühlen und Erlebnissen voraussetzt.

Es ist bewundernswert, mit welchem bemerkenswerten Engagement die meisten Betroffenen beispielsweise in Selbsthilfegruppen oder den vielen Internetforen bis in das kleinste Detail über den Jodgehalt in Nahrungsmitteln, die mögliche Existenz unbekannter Krankheitserreger oder die vielen unterschiedlichen Ergebnisse ihrer letzten Hormonuntersuchungen diskutieren.

So wichtig und sinnvoll dieser Informationsaustausch auch ist, so wenig findet erfahrungsgemäß jedoch dabei eine Auseinandersetzung mit dem eigenen Leben und den bislang noch unerlösten Gefühlen statt. Es besteht immer die Gefahr, dass durch überwiegend theoretische und schulmedizinische Diskussionen, die Betroffenen nur an der Oberfläche ihres eigentlichen Problems verhaftet bleiben und sich dabei ausschließlich auf stoffliche und körperliche Ereignisse fixieren.

Ein Bewusstsein dafür zu entwickeln, dass es in Wirklichkeit keine Trennung zwischen Körper (Physis) und Seele (Psyche) gibt, kann äußerst hilfreich auf dem Weg der Selbsterkenntnis sein und dabei auch eine Menge an kostbarer Lebenszeit sparen,

die wir meist mit der Suche nach geheimnisvollen Viren, schlechten Genen oder ungesunden Nahrungsmitteln verbringen. Selbst wenn ein Mensch sich vollständig und absichtlich gegen sein inneres Wachstum verschließen würde, gilt auch für ihn das Naturgesetz: Entwicklung ist unvermeidlich!

Warum sich also nicht gleich auf einen transformativen Heilungsprozess einlassen?



Fröhliche Weihnachten



Und nicht nur das! Ich wünsche euch zu allererst was ihr euch selbst wünscht. Mir wünsche ich mehr Mitarbeit für das Institut, mehr Mitarbeit an diesem Magazin, mehr Mitarbeit als Gegeneinander für unser WIYS.

Ich wünsche meinen Mitmenschen, dass Sie soviel wie ich oder noch mehr haben. Persönlich wünsche ich für mich selbst, ganz und gar persönlich einen Weg finden zu können, mit dem ich mehr geben kann als ich empfangen habe.

In dem Sinne,....

Unsere
Wünsche
sind die
Vorbotten der Fähigkeiten,
die in uns liegen.

Johann W. von Goethe