

Vom Weg zum Fluss und zurück

Psychotherapie im Gehen



Dr. Rudolf Riedinger

Copyright 2010 Dr. Rudolf Riedinger alle Rechte vorbehalten

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	3
Widmung und Danksagung	5
Jedes Problem löst sich in der Bewegung	6
Vom Weg zum Fluss	7
1 Wege zum Gehen	11
1.1 Mein lebensgeschichtlicher Zugang	11
1.2 Wallfahrten und Prozession	12
1.3 Peripatos – Wandelhalle	14
1.4 Visionquest – Visionsuche	15
1.5 Was sagen die Wanderlieder?	16
1.6 Kontemplation im Gehen	19
2 Gehen, Wandern und Wandel	20
2.1 Bioenergetik und Wandern	20
Bewegung in der Natur	21
2.2 Erlebnispädagogischer Ansatz in der Therapie Suchtmittelabhängiger	23
Psychodynamische Faktoren	23
Vegetative Komponenten	24
Die heilende Wirkung von Natur und Wandern	26
2.3 Integrative Therapie	32
Kennen- Lern- Spaziergang	33
Mit einer Aufgabe wandern	33
Hinterhergehen	33
2.4 Gehen und die Theorie der Gestalttherapie	33
Die therapeutische Beziehung	36
Der Fluss der Wahrnehmung / Bewusstheit	37
2.4.1 Psychologische Erkenntnisse der Flow - Erfahrung	38
Zwischen Langeweile und Angst	40
2.4.2 Philosophische Betrachtungen zum Fluss	42
Heraklit	42
Heraklit und die Integrative Therapie	42
Die <i>Yogasutras</i> von Patanjali	45
Hermann Hesses Siddhartha	47
Zitate von Martin Buber:	49
Reflexionen	49
2.4.3 Medizinische Betrachtungsweise von Flow	50
Gedächtnispsychologische Überlegungen	51
2.4.4 Der Fluss der Begegnung	52
Felder der Begegnung	53

	Ganzheit.....	57
2.4.5	Der Kontaktprozess	57
	Kontaktgrenze.....	58
	Das Tetralemma.....	59
	Kontakt und Rückzug:.....	59
2.4.6	Von der Aussichtslosigkeit über die Einsicht zum Einklang.....	61
3	Wegmarken aus meiner Erfahrung	62
	Wege beginnen auf der Schwelle	62
	Schwellen	64
	Entmutigung und Mut.....	64
	Viveka.....	65
	“Wia pock ma´n denn?”	65
	Geschlossene und offene Räume.....	66
	Der Schutz des Raumes	67
	“Walking the blues” oder Trauma-Bearbeitung im Gehen.....	68
	Der Raum der Stille.....	69
	Ein kleiner Exkurs in yogischem Wissen:.....	69
	Der Aufbruch.....	70
	Schnelle Lösungen.....	71
	Die Bewährung.....	72
	Die Vermögensfalle.....	72
	Die Integration des Schatzes	72
	Das Klima, die Witterung, das Wetter	73
	Licht und Schatten.....	74
	Universalität	76
	Paarbildung.....	76
	“Vom Weg zum Fluss und zurück?“	77
4	Über den Autor	79
5	Danksagung	79
6	Literaturverzeichnis	80
7	Musik und Filme aus youtube	83
8	Abbildungen und Grafiken	84
9	Wortlisten	85

Dieses E-Book enthält Links, die mit STRG und Klicken direkt zu youtube und anderen Internetquellen führen

Widmung und Danksagung

James Brown and Pavarotti *This is a mans World* <http://www.youtube.com/watch?v=z8vZmWQPgwA&feature=related>

So verwoben, dass ich Dich meist nicht bemerke, geschweige denn erkenne, widme ich Dir dieses Buch, liebe **Ilse Riedinger Montag**, treue Gefährtin und Meisterin der Unsichtbarkeit. Du gehst seit mehr als 20 Jahren an meiner Seite. Unser Streben und Ringen um Wahrheit und Recht (wir sind leider beide rechthaberisch) hat uns glückliche und traurige Stunden beschert. In meinem geradlinigen Streben nach Widerspruchsfreiheit, der Hauptsünde unserer Zeit, hätte mein Leben ohne Dich keine Tiefe. Durch Deine Augen lernte ich das Wunder des wahrhaft Verborgenen zu schauen. Die Verfeinerung, die wir durch das Bestehen-lassen, die Erhaltung von Widersprüchen erfuhren, verdanke ich Deiner Beharrlichkeit.

In der Zeit unseres größten ökonomischen Engpasses, den ich uns mit meiner Hybris bescherte, bleibst Du klaglos an meiner Seite. Ich verdanke es Deiner Ermutigung, dass ich mich ernst genug nahm, mein therapeutisches „*Setting*“ in ein „*Walking*“ zu wandeln. Ohne unsere Gespräche wäre dieses Buch so nicht entstanden. Immer wieder hast Du mich daran gehindert, verbohrt zu lange am Computer zu sitzen und dabei stumpf zu werden. Ich danke Dir für die Frische des immer wieder neuen Beginnens.

The Nature of Love can not be defined¹



Abbildung 1 Michael Iwaniewicz Rudolf und Ilse in der Johannisbachklamm

¹ Swami Prabhavananda. *Narada's Way of Divine Love (Narada Bhakti Sutras)*. (Sri Ramakrishna Math: Madras). Provides Sanskrit text translated into English with a commentary by Swami Prabhavananda. ISBN 81-7120-506-2.

Jedes Problem löst sich in der Bewegung

Probleme sind Herausforderungen, die Mut und Umsicht erfordern und nicht so ohne weiteres angenommen werden. Der große Stein im Feld stärkt, ausgegraben und bewältigt, den in allen Aspekten seines Seins, der umsichtig, findig und beharrlich war, und der auch die Unterstützung anderer gewinnen konnte.

So wie die höchsten Berge durch Kälte, Hitze, Anomalie des Wassers und Aneinanderreiben schlussendlich feinsten Sand werden, so verflüssigen Bewusstheit und Bewegung durch ihr Zusammenwirken unsere Probleme und lösen unsere Anhaftung bis wir mit dem Unvermeidbaren Frieden schließen und das Wandelbare angehen und verändern.

„Gehen“ im wahrsten Sinn des Wortes und metaphorisch in seinen vielen Bedeutungen führt uns aus der Erstarrung, dem Sitzenbleiben und, wie wir leiblich in Bewegung kommen, so gelingt es uns auch innerlich Anhaftungen loszulassen. Auf vielfache Weise gewinnen wir, allein und begleitet, neue Aspekte und Ansatzpunkte, um mit Problemen oder Herausforderungen umzugehen.

I like to move it move it <http://www.youtube.com/watch?v=0x3W6hutEj8>

Die in Fluss gekommene Wahrnehmung lässt uns mit dem Augenblick verschmelzen und so tauchen wir vorübergehend ins Glück.

Ängste und Sorgen treten in den Hintergrund oder verlieren ganz ihren trübenden Einfluss. Durch die Bewegung hat sich der Leib aufgeladen und wir fühlen uns erfrischt. Besser informiert und ermutigt wird es leichter, uns den Herausforderungen zu stellen.

Manches lässt sich nicht alleine lösen, braucht die Mitarbeit und Unterstützung anderer. John Wayne, der einsam reitende Cowboy ist da als Modell hinderlich. Gefährten und Wegbegleiter sind gefragt. Die werden erst gefunden, wenn wir wieder Vertrauen fassen.

Psychotherapie im Gehen bringt uns wieder auf die Beine und der Therapeut wird zum Gefährten. Der Naturraum in seiner Vielfalt schenkt uns nicht nur eine Kulisse, sondern wird selbst zum DU, das uns stärkt und begleitet.

Wir lassen vorübergehend die Welt der sesshaften Sitzler und Besitzer hinter uns und lösen uns von der Besessenheit des Haben-Wollens. Dafür erlangen wir die Unbeschwertheit des Vagabunden, der dem Wandel mehr traut als dem verzweifelten Streben nach materieller Sicherheit.

Dieses Loslassen geht allmählich. Schritt für Schritt. Mal wird es von starken Gefühlen begleitet, mal fühlt es sich an, wie ein sanftes Erwachen.

Im Rhythmus der Schritte liegt etwas, das uns führt und scheint es auch so, als wären wir die, die Richtung vorgeben, so leitet uns doch eine intuitive Kraft, die uns überraschende Räume öffnet.

Vom Weg zum Fluss

Dieses Gedicht entstand in der U-Bahn



Abbildung 2 Dr. Rudolf Riedinger

Oh Stille, leuchtend, wach und froh
empfänglich, süß wie Morgentau.
Aus Dir die Welt einst trat hervor,
in Dir da geht sie wieder auf.

Umtost von Plappern, Eifern, Tun,
vom niemals in Dir selber ruh'n
bist Du vollkommen, reines Sein,
zutiefst verbunden und doch allein.

Hab Acht und leit' mich Schritt für Schritt
Und scheint's, als müsste ich vergeh'n
Zu Dir, Du Quelle, ganz zurück,
im Augenblick verzückt Dich seh'n.

So werd ich ewiglich gewahr.
Die Zeit, sie bleibt für immer steh'n.
Ein Atemzug, wie wunderbar.

*Am Vorplatz zum Südbahnhof setzte ich mich auf ein Mauerchen
Und weiter entfaltete sich das Gedicht*

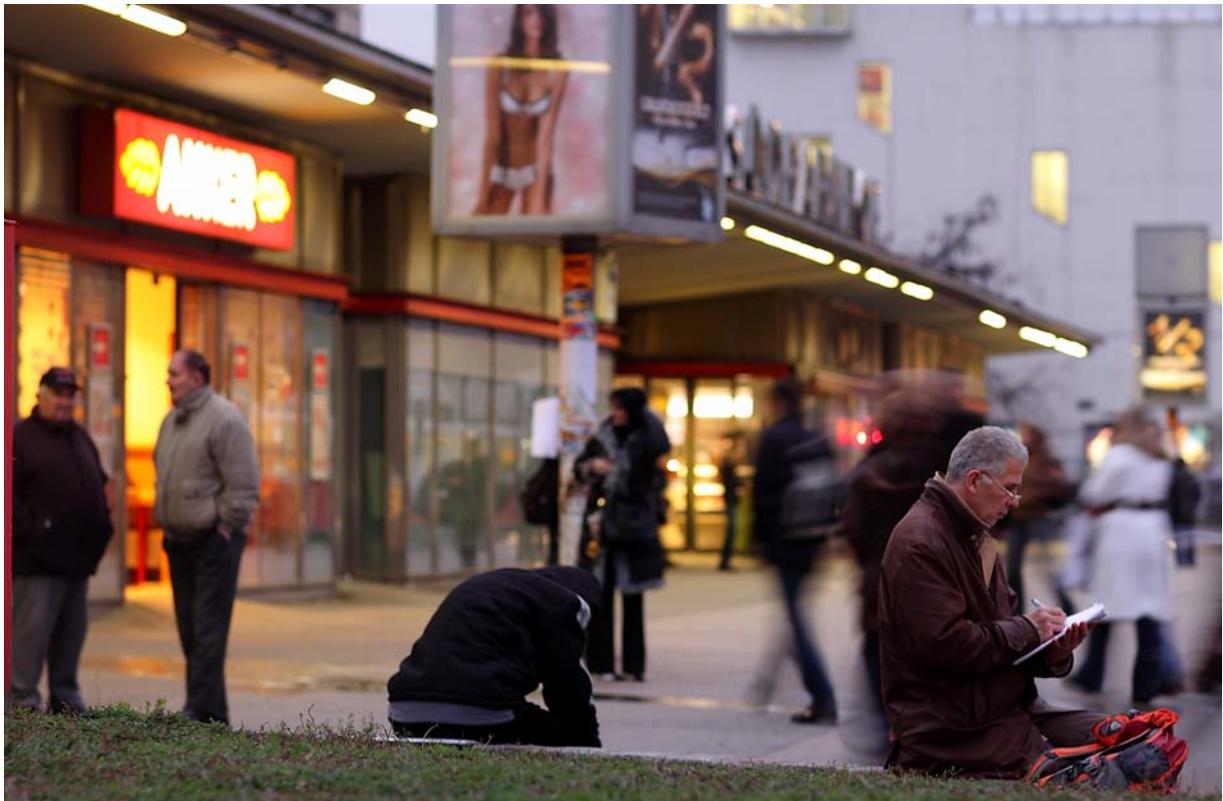


Abbildung 3 Harald Böhm

Du göttlich Muse, zeige uns
Den Weg zum inniglichen Sein.
Schenk' uns für immer Deine Gunst,
führ' uns in Dein Geheimnis ein.

In Deinem Garten wandeln wir,
mal blind, mal sehend durch die Zeit,
doch nur ein Augenblick mit Dir,
schon wird sie zur Unendlichkeit.

Schenk mir die Worte und den Klang,
der alles Unbill mit sich nimmt
und füll mein Herz mit Mitgefühl,
das jede Taubheit von uns nimmt.

Und sei der Weg auch noch so steil
und lauert in den Spalten Grauen,
wenn sinnentleert der Tag sich neigt
und schleppend Stund' um Stund' verraucht,



Abbildung 4 Elias Riedinger

zu Dir lenk' uns're Schritte hin,
ein Blinzeln aus der Ewigkeit,
und war'n wir noch voll Last und Pein,
jetzt sind für immer wir befreit!

Im Fluss des Lebens, der uns trägt,
vom Morgenrot zur Abendstund'
geh'n wir gemeinsam einen Weg,
erkennend werden wir gesund.

Der Sterne Tanz, des Mondes Schein,
dem inn'ren Leuchten jetzt gewahr,
voll Süße unsrer Zweisamkeit
fließt still die Quelle, wunderbar!



Abbildung 5 Michael Iwaniewicz

1 Wege zum Gehen

1.1 Mein lebensgeschichtlicher Zugang

Über Jahrmillionen zogen Menschen als nomadisierende Horden durch die Welt, Jäger und Sammler, die, stets auf der Hut, im Umherziehen ihr Heil fanden. Begeben wir uns wandernd in die Natur, schließen wir an unser ureigenstes, über Jahrmillionen geformtes Verhalten an.

Mein Vater erzählte mir immer wieder, dass Sokrates mit seinen Jüngern lustwandelte - lat. ambulare. Peripatos, die Wandelhalle, war Lehr- und Erfahrungswelt von innen und außen.

Als mein Vater schwer an Krebs erkrankte und sein Ende nahte - ich war damals 11 Jahre alt -, weihte er mich auf einem Spaziergang in seine letzten Wünsche ein. Im Gehen, schien es mir, war es für ihn und mich leichter, seinem kommenden Tod entgegenzusehen und sich mit den Konsequenzen seines Ablebens für mich zu beschäftigen. Mit Wärme im Herzen denke ich an diesen Spaziergang, in dem auch ich mich dem Schicksal gewachsen fühlte. - Aufrecht bewegt. -

Viele Jahre später - ich hatte inzwischen die Welt bereist und am liebsten entdeckte ich sie zu Fuß - war es eine einmonatige Wanderung in Nepal (Mount Everest Track), die mir endlich den Weg zu meinem jetzigen Beruf wies. Damals wollte ich zum Rauchen aufhören. Helmut, ein ehemaliger Spitzensportler, hatte das gleiche Ziel und so beschlossen wir, diese Wanderung als Ausstiegsritual zu nutzen.

Nur mit dem Nötigsten im Rucksack wanderten wir meist bei strömendem Regen durchs Gebirge. Nach der ersten Woche hatte sich ein Muster herausgebildet: Helmut ging immer vorne und abends besiegte er mich im Schachspiel. Schnell war mein Selbstwert im Keller. Meinem Tagebuch der Reise gab ich später den Titel: „Scheitern – Na und.“

An einem 4.000 m. hohen Pass kam die große Krise. Mit den immer wiederkehrenden Gedanken: „Ich kann nicht, ich mag nicht, ich will nicht“, mit von Salz- und Säuremangel verursachten schmerzenden Muskeln, die jeden Schritt zur Qual machten, und der dünnen Luft brauchte ich für eine Strecke von zwei Stunden den ganzen Tag. So erreichten wir erst abends bei Einbruch der Dunkelheit die Passhöhe. Durch die extreme Kälte froren die Zeltwände ob der Feuchtigkeit der Atemluft zu Eiswänden. Dort verbrachte ich die bedrückendste Nacht meines Lebens.

Bis dahin war mein Leben mehr ein Gestaltet-werden, ein Reagieren auf Druck, Durchschlängeln, ein sich den äußeren Gegebenheiten anpassen – zielloses Herumtreiben. Plötzlich war da der Gedanke: „Ich mach doch, wie meine mir immer vorausseilende Schwester Madeleine, eine Psychotherapieausbildung. Dadurch werden sowohl mein Psychologiestudium als auch die vielen Berufserfahrungen nutzbar.“ Plötzlich war der Weg frei, den ich mir immer verstellt hatte.



Abbildung 6 Dr. Rudolf Riedinger

1.2 Wallfahrten und Prozession

Immer schon machten sich Menschen auf den Weg, um ihr Heil zu suchen. Die einen weg von Gefahr oder Enge, sie suchten ihr Heil in der Flucht; die anderen hin zu etwas Nahrhaftem, Segensreichem; und wieder andere sahen im Weg ihr Ziel. Natürlich gibt es da auch noch alle möglichen Kombinationen. Auch wenn es in unserer Kultur nicht so scheint, gilt doch für die meisten Menschen, dass sie sich als eingewoben in ein sinnvolles, größeres Ganzes fühlen. So wird ihr Handeln immer auch durch den Wunsch nach Rückbindung (religio) auf dieses größere Ganze bestimmt. Wallfahrt, Prozession, Pilgerreise, Visionssuche oder auch der in der Suchttherapie angewandte Motivationsmarsch sind Ausdruck dieses Strebens nach Ganzheit.²

² Josef Schönauer: [Pilgern Hintergrundinfos Jakobusweg Sternenstrasse Santiago www.pilgern.ch/pilgern.htm](http://www.pilgern.ch/pilgern.htm) 2009

Die Verehrung eines Heiligen oder eines Heiligtums gilt als lohnendes Ziel im Streben nach Glück und Gesundheit. Dieses Motiv findet sich weltweit in allen Religionen zu allen Zeiten. Dem Heiligen oder auch dem heiligen Ort werden besondere Kräfte zugeschrieben, die den Pilger aus Not erlösen, seine Gesundheit wiederherstellen oder sein Sich-von-Gott-getrennt-fühlen aufheben sollen. Auch aus Dankbarkeit für eben diese Hilfe begeben sich Menschen auf Wanderschaft. Die Gruppenreise oder Prozession folgt oft dem vorangetragenen Sinnbild der Verehrung. Gesang und Gebet helfen, sich als Teil der wandernden Gruppe zu erleben und sich der Verehrung zu widmen. Die Kombination aus Singen, Beten und Gehen entfaltet große Heilkraft. Der Geist wendet sich über längere Zeit ab von Sorgen und Nöten. Bewegung und Klang lösen chronische Verspanntheit und Fehlhaltungen. Durch die Konzentration auf den Heiligen, das Heilige oder die vom Pilger angestrebte Erlösung kommt es zu wundersamen Veränderungen und Erfahrungen.

Prozessionen sind meist kurze Umwanderungen der Felder (als Fruchtbarkeitsritual), des Dorfes oder eines bestimmten Stadtteils und haben hier auch identitätsbildende Funktion. - Wir als Dorfgemeinschaft bitten um Segen, wir als Religionsgemeinschaft zeigen uns in Ausübung unseres Glaubens.

Des weiteren wird im Ausschreiten der Lebenswelt diese strukturiert und in ihren inneren Bezügen wieder ausdrücklich gemacht und entfaltet. So schreiten zum Beispiel Begräbnisprozessionen die Begegnungswelt des Verstorbenen mit ihm gemeinsam ab. Im Gang durch den Lebensraum tauchen die gemeinsam erlebten Szenen wieder auf und helfen, die Trauer zu erleben. Dadurch bekommt man wieder Appetit auf den Schweinsbraten beim Leichenschmaus.

Oh when the saints go marching in <http://www.youtube.com/watch?v=wRvPKqF3VE4>

Buße und Sühne, die Erfüllung eines Gelübdes und die Hoffnung auf ein Wunder sind weitere Beweggründe für Wallfahrten. Die Wanderschaft ist geprägt vom dauernden Abschiednehmen und neu Ankommen - ein ständiges „Stirb und Werde“. Der konkrete Weg wie auch der Lebensweg werden davon bestimmt. Wie in der Psychotherapie öffnet sich der Pilger durch Abschiednahme dem Neuen.

Selige Sehnsucht³

- | | |
|---|---|
| 1. Sag es niemand, nur den Weisen
Weil die Menge gleich verhöhnt
Das Lebendge will ich preisen,
Das nach Flammentod sich sehnt | 2. In der Liebesnächte Kühlung,
Die Dich zeugte, wo Du zeugtest
Überfällt Dich fremde Fühlung
Wenn die stille Kerze leuchtet |
|---|---|

³J.W. Goethe (1749 – 1832) *Selige Sehnsucht* West-Östlicher Divan. — Wiesbaden, 405
31. Juli 1814 ³http://www.archive.org/stream/goethebreviergo00goetgoog/goethebreviergo00goetgoog_djvu.txt

3. Nicht mehr bleibest Du umfangen.
In der Finsternis Beschattung
Und Dich reißet neu Verlangen
Auf zu höherer Begattung

4. Keine Ferne macht Dich schwierig:
Kommst geflogen und gebannt
Und zuletzt des Lichts begierig
Bist Du Schmetterling verbrannt

5. Und solange Du das nicht hast,
Dieses: Stirb und Werde!
Bist Du nur ein trüber Gast
Auf der dunklen Erde

1.3 Peripatos – Wandelhalle

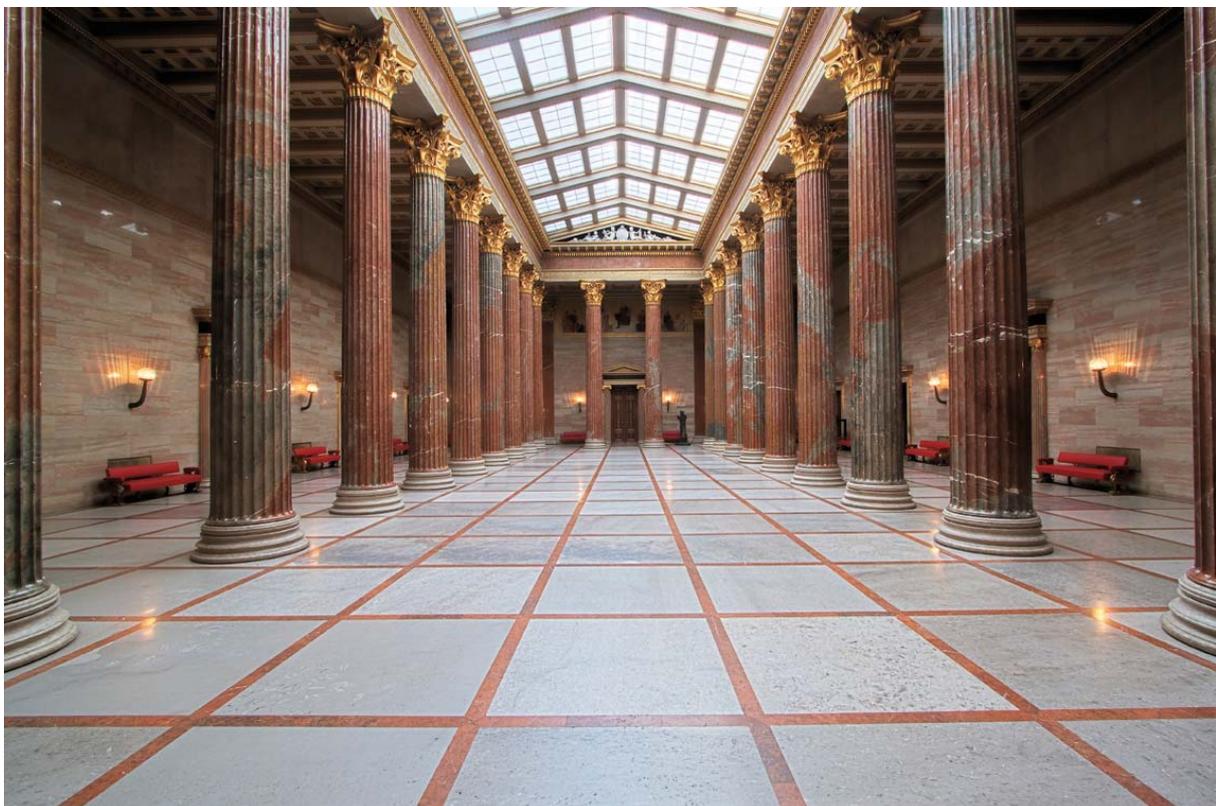


Abbildung 7 Harald Böhm Wiener Parlament 2009

In der Zeit der griechischen Philosophen war Gehen das übliche Fortbewegungsmittel. So lehrte **Sokrates** (470 – 399 v. Chr.) auf öffentlichen Plätzen und Straßen Athens seine Mitbürger. Er wandelte (lat. *ambulare* - gehen, wandeln) mit seinen Schülern umher. Gehen war Teil seiner Pädagogik.⁴

Zur selben Zeit sagte der Arzt **Hippokrates** (480 – 375 v. Chr.): „Gehen ist des Menschen beste Medizin.“

⁴ [Hellmut Flashar](#): Aristoteles. In: ders. (Hrsg.): Grundriss der Geschichte der Philosophie. Die Philosophie der Antike Band 3: Ältere Akademie. Aristoteles. Peripatos. 2. durchgesehene und erweiterte Auflage, von **Hellmut Flashar**, **Hans Krämer** †, **Fritz Wehrli**, **Georg Wöhrle**, Basel 2004, S. 213–219.

Die philosophische Schule von **Aristoteles** (384 – 322 v. Chr.) hieß „Peripatos“, nach der Wandelhalle, in der ihr Unterricht stattfand.

Ganzheitliches Lernen braucht auch leibliche Bewegung, die Grundlage von Gesundheit und Ausgeglichenheit.

In mittelalterlichen Klöstern findet sich als deren Herz der Kreuzgang. In ihm findet Gehen seinen spirituellen Ausdruck und wirkt bis in die architektonische Struktur. Er ist Ort der Kontemplation, des Gesprächs und der Rekreation im Gehen.

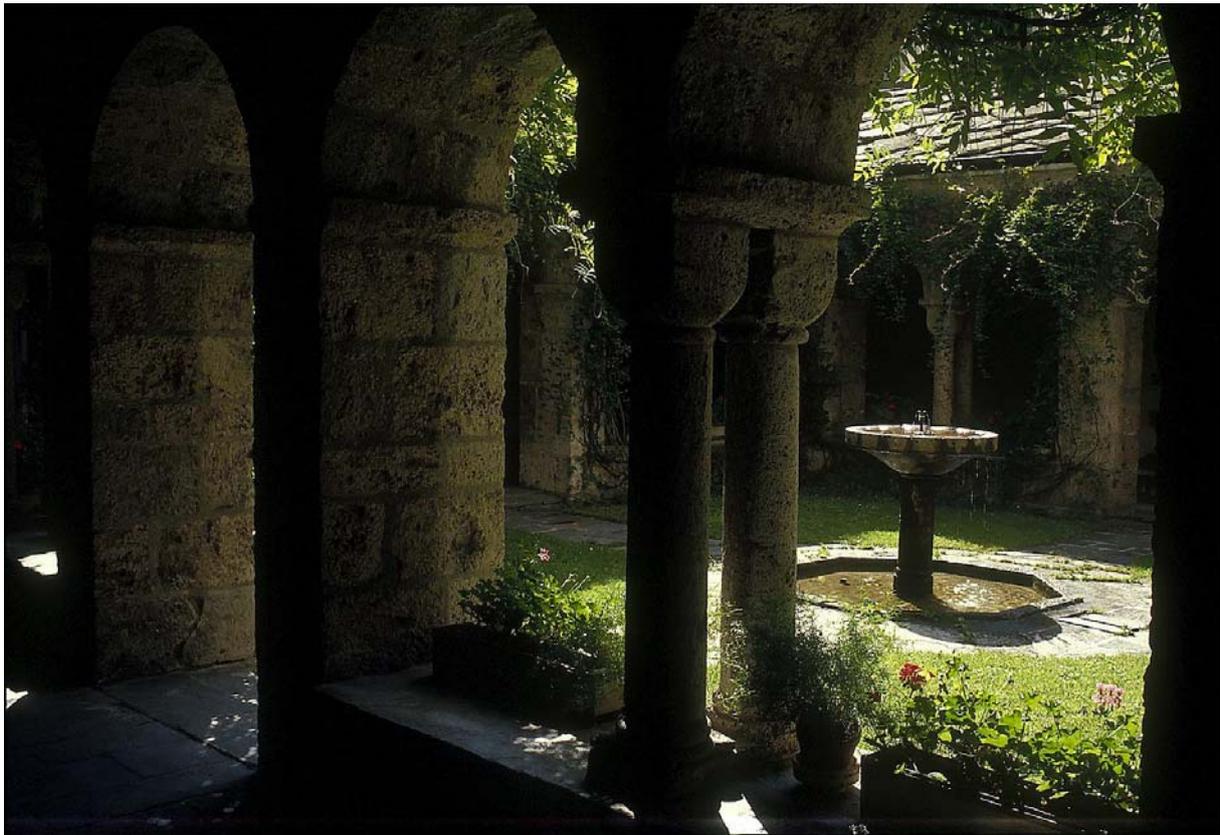


Abbildung 8 http://de.academic.ru/pictures/dewiki/51/32117_St-Maurice_Kreuzgang_1990-06-03.jpg Quelle:Wikimedia *
Fotograf: Lothar Spurzem * Datum: 03.06.1990 {{Bild-CC-by-sa/2.0/de}})

1.4 Visionquest – Visionsuche

Bei indianischen Völkern dient der Visionquest als Übergangsritual. Er hilft Orientierung zu finden und bereitet einen neuen Lebensabschnitt vor.

Der Visionssuchende begibt sich in ein entlegenes Tal oder in die Einsamkeit der Berge oder Wüsten. Ohne Essen und manchmal auch ohne Trinken verbringt er dort einige Zeit, bis sich eine Vision eingestellt hat. Mit dieser als zukünftiger Orientierung kehrt er zu seiner Gemeinschaft zurück.

Die Wege hin und zurück sind bedeutsame Teile dieser Erfahrung. Sie helfen die Fragen zu präzisieren und die in der Vision erhaltenen Antworten zu

verdeutlichen. Das führt zu überraschenden Einsichten, die ein neues Licht auf die Erfahrung werfen.

Das Fehlen von Ritualen, die die eigene Bedeutung in der Welt ergründen, macht gerade Jugendlichen zu schaffen. So verharren sie lange im Trotz, im nicht Dazugehören und der damit verbundenen Jugendkultur.



Abbildung 9 Ilse Riedinger

1.5 Was sagen die Wanderlieder?

Schon vor dem ersten Weltkrieg entstanden Wandergruppen als Jugendbewegungen von immensem Einfluss. Das Elend in den immer unüberschaubar und komplexer werdenden Städten und die rasante Beschleunigung aller Lebensbereiche führten zur Idealisierung des Landlebens und der Wanderschaft.

Vom Gehen zum Marschieren war es allerdings nur ein kleiner Schritt, da die nur auf Gefühle und Gruppenzugehörigkeit aufgebauten Vereine leicht von politischen Gruppierungen missbraucht werden konnten.

Zwar ist das Genre des Wanderliedes durch die Vereinnahmung durch den Nationalsozialismus belastet und stößt bei vielen auf Ablehnung, doch handelt es sich andererseits um Lieder, die bei uns jedes Kind in der Volksschule lernt. Jugendgruppen wie die Pfadfinder und andere das Naturerlebnis anstrebende Gruppen haben auch immer einen eigenen Liederschatz, der die Gemeinschaft definiert und zusammenhält. Die hohe Emotionalität, in der diese Lieder das Gehen vermitteln, wirkt immer noch betörend:

Im Frühtau zu Berge

"Vi ga över dagstänkta berg" von **Olof Thunman**, 1879-1944; **Walther Hensel**, 1920
http://www.youtube.com/results?search_query=im+fr%C3%BChtau+zu+berge+volkslied&aq=5

1. Im Frühtau zu Berge wir ziehn, Falera Es grünen die Wälder und Höh'n, Falera :Wir wandern ohne Sorgen Singend in den Morgen Noch ehe im Tale die Hähne krähen :!	2. Ihr alten und hochweisen Leut', Falera ihr denkt wohl wir wären nicht gescheit, Falera : Wer sollte aber singen Wenn wir schon Grillen fingen In dieser so herrlichen Frühlingszeit. :
--	---

3. Werft ab alle Sorgen und Qual,
Falera
Kommt mit auf die Höhen aus dem Tal,
Falera
|: Wir sind hinaus gegangen
Den Sonnenschein zu fangen
Kommt mit und versucht es doch selbst einmal. :|

Wandern hilft, alle Sorgen und Qual abzuwerfen und die Natur zu genießen.
Zusammen mit dem Singen wirkt es gegen Depression und Trägheit.

Wohlauf in Gottes schöne Welt

Julius von Rodenberg (Julius Levy 1828)

<http://www.youtube.com/watch?v=OFZ7lAmgLK8>

1. Wohlauf in Gottes schöne Welt, Lebe wohl ade! Die Luft ist blau und grün das Feld, Lebe wohl ade! Die Berge glühn wie Edelstein Ich wandere mit dem Sonnenschein :La la la la la La la la la la ins weite Land hinein:	3. Ein Gruß von dir, du schönes Kind, Lebe wohl ade! Doch nun den Berg hinab geschwind, Lebe wohl ade! Wer wandern will, der darf nicht stehen, Der darf niemals nach hinten sehen, : La la . . . , muß immer weiter gehn. :
2. An meinem Wege fließt der Bach, Lebe wohl ade! Der ruft den letzten Gruß mir nach, Lebe wohl ade! Ach Gott da wird so eigen mir So milde weh'n die Lüfte hier La la . . . , als war's ein Gruß von Dir	4. Du traute Stadt am Bergeshang, Lebe wohl ade! Du hoher Turm du Glockenklang, Lebe wohl ade! Ihr Häuser alle wohlbekannt Noch einmal wink' ich mit der Hand : La la . . . , und nun seit abgewandt :

Der Fokus liegt im Wahrnehmen der Natur – der eigenen wie der äußeren – und im Bemerkten des Fließens und Wandels, des steten Ankommens und Abschiednehmens.

Der frohe Wandersmann

Melodie: **Friedrich Theodor Fröhlich**, 1833 Text: **Joseph von Eichendorff**, 1822

http://www.youtube.com/watch?v=ubKdwEnL_Ew

- | | |
|---|--|
| 1. Wem Gott will rechte Gunst erweisen,
Den schickt er in die weite Welt,
Dem will Er seine Wunder weisen
In Berg und Wald und Strom und Feld. | 3. Die Bächlein von den Bergen springen,
Die Lärchen schwirren hoch vor Lust,
Was soll ich nicht mit ihnen singen
Aus voller Kehl und frischer Brust? |
| 2. Die Trägen die zu Hause liegen,
Erquicket nicht das Morgenrot,
Sie wissen nur von Kinderwiegen,
Von Sorgen, Last und Not um Brot. | 4. Den lieben Gott lass ich nun walten,
Der Bächlein, Lerchen, Wald und Feld
Und Erd und Himmel will erhalten,
Hat auch mein Sach aufs best bestellt |

Das Lied besingt die Verbindung von Gehen und spirituellen Erfahrungen. Das Loslassen der Sorgen führt zu Lust und Sangesfreude und der Erfahrung des Eingebettet-seins in ein größeres Ganzes.

Der fröhliche Wanderer

Melodie und Text - **Friedrich W. Möller**

<http://www.youtube.com/watch?v=GadBFROQYzsk>

- | | |
|--|---|
| 1. Mein Vater war ein Wandersmann
Und mir steckt's auch im Blut
Drum wandre ich froh so lang ich kann
Und schwenke meinen Hut
Faleri falera faleri falera ha ha ha ha ha ha
Faleri falera
Und schwenke meinen Hut. | 3. Warum singt Dir das Vögelein
So freudevoll sein Lied
Weil's nimmer hockt Land aus Land ein
Durch andre Fluren zieht
Faleri falera faleri falera ha ha ha ha ha ha
Faleri falera
Durch andre Fluren zieht |
| 2. Das Wandern schafft stets frische Lust
Erhält das Herz gesund
Frei atmet draußen meine Brust
Froh singet stets mein Mund
Faleri falera faleri falera ha ha ha ha ha ha
Faleri falera
Froh singet stets mein Mund. | 4. Was murmelt's Bächlein dort und rauscht,
So lustig hin durchs Rohr,
Weil's frei sich regt, mit Wonne lauscht
Ihm dein empfänglich Ohr.
Faleri falera faleri falera ha ha ha ha ha ha
Faleri falera
Ihm dein empfänglich Ohr. |
| 5. Drum trag ich Ränzlein und den Stab
Weit in die Welt hinein
Und werde bis ans kühle Grab
Ein Wanderbursche sein
Faleri falera faleri falera ha ha ha ha ha ha
Faleri falera
Ein Wanderbursche sein. | |

Das „durchs Leben Wandern“, von Generation zu Generation, weist auf den Lebensweg und unsere Sterblichkeit hin.

Im Gewahrsein des Augenblicks liegt höchste Freude. Wandern schafft Lust, erhält das Herz gesund und macht den Atem frei.



Abbildung 10 Ilse Riedinger

Auch wenn es hier am Schreibtisch vielleicht eigenartig berührt - in der Natur liegt das Singen nahe und ist Ausdruck des Glücks des Augenblicks.

1.6 Kontemplation im Gehen

Kontemplation (von [lat.](#) *contemplari*: „anschauen, betrachten“) bedeutet Beschaulichkeit oder auch beschauliche Betrachtung. Die heidnischen römischen Priester ([Auguren](#)) sagten die Zukunft voraus, indem sie in einem vorher bestimmten Bereich des Himmels, dem *templum* (übersetzt auch Beobachtungsraum), den Vogelflug beobachteten und deuteten. Analog dazu wurde auf der Erde ein bestimmter heiliger Bezirk abgeschritten, der nur der Gottheit geweiht war, ebenfalls *templum* genannt. Beim *contemplari* besah man sich die himmlischen und die irdischen Bereiche (Plural *templa*) zusammen (*con-*) an und sann über die Verbindung nach.⁵

⁵(<http://de.wikipedia.org/wiki/Kontemplation> 22.3.2010)

Diese Verbindung drückt sich auch im Wort „Yoga“ aus: Yoga, das altgriechische Wort *dygon* und das deutsche Wort *Joch* gehen auf dieselbe indogermanische Wurzel zurück. So wie das Joch das Tier mit dem Wagen verbindet, schafft Yoga eine Verbindung des Menschlichen mit dem Göttlichen.

Die Kontemplation im Gehen dient der Selbstbefragung.

Als erstes lade ich meinen Klienten ein, mir im Gehen zu erzählen, worum es ihm gerade geht. Wir schreiten sozusagen die Aufgabe ab. Dabei schälen sich die wesentlichen Fragen heraus.

Durch das Gewährwerden der Stille des Waldes finden wir uns in einer Atmosphäre von Ruhe und Empfänglichkeit ein. Indem wir den gewählten Ort um Unterstützung bitten, öffnet sich das Bewusstsein für die Möglichkeit kreativer Eingebungen.

An einem geschützten Ort halten wir an. Wir durchlaufen gemeinsam innerlich folgende Schritte:

Aus den vorher erarbeiteten Fragen wählen wir die für den Augenblick bedeutsamste aus. Ich lade den Klienten ein, die Augen zu schließen, lang aus- und tief einzuatmen und in der Folge den Atem fließen zu lassen. Atemzug für Atemzug tiefer loslassend, nähern wir uns innerlich einem Punkt oder Ort der Gewissheit.

Auf diesen Ort ausgerichtet stelle ich die Frage (das Kontemplationsthema). Ich bitte ihn, entspannt auf alles zu achten, was sich als Antwort zeigen mag:

Gedanken, Bilder, Empfindungen, Gefühle oder Szenen.

Nach einer Weile ersuche ich, alles Erfahrene mit dem Ausatmen loszulassen und die Achtsamkeit auf das Herz zu richten. Durch das Befragen des Herzens, „ob es dazu noch etwas zu wissen gibt“, kommt es oft zu einer Vertiefung oder Erweiterung.

Ich lasse dem Klienten Zeit, sich bei der inneren Quelle zu bedanken. Mit festerer Stimme ersuche ich ihn, die Aufmerksamkeit wieder nach außen zu richten und, wenn er soweit ist, die Augen zu öffnen.

Im anschließenden Erfahrungsaustausch hat sich meist ein breiteres Verständnis entwickelt, zu dem auch ich meine in der Kontemplation getanen Erfahrungen gegebenenfalls miteinbringe.

2 Gehen, Wandern und Wandel

2.1 Bioenergetik und Wandern

Neben **Wilhelm Reich** (1897 – 1957) galt **Alexander Lowen** (1910 – 2006) als die Autorität in Sachen Bioenergetik. Er entwickelte den Begriff des „Erdens“ – eine neue Sprachschöpfung, die die unverbundene Gedankenwelt durch Kontakt

mit der physischen Wirklichkeit eint. Erst gut geerdet kann der Mensch durch seinen emotionalen Ausdruck in der Welt erfolgreich wirksam werden.

„Das Individuum ist in seinem emotionalen Ausdruck eine Einheit. Es ist nicht die Seele, die wütend wird, noch der Körper, der zuschlägt. Es ist das Individuum, das sich ausdrückt. Wir untersuchen also, wie sich ein bestimmter Mensch ausdrückt, welchen Spielraum seine Gemütsbewegungen haben, und wo seine Grenzen liegen. Es ist eine Untersuchung der Motilität des Organismus, denn die „Emotion“ beruht auf einer Fähigkeit, sich zu äußern, hinauszubewegen.“⁶

Bewegung in der Natur

Waldefried Pechtl, der Urvater der Bioenergetikausbildung in Österreich zitiert in den Einleitungskapiteln seines Buches „Zwischen Organismus und Organisation“ seinen väterlichen Freund und Lehrmeister **I.A. Caruso** aus seinem Privatissimum:

„Wir sollten wieder mehr Objekt der Natur werden und Subjekt unserer eigenen Geschichte.“⁷

Er selbst meint dazu:

„Ich habe viele Entdeckungen machen können, als ich anfing, den körperlichen Organismus wieder von der Natur her zu betrachten und zu spüren. Das energetische Gleichgewicht der Kräfte steht als idealer Balanceakt für das Leben und Überleben, und da wir überlebt haben - mit perfektem Überlebensmechanismus- geht es mehr darum, unsere Sinne, unsere Wahrnehmungen, unseren Ausdruck und unsere Beweglichkeit so zu erweitern, um anzufangen, ein wohlbefindliches, glückliches Leben zu leben.“

Die Erweiterung des Spielraums unserer Sinne nicht zuletzt durch Bewegung ermöglicht erst Glückserfahrung und Entwicklung.

*„Ohne Bewegung keine Bewegtheit.
Ohne Bewegtheit keine Bewegung“*

Emotionalität und Motionalität beinhalten wichtige Impulse zur Entwicklung.

⁶ **Alexander Lowen**: *Körperausdruck und Persönlichkeit*; Grundlagen und Praxis der Bioenergetik, Kösel -Verlag München 19883 (New York 1958)

http://www.ba-dock.org/ausstellung_04_lowen?hilite=

⁷ **Waldefried Pechtl** *Zwischen Organismus und Organisation* S. 8 Veritas Verlag Linz 1989 ISBN 3-85329-716-1

Auch wenn **Pechtl** nicht explizit vom Gehen spricht – es könnte unter Anderem auch Laufen sein - das, was ihm am Herzen liegt, ist Bewegung, verbunden mit bewusster Atmung, die zur Bewegtheit führt. Aus der Verwicklung, der Enge, dem Stau hinaus führt uns die Bewegtheit wieder in den Fluss des Lebens, der Quelle sinnlichen Glücks.

Wenn ich im Internet nach bioenergetischen Angeboten zum Thema „Wandern“ Ausschau halte, finde ich zum Beispiel folgende, recht anschauliche Einführung:

„Beim Wandern ergibt sich die Möglichkeit, dass wir einerseits gut mit unserem Körper und andererseits gut mit der Erde und den uns umgebenden Bäumen, Pflanzen und Tieren verbunden sind.

Gleichzeitig erfolgt durch die rhythmische rechts / links wechselnde Bewegung der Arme und Beine eine bilaterale Stimulierung der Gehirnhälften. Bei seelisch – geistigen Entwicklungsprozessen ist beides förderlich und hilfreich. Energieblockaden können sich lockern, Spannungen, Ängste und Belastungen fangen an sich zu lösen. Deshalb hat ein Waldspaziergang meist eine stimmungsaufhellende, erfrischende Wirkung.

Wenn wir unsere Zeit in der Natur verbringen, erleben wir unmittelbar die Erde, die uns trägt. Wir können Kraft schöpfen, die Erde beschenkt uns damit. Unser Wurzelchakra wird dadurch gestärkt und wenn dieses Chakra energiegeladen ist, stellt sich Zufriedenheit ein. Wir können das, was uns im Leben entgegenkommt liebevoll annehmen.

Durch die gute Verwurzelung in der Erde können wir uns auch, gleich der Krone eines Baumes, auf geistige Ebenen schwingen, ohne den Boden unter den Füßen zu verlieren. Der Aufenthalt in der Natur hilft uns Zugang zu unserem Selbst und damit zum Feld aller Möglichkeiten zu bekommen. Kreativität und Dankbarkeit können erlebbar werden.

Wenn wir beim Wandern Achtsamkeit gegenüber den uns umgebenden Tier- und Pflanzenwesen entwickeln, wird es für uns leichter werden, das Wesentliche von dem Unwesentlichen in unserem Leben zu unterscheiden.“⁸

⁸ Kostak, Gabriela <http://www.5-stern.de/glos/glos.html> 23. Febr. 2010 11:05:44 GMT



Abbildung 11 Dr. Rudolf Riedinger

2.2 Erlebnispädagogischer Ansatz in der Therapie Suchtmittelabhängiger

In seinem Artikel „Das Bergerlebnis in der Therapie Suchtmittelabhängiger. Veränderungen im Körperbewusstsein“ beschreibt **Tomas Legl**, welchen Einfluss Bergwandern auf Suchtpatienten hat. Er unterscheidet psychodynamische und vegetative Faktoren der Suchterkrankung⁹. Dieser Einteilung folgend, interpretiere ich seinen Ansatz. Die folgenden Zitate und Links auf Youtube ersetzen Überschriften und erweitern den assoziativen Erfahrungsraum.

Psychodynamische Faktoren

„I pocks net“

Ich pack es nicht an. Ich kann es nicht fassen. Bei Herausforderungen fällt als erstes dieser Satz. Die Beziehung zum eigenen Leib, zum Handeln und dadurch Erfahren scheint unmöglich. Durch die Zuhilfenahme beruhigender oder stimulierender Mittel soll diese Blockade gelöst werden.

⁹ **Tomas Legl** Kongressband „Psyche & Berg“ 2001 *Das Bergerlebnis in der Therapie Suchtmittelabhängiger Veränderungen im Körperbewusstsein* S.129 -133 <http://www.oebd.at/ext/lis/1/gs/art-psychberg/art-legl/index.html>

Die Absicht ist, zu funktionieren, am Besten gleich „über drüber“, besser als normale Sterbliche, die Vorbereitung zum Absturz, zum nächsten „*I pocks net*“.

„*I wü Di gspirn.*“ und „*Wau, des flescht.*“

<http://www.youtube.com/watch?v=jJnphpx10E0>

Diese Aussagen weisen auf die Sehnsucht nach dichter Erfahrung, höchster Befriedigung, immer neuen Reizen, ohne die Eintönigkeit von Wiederholungen. Diesem Ziel kommt unsere Gesellschaft mit Videospiele, Pornos und Action - Filmen entgegen. Ohne eigene Anstrengung, ohne Schweiß, ohne Zwischenleiblichkeit wird der Hunger nach Erregung gestillt. Als Kater bleibt die Öde des eigenen Lebens zurück. „*I pocks net*“

„*Der goldene Schuss*“

Die ultimative, letzte Erfahrung wird ebenso gefürchtet wie angestrebt. Erst in Todesnähe erwacht die Liebe zum eigenen Leben, erwacht der Wunsch „*I pocks*“, nach Selbstverwirklichung.



Abbildung 12 Elias Riedinger

Vegetative Komponenten

„*Fuat in da Frua, hoam auf d Nocht,
so hot`s mei Voda gmocht.*

*Fuat auf t Nocht, hoam in da Frua,
so mochan´s mia*“

Mundartlander, Österreich

Niedergeschlagenheit, Kater und Aufbäumen geben einen eigenen Rhythmus vor, der alle anderen hemmt. Die Störung der natürlichen Biorhythmen und der durch das Tageslicht mitgesteuerten hormonellen Prozesse, heizt den Suchtzyklus noch an. Die für die Erfahrung von Belohnung zuständigen Hirnregionen werden einerseits durch Drogen überstimuliert, stumpfen ab, andererseits unterversorgt, da die von außen zugeführten Drogen die hormonelle Eigenproduktion unterdrücken. Die körperliche Entsprechung von „I pock`s net“ macht es schwer, aus normalen Tätigkeiten Befriedigung zu erfahren.

„I bin a Wunda, i gschpia nix“

(The Worried Men Skiffle Group) <http://www.youtube.com/watch?v=DKgSAagTcgo>

Schmerz zeigt uns, wenn wir an eine Grenze kommen. Da an Grenzen Kontakt stattfindet, führt die Schmerzempfindlichkeit gleichzeitig auch zu einer Kontaktstörung. Die Verbindung zwischen dem Selbst und der Welt wird unterbrochen. Die sinnlich erfahrbare Welt entzieht sich einem und scheint öde. Andererseits führt Schmerzüberempfindlichkeit zur Entmutigung, sich der Welt zu stellen.

„Will ein züchtig Leben führen,
ganz mich der Beschauung weihn.
Um mein Tun zu kontrollieren,
trag ich's in ein Büchlein ein.“

Ref: Dieses geb ich zum Attest:
Heute wieder voll gewest“¹⁰

Diese Strophe aus einem Trinklied beschreibt genau den Zusammenhang von Zwang und Trotz. Immer wieder kommt es zu Suchtanfällen.

Für die anonymen Alkoholiker und anonymen Drogensüchtigen ist jeder nüchtern verbrachte Tag ein gewonnener Tag. Sie gehen davon aus, dass die Suchterkrankung das ganze weitere Leben bestimmt und setzen deswegen keine weiteren Ziele als das „jetzt“ und den heutigen Tag.

Um solchen Suchtanfällen zu begegnen gehören Wandern in Gruppen und Naturerlebnisse zum Nachbetreuungsprogramm erlebnispädagogisch orientierter Therapiestationen, wie dem Grünen Kreis und dem von **Tomas Legl** geführten Knappenhof.

„Der wahrscheinlich wichtigste Punkt in der erlebnisorientierten Suchtbehandlung ist der Humor. Dieser ist heilsam und hilft auch die Schwierigkeiten und Komplikationen etwa bei einer Bergtour zu bewältigen. Meistens ist es Tatsache, dass letztlich ein Gesamterlebnis mit neuer Qualität bestehen bleibt, welches zeigt, dass der Suchtmittelkonsum ein magerer Ersatz zu den nüchternen Möglichkeiten eines erweiterten Handlungsfeldes darstellt.“¹¹

¹⁰ **Schauenburg** *Allgemein Deutsches Kommersbuch* Lahr 1858 hergestellt erscheinen 1896 und 1906

http://de.wikisource.org/wiki/Allgemeines_Deutsches_Kommersbuch

http://de.wikisource.org/wiki/Wütend_wälzt_sich_einst_im_Bette#799

¹¹ **Tomas Legl** Kongressband „Psyche & Berg“ 2001 *Das Bergerlebnis in der Therapie Suchtmittelabhängiger Veränderungen im Körperbewusstsein* S.129 -133 <http://www.oebd.at/ext/ls/1/gs/art-psychberg/art-legl/index.html>

Die Nachbetreuung ehemalig Abhängiger umfasst viele Dimensionen. So konnte einer meiner Klienten seinen Suchtanfällen erst widerstehen, als er die Unausgewogenheit seines Blutbildes durch Nahrungsergänzungsmittel ausglich.

Die heilende Wirkung von Natur und Wandern

Wanderlust. Lernen am Modell gilt als die effektivste Lernmethode. Das Modell des Therapeuten, seine eigene Lust an Bewegung aber auch seine Bereitschaft zur Überwindung von Unlust und Trägheit beim sich auf den Weg machen, dienen dem Suchtkranken als lebendes Beispiel.

Jeglicher Zwang und Druck ist kontraproduktiv. Das Wecken des paradoxen Widerstandes, sein „*Na warte, ich zeig`s Dir*“, wenn man seine Fähigkeit zu gehen überhaupt in Frage stellt, hilft ihm meist wirkungsvoll auf die Beine. „Das Bergerlebnis bietet allerdings Erlebnisqualität in besonderer Intensität, die vielen Suchtkranken hilft die Angst vor der Abstinenz einzudämmen, indem sie sich einen neuen, Gesundheit - Lustfaktor zu Gute kommen lassen. Es ist auch das beste Symbol für den Ausstieg aus der Eingeengtheit des Konsumwahns, ohne den eine Therapie langfristig nicht erfolgreich sein kann.“¹²

Grounding - Erdung bedeutet mit beiden Beinen fest auf der Erde stehen, offen für den Kontakt zum Himmel. Selbstzweifel, Unklarheit über den eigenen Weg und Unausgewogenheit verhindern die Aufrichtung und beeinträchtigen die Balance. Mangelnde Erdung macht besonders sturzanfällig. Wandern mit Halt gebenden Schuhen verbessert die Standfestigkeit und schult das Gleichgewicht.

Zufriedenheit, oder „*I can´t get no satisfaction*“

<http://www.youtube.com/watch?v=OGWfLiEoG98>

Beim Gehen in der Natur können wir nur begrenzt Dinge mit uns tragen und die Unersättlichkeit dessen, was wir unbedingt mit uns nehmen müssen, reduziert sich auf ein „erträgliches“ Maß. Gehen wir mit anderen, so tragen wir nicht nur für uns, sondern auch noch für andere. Die Einordnung in die Gruppe geschieht, wenn wir bemerken, dass wir gemeinsam den Herausforderungen der Natur besser standhalten können. Es kommt auf jeden einzelnen und seine Qualitäten an, wie wir den Tag verbringen. Genug Wasser, genug zu Essen, genug Nähe zu den Gefährten, genug Lachen und Scherzen, genug Singen und vor allem genug Bewegung und Naturerfahrung machen zufrieden. Rhythmus und Schlafstörungen lösen sich im Takt der Schritte und in der angenehmen Müdigkeit eines durchwanderten Tages – Ende der Lüge, dass „shopping“ „happy“ macht.

¹² **Tomas Legl** Kongressband „Psyche & Berg“ 2001 *Das Bergerlebnis in der Therapie Suchtmittelabhängiger Veränderungen im Körperbewusstsein* S.129 -133 <http://www.oebird.at/ext/ls/1/gs/art-psychberg/art-legl/index.html>

„Der Weg ist das Ziel“ - „Step by step.“ <http://www.youtube.com/watch?v=GQ5eZSa7URA>
Eine „gute“ oder „schlechte“ Gestalt erkennt man meist schon im Keim.
Ausgewogenes Gepäck, gutes Schuhwerk, achtsamer Start und vorsichtiges
Aufwärmen lassen einen die gesetzten Ziele leicht erreichen. Alle halben
Stunden sinnvolle Pausen bieten die Möglichkeit, inne zu halten, Mängel
auszugleichen und die Ziele den Gegebenheiten anzupassen. So wird der Weg
zum Ziel und die gesetzten Ziele leicht erreichbar.

“Nowhere to run to, nowhere to hide.” <http://www.youtube.com/watch?v=fhcfIDSUMvc>
Kein Ziel, oder das Ziel um jeden Preis: „Aufi muas i“ <http://www.youtube.com/watch?v=wE-S9F6LKf4&feature=related> führt zur Unlust.
Überlässt man dem Klienten die Gestaltung, zeigt sich gleich, wo die
Schwierigkeiten liegen, die verhindern, dass die gesetzten Ziele erreicht werden:
Die „Tour de Force“ verdirbt die Freude am Weg.

„I will survive“ Gloria Gaynor I will survive 1978. <http://www.youtube.com/watch?v=Tth-8wA3PdY>
Im Angesicht des möglichen Todes schärft sich der Wunsch nach Leben. Die
von der Natur ausgehenden Entwicklungsimpulse wie Kälte, Sturm, Steilheit des
Geländes, werden meist nur durch unsere Unvertrautheit und Unwissenheit zur
Gefahr. Was tatsächlich gefährlich ist und was wir selbst als gefährlich erleben
unterscheidet sich manchmal. Am Seil gesichert in die Tiefe blicken lässt einen
erschauern und ist doch ungefährlich.
Ahnungslos der Gefahr einer Lawine gegenüber sind schon viele verschüttet
worden. Die Bezwingung von Angst und Trägheit, das Lernen in und an der
Natur stärken Selbstbewusstsein und Selbstwert.

„I can see clearly now
the rain has gone
gone are the darkest clouds
all in my way.“ [Johnny Nash I Can See Clearly Now 1972](http://www.youtube.com/watch?v=HagzTRmUBIE)
<http://www.youtube.com/watch?v=HagzTRmUBIE>

Für das Denken brauchen wir nur eine flache Atmung. Der durch das Gehen
aktivierte Atem lenkt die Aufmerksamkeit weg vom Denken hin zum
Empfinden und Fühlen. Jeder innere Zustand geht mit Veränderungen der
Wahrnehmung einher. Fühlen und Gewahrsein des Augenblicks
„entschleunigen“ und geben den Blick für das Wesentliche frei.



Abbildung 13 Ilse Riedinger

“When I’m walking, let me walk”

http://www.youtube.com/watch?v=Kgfl.8Oq9i_Y Fats Domino When I’m walking 1963 ABC Records 10475M W

Der Rhythmus der Schritte führt zu einer Art von Selbstversunkenheit. Dieser besinnliche Gemütszustand lässt die Sorgen vergessen und stimmt einen neu auf das Leben ein. Dadurch werden nachhaltige Erkenntnisse möglich.



Abbildung 14 Michael Iwaniewicz

„Das *„moderne Ritual“* - Überwindung des Alltags: Die Teilnahme an Sportveranstaltungen in den Bergen wie Skitouren und Mountainbikemarathons bietet eine ganz besondere Atmosphäre, eine neue Form *„moderner Rituale“*. Rituale sind für den Suchtkranken von besonderer Bedeutung. Er sucht sie - früher auch in der Drogenszene - und leidet an dem Manko an sinn- und identitätsgebenden Ritualen in unserer Zeit. Rituale helfen den als mühsam erlebten Alltag zu überwinden, bieten einen temporären Ausstieg und führen so zu größerer Selbstzufriedenheit.“¹³



Abbildung 15 Elias Riedinger

*„Über den Wolken
muss die Freiheit wohl grenzenlos sein.
Alle Ängste, alle Sorgen,
sagt man
blieben darunter verborgen
und dann*

*würde was sonst groß und wichtig erscheint
plötzlich nichtig und klein*

Reinhard Mey Über den Wolken 11974

<http://www.youtube.com/watch?v=zWwW-gqr2pA>

Unterforderung und die damit einhergehende Langeweile treibt den süchtigen Menschen dazu, mittels Drogen und Alkohol Bereiche von Überforderung aufzusuchen. Diese entsteht dadurch, dass, ob des eingeschränkten Bewusstseins

¹³ **Tomas Legl** Kongressband „Psyche & Berg“ 2001 *Das Bergerlebnis in der Therapie Suchtmittelabhängiger Veränderungen im Körperbewusstsein* S.129 -133
<http://www.oebird.at/ext/ls/1/gs/art-psychberg/art-legl/index.html>

die Wirklichkeit nicht richtig eingeschätzt wird. Zwischen diesen Extremen schwankend kommt es kaum zu natürlichen Flow-Zuständen, einem Phänomen, das **Mihaly Csikszentmihalyi** 1975 das erste Mal beschrieb.¹⁴ (Siehe Kapitel „Flow“) Dadurch kommt es zu einer deutlichen Störung der Fähigkeit, Bewegung zu genießen und den richtigen Rhythmus zu finden.

Ich erinnere mich an einen Marathon beim Grünen Kreis. Da das mein erster Marathon war und ich auch vorher nicht trainiert hatte, lief ich, so wie ich es vom Berggehen gewohnt war, langsam weg. Und wurde von allen überholt. Als die erste Steigung kam lief ich immer noch gemächlich, aber die ersten hatten schon ihr Pulver verschossen, also lief ich allmählich an fast allen wieder vorbei. Langsam kam ich in Fluss und mein Tempo beschleunigte sich. Schlussendlich kam ich als vierter ins Ziel und war selbst überrascht von diesem Ergebnis.

Tomas Legl war damals gerade dabei, Marathon als Aktivierungsprogramm in die Suchttherapie einzuführen und begann, den Klienten mit gezieltem Training den „Flow“ erfahrbar zu machen und sie an die richtige Dosierung der Anstrengung heranzuführen.



Abbildung 16 Dr. Rudolf Riedinger

That's the way,

Uh'm aha,

I like it“ KC and the Sunshine Band 1975 <http://www.youtube.com/watch?v=ckP7gshWmNQ&feature=related>

In Fluss gekommen entsteht das Gefühl vollkommener Sicherheit und Kontrolle.

¹⁴ Mihály Csikszentmihályi *Flow*. Klett-Cotta 2002 [ISBN 3-608-95783-9](https://doi.org/10.1007/978-3-608-95783-9)
[http://de.wikipedia.org/wiki/Flow_\(Psychologie\)](http://de.wikipedia.org/wiki/Flow_(Psychologie))

“Won i gspia, denk i nix”

Ganz im Augenblick versunken, verschwinden kreisende Gedanken und das Bewusstsein verschmilzt mit dem Tun. Endlich kein Platz für Zweifel!



Abbildung 17 Elias Riedinger

„Ich bin eins mit dem Universum“

Optimal in Bewegung verschwindet die Erfahrung von „ich“ und es gibt nur ein Einssein mit dem Atem oder worauf auch immer das Gewahrsein ruht.



Abbildung 18 Ilse Riedinger

2.3 Integrative Therapie

Universitätsprofessor **Dr. Anton Leitner** von der Donau Universität Krems, Fachrichtung Integrative Therapie, hat 2008 ein zusammenfassendes Skriptum herausgegeben, in dem er die von **Hilarion Petzold** und anderen entwickelte Integrative Therapie wie folgt definiert:

„*Integrative Therapie ist* - als Methode wissenschaftlicher Psychotherapie - ein psychotherapeutischer Ansatz, der auf die wissenschaftlichen Grundlagen integrativer Therapietheorien und Methodik rekurriert.

Es handelt sich hierbei um ein interaktionales, therapeutisches Verfahren, das neben dem verbalen Austausch auch Ansätze nonverbaler Kommunikation, sowie kreative Methoden, Techniken und Medien miteinbezieht.

Das Ziel ist, Heilungsprozesse bei psychischen, psychosomatischen und psychosozialen Erkrankungen in Gang zu setzen, Besserungen von seelischen Leidenszuständen zu erwirken, sowie Beseitigung von Krankheitssymptomen zu erreichen.

Die Neuorganisation des Denkens, Erlebens und Verhaltens des Patienten wird mittels therapeutischen Kontakts, Begegnung und Beziehung unter Bearbeitung aktueller Lebensprobleme, Netzwerksituationen sowie unbewusster Konflikte erreicht, wobei sorgfältiger Handhabung der Gegenübertragung besondere Bedeutung zukommt.“¹⁵

Das klingt recht beeindruckend verdichtet. Die Qualität des therapeutischen Kontakts als Lebens- und Krisenbegleitung unterscheidet sich zwar im Fokus von der Gestalttherapie, da der theoretische Überbau an manchen Stellen expliziter formuliert ist. Im tatsächlichen Kontakt mit dem Klienten wird es oft schwierig, Gestalttherapeuten von integrativen Therapeuten zu unterscheiden, da Wirkprinzipien wie der „Flow of Awareness“ und gezieltes intuitives Miteinbringen des Therapeuten in den Dialog ein ergebnisoffenes System schaffen, das für beide gilt.

Beide wundern sich staunend über die Einzigartigkeit und Kreativität der durch Not geschaffenen Lösungsversuche und über die Fähigkeit des Menschen, sich neu zu organisieren.

Ich selbst habe sowohl eine Ausbildung in Integrativer Gestalttherapie, als auch eine in Integrativer Körpertherapie. Wie das Wort „integrativ“ schon sagt, fließen viele unterschiedliche Zugänge in beide Therapieschulen ein.

Da **Hilarion Petzold** die erste Generation österreichischer Lehrtherapeuten in *Integrativer Gestalttherapie* unterrichtete und sich seine *Integrative Therapie* über viele Jahre hinweg aus der *Integrativen Gestalttherapie* herausdifferenzierte, kam es erst in den letzten Jahren zu einer trennenden Unterscheidung, die ich – mit beiden Wassern gewaschen – zwar theoretisch nachvollziehen kann, während ich praktisch aus beiden schöpfe.

¹⁵ **Dr. Anton Leitner** Integrative Therapie zusammenfassendes Skriptum 2008

Kennen- Lern- Spaziergang

Blicke ich auf meine Ausbildungszeit zurück, so fallen mir gleich die „Kennen-Lern-Spaziergänge“ ein: Uns wurde dabei die Aufgabe gestellt, soviel wie möglich über den Anderen zu erfahren und ihn dann in der Gruppe vorzustellen. Die ungezwungene Atmosphäre, die sich beim Gehen einstellt, erleichtert das Kennenlernen ungemein. Erstaunlich, was man in einer halben Stunde alles herausfinden kann und wie schnell man sich näher kommt.

Mit einer Aufgabe wandern

Ein Nachtspaziergang am Holzöstersee bleibt mir ewig in Erinnerung. Wir hatten uns im Gehen selbst Fragen zu stellen und in Stille zu erörtern. Dann, am Ufer unterm Sternenhimmel, saßen wir zusammen und tauschten die Antworten aus.

Hinterhergehen

Hinter dem anderen hergehen und sein Bewegungsmuster aufgreifen, dient als mächtiges diagnostisches Mittel, sich in den anderen einzufühlen. Wenn ich die Bewegungen meines Klienten imitiere und sie längere Zeit auf mich wirken lasse, tauchen in meinem Bewusstsein die mit seiner Haltung verbundenen Assoziationen auf. Ich fühle mich durch die übernommene Haltung bestimmt, erfahre ihre Vor- und Nachteile.

Dr. Ekkart Schwaiger, ein großartiger Lehrer und Mentor, der meine Gestaltausbildungsgruppe leitete, meinte zum therapeutischen Prozess: „Der Klient braucht oft nur ein kleines bisschen mehr an Information, als er selbst finden kann und schon fließt der Prozess weiter, mit Tendenz zur guten Gestalt.“ Dieses kleine bisschen mehr an Information bedeutet oft nur das Widergeben des Gesagten mit eigenen Worten oder dessen, was ich an der Haltung des Anderen verstanden habe.

2.4 Gehen und die Theorie der Gestalttherapie

Wieder einmal stelle ich mir die Frage: „Was ist *Gestalt*?“
Gestalt ist ein Wirklichkeitsmodell, dessen wichtigster Grundsatz die Wandelbarkeit ist. Die Vielschichtigkeit des Menschen und seine Einzigartigkeit werden durch den Dialog erfahrbar und dennoch bleibt sein Geheimnis gewahrt. Das Lebendige vergegenwärtigt sich im Augenblick und herausfordernde Situationen können in diesem Moment ihre Lösung finden. Vergangenes wirkt durch Grundüberzeugungen und Glaubenssätze, die als Vorlage zur Gestaltung der Wirklichkeit dienen.

Der *Gestaltansatz* vermittelt, wie die Wirklichkeit ihre einzigartige *Gestalt* hervorbringt und wie wir sie gestalten können, um sowohl unsere Bedürfnisse zu erfüllen als auch dem Fluss des Lebens Rechnung zu tragen.



Abbildung 19 Michael Iwaniewicz Johannesbachklamm

So bleibt *Gestalt* in erster Linie gelebte Erfahrung. Auch wenn wir Prinzipien und Gesetze der Gestaltbildung aufzeigen und Methoden der Arbeit beschreiben, können wir dennoch nicht vorhersagen, welche Auswirkungen sie auf den Menschen haben. Gestalt ist ein vom Ansatz her offener Raum, der jenseits aller Konzepte Platz für die eigene Erfahrung lässt. Da Wachstum nicht zufällig, sondern mit der Tendenz zur guten Gestalt geschieht, braucht es oft mehr das Lassen als das Tun. Der Prozess entzieht sich der Kontrolle und wir bleiben staunende Zeugen des Wunders der Wandlung.¹⁶

Wenn ich allein in den Wald gehe, spüre ich meine Entspannung, oder die Einschränkung meiner Bewegung. Mein Atem ist frei oder beklommen. Mein Schritt berührt den Boden sanft oder ich trample dahin. Ich kann den Fokus im „Hier und Jetzt“ halten, oder ich schweife ständig in die Welt meiner Gedanken ab. Mein Tempo entspricht meiner augenblicklichen Leistungsfähigkeit oder ich unter- oder überfordere mich. Bestimmte Bewegungen machen mir Freude oder sind unangenehm. Die Frage bleibt immer: „Wie bin ich hier und jetzt?“

¹⁶ Markus Hochgerner (Hrsg.): Gestalttherapie. Facultas, Wien 2004 <http://de.wikipedia.org/wiki/Gestalttherapie>

Gehe ich mit meinem Klienten oder auch Freunden, Kindern und Partnerin in den Wald - bei mir liegt er gleich hinterm Haus -, werde ich mir einerseits meiner selbst gewahr, andererseits merke ich, ob wir ein gemeinsames Tempo finden, ob er oder sie mir davonrennt oder hinterherschleicht. Ich sehe, wie leicht, beschwingt oder schwerfällig seine/ihre Schritte sind und ob das Tempo seiner/ihrer Leistungsfähigkeit entspricht. Ich setze mich mit ihm in Beziehung und erfahre dadurch gleich sehr viel. Im Gehen bildet sich unser Kontakt genau ab. Plappert er oder sie drauflos und ist irgendwo, nur nicht hier oder finden wir uns hier ein.

Begriffe wie **Kontakt, Beziehung, Projektion, Introjektion, Retroflexion, Konfluenz, Deflektion, Wahrnehmungsfluss, Top Dog, Underdog, Ich und Du im hier und jetzt, Ganzheit, Feld, Prozess** gehören zum Begriffsinventar der *Gestalttherapie*.¹⁷ Ich kann sie auf mich selbst anwenden, damit den interaktiven Prozess beschreiben oder Phänomene der Begegnung mit meinen Klienten besser verstehen.



Abbildung 20 Elias Riedinger

¹⁷ Stefan Blankertz und Erhard Doubrawa *Lexikon der Gestalttherapie* <http://www.gestalttherapie-lexikon.de/index.htm>

Die therapeutische Beziehung

Es ist inzwischen allgemein bekannt, dass die therapeutische Beziehung eine der wichtigsten Grundlagen darstellt, gesund zu werden.



Abbildung 21 Ilse Riedinger Portrait von Dr. Rudolf Riedinger

Mit welcher Haltung aber setze ich mich in Beziehung? Wann bin ich empathisch, wann konfrontativ unterscheidend, wann neutral? Meine Aufgabe ist es, Bedingungen herzustellen, die es dem Klienten ermöglichen, zu wachsen. Mein Lehrtherapeut **Dr. Günter Pernhaupt** meinte dazu:

„Wenn Eltern ihren Kindern gegenüber eine fördernde Grundhaltung haben, werden ihnen ihre Kinder jeden Fehler verzeihen und sie werden an dieser Beziehung wachsen.“

Aus dieser Gewissheit heraus war es mir als angehendem Suchttherapeuten möglich, mit Vertrauen und Zuversicht Beziehung zu meinen Klienten aufzunehmen. Fehler wurden zu Wegen eines tieferen Verständnisses, zu etwas für den Prozess Unabdingbarem.

Günter Pernhaupt schenkte mir auch noch einen zweiten Leitsatz:
„Wärme, Rhythmus und Geborgenheit sind die Grundbedürfnisse des Menschen“

Um emotional wachsen zu können, braucht es wenigstens ein bisschen davon. Es gehört zu meinen Aufgaben, Bedingungen herzustellen, die diese Mängel nachnähren. Nun, für den Rhythmus und die Wärme sorgt das Gehen. Geborgenheit erfährt der Klient, wenn er sich anvertraut und gesehen wird. Es braucht aber auch einen Prozess des Erkennens, wo der Schuh drückt und wie dem abgeholfen werden kann.

Dabei hilft meine geschulte Wahrnehmungsfähigkeit, mich selbst, das Du und unsere Interaktion zu erfahren. An diesem Modell lernt der Klient sich selbst besser zu erkunden und seine Gefühle zu benennen.

Der Fluss der Wahrnehmung / Bewusstheit

Der Fluss der Wahrnehmung / Bewusstheit führt, ob ich nun allein bin oder mit anderen zusammen, zu einem tiefer gewahr werden dessen, was ist; und über kurz oder lang zu einem ganzheitlicheren Dasein.¹⁸

„Bewusstheit hat den Aspekt der Sinneswachheit gegenüber (Konzept-)Wissen. Bewusstheit gerät in Berührung. Es ist der Unterschied zwischen "wissen, dass ich eine Straße hinuntergehe," und „mir bewusst sein, dass ich eine Straße hinuntergehe, wobei ich sinnlich wahrnehme, wie sich mein Körper bewegt, wie Fuß und Straße sich berühren." Bewusstheit ist dabei ohne Absicht, nimmt zur Kenntnis, ohne zu vergleichen oder Bedeutungen zuzuschreiben.“¹⁹

Für **Barry Stevens** ist die Gestalt nicht so sehr Therapieform sondern gestalt – klein geschrieben - Lebensform. Sie gibt dem Fließen der Wahrnehmung einen besonderen Stellenwert. Ihr Sohn **John O. Stevens** dürfte vielen Gestalttherapeutinnen und -therapeuten als Autor des Buches "*Die Kunst der Wahrnehmung*" bekannt sein. Konsequenter ist sie gegen jede Regel, auch gegen die, die Bewusstheit zur Regel zu machen, sondern für eine stets frische Wachheit für den Augenblick.

“Don` t push the river, if it flows by itself.”

¹⁸ **Erving Polster** Gestalttherapie: *Die Therapeutische Kraft der Aufmerksamkeit* Gestaltkritik (Heft 2-1997)

¹⁹ **Barry Stevens** in **Erving Polster** Gestalttherapie: *Die Therapeutische Kraft der Aufmerksamkeit* Gestaltkritik
noch ein Link <http://www.gestalt.org/barry.htm>

Die Begriffe „Wahrnehmung“ und „Bewusstheit“ werden oft synonym verwendet, da sich beide auf die „Awareness“ beziehen und die Schwierigkeit der Übersetzung aus dem Englischen deutlich machen. Im Folgenden werde ich für „Awareness“ Bewusstheit verwenden und ergründen, was **Barry Stevens** darunter verstand.

Bewusstheit kennt keine Ziele oder Absichten, das heißt, dass wir sie - die Ziele und Absichten - im Augenblick des Handelns loslassen. Wenn wir einen Klienten begleiten, geht es darum, ganz dabei zu sein und dennoch nichts für ihn zu wollen, seine Entwicklung ganz ihm zu überlassen.

Sie spricht auch von einer Haltung des Überblicks, Rundumblicks, wenn die Nase gerade nicht im Dreck wühlt. Die Ziel- und Absichtslosigkeit geht einher mit dem Verzicht von Denken, das heißt auch von Konzepten in der direkten Arbeit. Weiters sieht sie diese Erfahrung als Fluss-Phänomen, Denken über etwas kommt dabei nicht vor.

„Ohne Worte (oder Bilder, die eine andere Form von Worten sind) bin ich genau (accurate), ich bin genau (right) hier und jetzt mit dem, was gerade geschieht, und tue, was angemessen ist in dieser Situation ohne darüber nachzudenken.“²⁰

Der Fluss des Gehens und der Fluss der Wahrnehmung verschmelzen in der Psychotherapie im Gehen zu einem einzigartigen Erlebnis mit hohem Erinnerungswert.

Dabei frage ich mich und den Klienten immer wieder: „Was nehme ich / nimmst Du hier und jetzt wahr?“

-Was in der Antwort sind Sinneswahrnehmungen, Gefühle, was Gedanken und Phantasien?

-Was vom Wahrgenommenen tritt in den Vordergrund und vor welchem Hintergrund steht die „Figur?“

-Durch das Pendeln zwischen Eigenwahrnehmung, der Wahrnehmung des Klienten und der Wahrnehmung des Feldes tauchen wir in den Fluss der Wahrnehmung.

2.4.1 Psychologische Erkenntnisse der Flow - Erfahrung

Mihály Csíkszentmihályi's Definition des Flow - Erlebnisses lautet:

„**Flow** (engl. fließen, rinnen, strömen) bedeutet das Gefühl des völligen Aufgehens in einer Tätigkeit, auf Deutsch in etwa Schaffens- oder Tätigkeitsrausch, Funktionslust: unüberspannt, wenn der Wille zentriert ist - Konzentration, ohne erzwingen zu wollen.

²⁰Barry Stevens in Erving Polster Gestalttherapie: *Die Therapeutische Kraft der Aufmerksamkeit* Gestaltkritik Heft 2-19



Abbildung 22 Elias Riedinger

1. Die Aktivität hat deutliche Ziele.
 - a. Die Aktivität hat unmittelbare Rückmeldung.
 - b. Die Tätigkeit hat ihre Zielsetzung bei sich selbst (sie ist [autotelisch](#))
2. Wir sind fähig, uns auf unser Tun zu konzentrieren.
3. Anforderung und Fähigkeit stehen im ausgewogenen Verhältnis, so dass keine Langeweile oder Überforderung entsteht.
4. Wir haben das Gefühl von Kontrolle über unsere Aktivität.
5. Mühelosigkeit
 - a. Unsere Sorgen um uns selbst verschwinden.
6. Unser Gefühl für Zeitabläufe ist verändert.
7. Handlung und Bewusstsein verschmelzen

Die ersten drei Punkte sind die Voraussetzung für ein Flow-Erlebnis. Die darauf folgenden sind subjektive Erlebnisse beim Flow, wobei diese Bestandteile nicht gemeinsam vorhanden sein müssen.

Und grundsätzlich wird verstanden: Flow ist etwas anderes als „fun“ oder „kick“ ([Nervenkitzel](#)), also nicht nur eine kurzzeitige, aufgeputschte Erregung: er ist eine länger andauernde [Euphorie](#), die richtig genutzt wertvoller ist. Flow kann als Zustand beschrieben werden, in dem [Aufmerksamkeit](#), [Motivation](#) und die Umgebung in einer Art produktiver [Harmonie](#) zusammentreffen.“²¹

Schon **Kurt Hahn** 1908 entdeckte diesen Zustand und nannte ihn „schöpferische Leidenschaft“²². **Maria Montessori** entwickelte zwischen 1907 und 1909 das Konzept der „Polarisation der Aufmerksamkeit“²³, das in ihren weiteren Schriften eine zentrale Stellung hatte.

Ganz in ihr Tun versunken schaffen sich Kinder im Spiel ihre eigene Welt, ob sie sie nur ordnen, indem sie geometrische Formen in dazupassende Löcher stopfen, Gefäße mit Flüssigkeit füllen, mit Barbiepuppen spielen oder Tannenzapfen zum Leben erwecken und mit ihnen Rollenspiele spielen. Erwachsene versinken beim Lesen, Schachspielen, Computerspielen, der Gartenarbeit oder bei handwerklich gestalterischen Tätigkeiten in diesen Handlungsfluss. Parkours, eine moderne Form dieses Flussenerlebnisses, wird von Jugendlichen erst in Halle und Schwimmbad und wenn die „Moves“ richtig sitzen, im Freien, im städtischen Raum trainiert.

Zwischen Langeweile und Angst

Unbetreut neigen psychisch Kranke dazu, Bereiche von Unterforderung (Langeweile) oder Überforderung (Angst) aufzusuchen. Deshalb können

²¹ **Wikipedia:** *flow* Psychologie 14.2.2010 [http://de.wikipedia.org/wiki/Flow_\(Psychologie\)](http://de.wikipedia.org/wiki/Flow_(Psychologie))

²² **Kurt Hahn:** *Reform mit Augenmaß*. Ausgewählte Schriften eines Politikers und Pädagogen. Hrsg. von Michael Knoll. Klett-Cotta, Stuttgart 1998. ISBN 3-608-91951-1

²³ **Dr. Maria Montessori:** *Il metodo della pedagogia scientifica* (1909; 3. Aufl. 1926); dt.: *Selbsttätige Erziehung im frühen Kindesalter*, hrsg. auch unter dem Titel: *La scoperta del bambino* (1950; 7. Aufl. 1966); dt.: *Die Entdeckung des Kindes* (1969; 4. Aufl. 1974).

Erfahrungen im Flow- Bereich ein neues Lebensgefühl vermitteln und aus der Ausweglosigkeit von Angst und Langeweile führen. Das gilt natürlich nicht nur für den Therapiebereich sondern dient generell als Schlüssel zum Erfolg.



Abbildung 23 Elias Riedinger

2.4.2 Philosophische Betrachtungen zum Fluss

Heraklit

„*panta rhei*“ oder „*Alles fließt*“: dieses **Heraklit** (*zwischen 540 und 535 v. Chr.; † zwischen 483 und 475 v. Chr.) zugeschriebene Zitat steht im Zusammenhang mit seiner Lehre von der Einheit aller Dinge.

„*Verbindungen: Ganzes und Nichtganzes, Zusammengehendes und Auseinanderstrebendes, Einklang und Missklang und aus Allem Eins und aus Einem Alles*“.²⁴

„Doch hinter und zugleich in dem unaufhörlichen Fluss steht die Einheit: Einheit in der Vielheit und Vielheit in der Einheit.“²⁵

Durch Hingabe an das Fließen erfahren wir die Integration aller zu uns gehörenden Teile zu einer umfassenden Erfahrung - zur Gestalt. Diese Metapher für die Prozesshaftigkeit der Welt sieht das Sein als das Werden des Ganzen. Das Sein ist demnach dynamisch, ewiger Wandel.

Die Wahrnehmung des Jetzt, mit dem wir durch die Zeit fließen ist nicht eindimensional sondern vielschichtig. Sie zieht sich zusammen oder dehnt sich in Raum und Zeit aus, ist zerstreut oder fokussiert.

Als ich unlängst in **San Feng**, einer Frühform des **Tai Chi**, einen Bewegungsablauf übte, gelang es mir gleichzeitig auf mehrere Aspekte zu achten: „Wie ist meine Verbindung zum Boden? Wo befindet sich mein Schwerpunkt? Ziehe oder drücke ich gerade? Welches Bein ist „voll“ und welches „leer“? Wann und wo mach ich mich steif und blockiere?“ Das ganze fühlte sich wie ein elastischer Tanz an, in dem mich mein Bewusstsein offen und wach begleitete.

Heraklit und die Integrative Therapie

In der **Integrativen Therapie** gilt **Heraklit** als einer der vorrangigen Referenzdenker. **Hilarion Petzold** begreift seinen Gedanken vom Fluss als „Manifestation des perzeptiven, memorativen und expressiven Leibes“²⁶. Wie übersetze ich das in einfache Worte? Der Fluss der Wahrnehmung, der Erinnerung und des Ausdrucks gehört der Ganzheit unseres Leibes an. Wir verwirklichen ihn.

Zum Beispiel sehe ich einen Stein, der die Form einer Schildkröte hat.

²⁴ **Heraklit** Fragment 10 [DK](#). Übersetzung nach **Wilhelm Capelle**, *Die Vorsokratiker*, S. 132

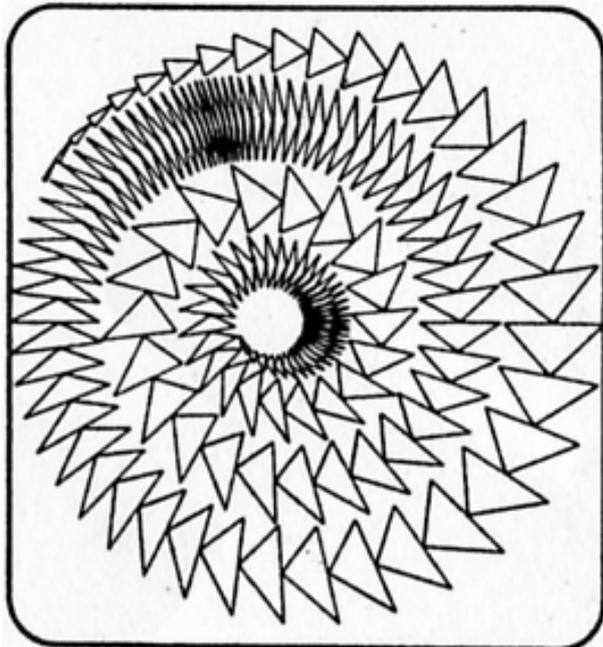
²⁵ **Störig**, *Kleine Weltgeschichte der Philosophie*, S. 136

²⁶ **Petzold H.**, *Integrative Therapie*. Modelle, Theorien und Methoden für eine schulübergreifende Psychotherapie. 1. Klinische Philosophie, Paderborn 1993, 414

Er erinnert mich an die Schildkrötensammlung meiner Frau und ich lache und hebe ihn auf, um ihn ihr mitzubringen.

Die Erfahrung des Flusses, der Verbundenheit und der Einheit mit der mich umgebenden Welt liegt hier im Finden eines Geschenks.

Zusammen mit **Johanna Sieper** verdichtet **Petzold** die Gedanken **Heraklits** zum Bild der Spirale. Dieses Bild wurde zum zentralen Emblem der Integrativen Therapie.



„Kennzeichen dieser Spirale sind ihre Mehrperspektivität, die den vielen Facetten der von ihr dargestellten Wirklichkeiten entspricht. Auch zentriert sie sich nicht in einem Ursprung wie die archimedische Spirale, sondern „verweist vielmehr auf eine Dynamik - die der Einfaltung, Introversion, Zentrierung, die für das Lebendige genauso kennzeichnend ist wie die...Dynamik der Ausfaltung, Extension, Extraversion, Exzentrizität...“²⁷

In dieser Wellenbewegung symbolisiert sie auch den Zeitfluss als Ineinander von Werden und Vergehen, Zukunft und Vergangenheit.

Die Spiralbewegung des **Herakliteischen** Denkens, das das Differente als das Differente nicht auflöst, sondern im harmonischen Zusammenfließen bewahrt und entfaltet, äußert sich in der Integrativen Therapie als therapeutische Grundfigur eines kreisenden und zugleich sich entwickelnden Prozesses.

Diese Bewegung stellt auch Petzolds *Korrespondenzmodell* dar, ein zentrales Theorem der Integrativen Therapie²⁸

Die prozessuale Achse dieses Modells gliedert sich idealtypisch auf in Initial-,

²⁷ **Petzold H.**, *Integrative Therapie*. Modelle, Theorien und Methoden für eine schulenübergreifende Psychotherapie. 1. Klinische Philosophie, Paderborn 1993, 414

²⁸ **Petzold**, *Integrative Therapie*, 19-90

Aktions-, Integrations- und Neuorientierungsphase. Die Abfolge ist jedoch nicht als lineares Fortschreiten zu verstehen, sondern weist „nur eine bedingte Kontinuität auf, in der auch Sprünge, Abbrüche, Blockierungen, Oszillationen zwischen Phasen, Repetitionen und Parallelführungen möglich sind.“²⁹ Auch hier kann die Spirale, das Signet der Integrativen Therapie diesen Prozess veranschaulichen.

Gadamers hermeneutischer Zirkel, in dem Verstehens- und Lernprozesse als voranschreitende und wechselseitige Modifikation von Vorverständnis und Verständnis beschrieben werden³⁰, veranschaulicht den *Korrespondenzprozess*, der in der herakliteschen Spirale des Erkenntnisgewinns durch Lernen, Handeln und Verändern stattfindet.³¹

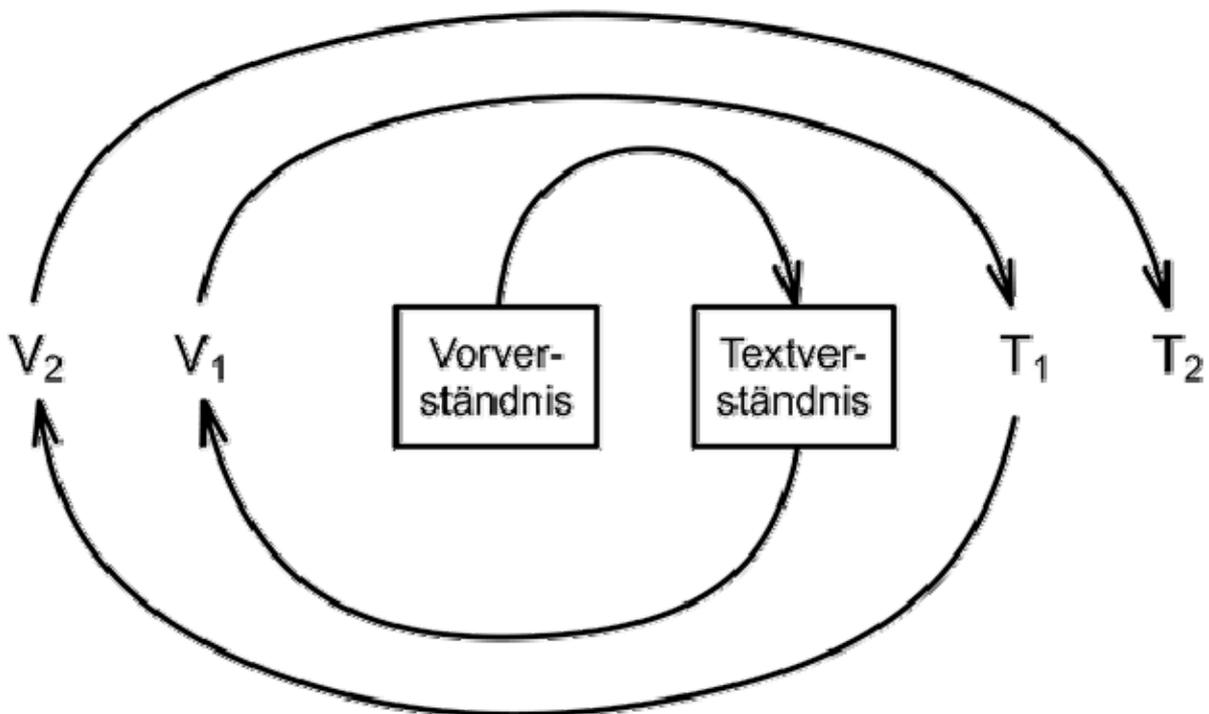


Abbildung 24 Grafik: Benjamin Stangl 2009

Petzold ergänzt ihn jedoch noch durch die zirkuläre und gegenwärtige Beeinflussung von Theorie und Praxis. Des Näheren gliedert sich diese **heraklitesche Spirale** in die:

- *hermeneutische* Spirale von Wahrnehmen - Erfassen - Verstehen - Erklären
(**Lernen**)
- *agogische* Spirale von Explorieren - Agieren - Integrieren -
Reorientieren / Kreieren (**Handeln**)
- *therapeutische* Spirale von Erinnern - Wiederholen -
Durcharbeiten - Verändern (**Verändern**)

²⁹ Petzold, *Integrative Therapie*, 79

³⁰ Gadamer, Hans-Georg *Wahrheit und Methode*. Grundzüge einer philosophischen Hermeneutik. Tübingen 1972

³¹ Waibel M.J., Jacob-Krieger C., *Integrative Bewegungstherapie: Störungsspezifische und ressourcenorientierte Praxis*, Schatthauer Verlag, 2008, 9 ff



Abbildung 25 Dr. Rudolf Riedinger

Der ewige Wandel ist auch Gegenstand von **J. W. Goethes** Gedicht:

Eins und Alles

Es soll sich regen, schaffend handeln,
Erst sich gestalten, dann verwandeln;
Nur scheinbar steht's Momente still
Das Ewige regt sich fort in allen:
Denn alles muss in Nichts zerfallen,
Wenn es im Sein beharren will

Die Yogasutras von Patanjali

Patanjali, der als Weiser cirka 200 vor, oder dem Schreibstil nach eher im 4. oder 5. Jhd. nach Christus in Indien gelebt haben soll, beschäftigte sich, wie alle Heiligen, mit dem Thema der Gotteserfahrung und schuf präzise Anweisungen – Aphorismen - wie wir zu dieser Erfahrung gelangen.

Erst unterscheidet er zwischen **Purusha**, dem wirklichen Selbst, und dem Verstand, **Ahamkar**. Solange wir uns mit unserem Verstand identifizieren, bleibt uns die Erfahrung der zugrunde liegenden Wirklichkeit verwehrt.

„Eine Glühbirne ist die Anwendung von Elektrizität, Strom. Wenn nun eine Glühbirne von sich behauptet, sie sei der Strom und sich dann als Glasobjekt

mit. Glühdraht beschreibt, erkennen wir gleich die Absurdität dieser Verkennung.³² Und doch identifizieren wir uns mit unseren Gedanken und Impulsen und die zugrunde liegende Wirklichkeit - das Ewige, das sich fort in allen regt - bleibt verborgen.

Durch die Stille und Konzentration öffnet sich uns die Erfahrung des Einsseins mit dem Absoluten.



Abbildung 26 Dr. Rudolf Riedinger

Patanjali erläutert einerseits *Wege*, wie der Geist zur Ruhe kommen kann (z.B. Konzentration auf eine Objekt - Mantra, Gedanke, Licht, Klang, Bild, auf den Fluss des Atems, der Gedanken, des Blutes), andererseits *verschiedene Stadien* der Versenkung und Konzentration, die mit innerer Öffnung und dem Gewinn von Fähigkeiten einhergehen.³³

Vereinfacht ausgedrückt: Je länger und intensiver wir uns konzentrieren können, umso mehr werden wir zu dem, was wir sind. Dies geschieht jedoch nicht annäherungsweise sondern plötzlich als spontane, gnadenhafte Antwort von Innen. Was da hervorleuchtet ist Glück (ein Flow - Zustand). Das Selbst, die Flusserfahrung, besteht aus Sein, Bewusstsein und Glückseligkeit – sat cit ananda - die Beschreibung des eigentlich attributlosen [Brahmans](#) im [Vedanta](#).

³² und ³² Swami Prabhavananda and Chritopher Isherwood, *How to know God*. The yoga aphorisms of **Pantanjali** 1953,1981 The Vedanta Society of Southern California

Hermann Hesses Siddhartha

„Als er zu Ende gesprochen hatte, richtete Vasudeva seinen freundlichen, etwas schwach gewordenen Blick auf ihn, sprach nicht, strahlte ihm schweigend Liebe und Heiterkeit entgegen, Verständnis und Wissen. Er nahm Siddharthas Hand, führte ihn zum Sitz am Ufer, setzte sich mit ihm nieder, lächelte dem Flusse zu. »Du hast ihn lachen hören«, sagte er. »Aber du hast nicht alles gehört. Lass uns lauschen, du wirst mehr hören.« Sie lauschten. Sanft klang der vielstimmige Gesang des Flusses. Siddhartha schaute ins Wasser, und im ziehenden Wasser erschienen ihm Bilder: sein Vater erschien, einsam, um den Sohn trauernd, er selbst erschien, einsam, auch er mit den Banden der Sehnsucht an den fernen Sohn gebunden; es erschien sein Sohn, einsam auch er, der Knabe, begehrtlich auf der brennenden Bahn seiner jungen Wünsche stürmend, jeder auf sein Ziel gerichtet, jeder vom Ziel besessen, jeder leidend. Der Fluss sang mit einer Stimme des Leidens, sehnlich sang er, sehnlich floss er seinem Ziele zu, klagend klang seine Stimme.

»Hörst du?« fragte Vasudevas stummer Blick. Siddhartha nickte.

»Höre besser!« flüsterte Vasudeva.

Siddhartha bemühte sich, besser zu hören. Das Bild des Vaters, sein eigenes Bild, das Bild des Sohnes flossen ineinander, auch Kamalas Bild erschien und zerfloss, und das Bild Govindas, und andere Bilder, und flossen ineinander über, wurden alle zum Fluss, strebten alle als Fluss dem Ziele zu, sehnlich, begehrend, leidend, und des Flusses Stimme klang voll Sehnsucht, voll von brennendem Weh, voll von unstillbarem Verlangen. Zum Ziele strebte der Fluss, Siddhartha sah ihn eilen, den Fluss, der aus ihm und den Seinen und aus allen Menschen bestand, die er je gesehen hatte, alle die Wellen und Wasser eilten, leidend, Zielen zu, vielen Zielen, dem Wasserfall, dem See, der Stromschnelle, dem Meere, und alle Ziele wurden erreicht, und jedem folgte ein neues, und aus dem Wasser ward Dampf und stieg in den Himmel, ward Regen und stürzte aus dem Himmel herab, ward Quelle, ward Bach, ward Fluss, strebte aufs neue, floss aufs neue. Aber die sehnliche Stimme hatte sich verändert. Noch tönte sie, leidvoll, suchend, aber andre Stimmen gesellten sich zu ihr, Stimmen der Freude und des Leides, gute und böse Stimmen, lachende und trauernde, hundert Stimmen, tausend Stimmen. Siddhartha lauschte. Er war nun ganz Lauscher, ganz ins Zuhören vertieft, ganz leer, ganz einsaugend, er fühlte, dass er nun das Lauschen zu Ende gelernt habe. Oft schon hatte er all dies gehört, diese vielen Stimmen im Fluss, heute klang es neu. Schon konnte er die vielen Stimmen nicht mehr unterscheiden, nicht frohe von weinenden, nicht kindliche von männlichen, sie gehörten alle zusammen, Klage der Sehnsucht und Lachen des Wissenden, Schrei des Zorns und Stöhnen der Sterbenden, alles war eins, alles war ineinander verwoben und verknüpft, tausendfach verschlungen. Und alles zusammen, alle Stimmen, alle Ziele, alles Sehnen, alle Leiden, alle Lust, alles Gute und Böse, alles zusammen war die Welt. Alles zusammen war der Fluss des Geschehens, war die Musik des Lebens. Und wenn Siddhartha aufmerksam

diesem Fluss, diesem tausendstimmigen Liede lauschte, wenn er nicht auf das Leid noch auf das Lachen hörte, wenn er seine Seele nicht an irgendeine Stimme band und mit seinem Ich in sie einging, sondern alle hörte, das Ganze, die Einheit vernahm, dann bestand das große Lied der tausend Stimmen aus einem einzigen Worte, das hieß Om: die Vollendung. »Hörst du?« fragte wieder Vasudevas Blick. Hell glänzte Vasudevas Lächeln, über all den Runzeln seines alten Antlitzes schwebte es leuchtend, wie über all den Stimmen des Flusses das Om schwebte. Hell glänzte sein Lächeln, als er den Freund anblickte, und hell glänzte nun auch auf Siddharthas Gesicht dasselbe Lächeln auf. Seine Wunde blühte, sein Leid strahlte, sein Ich war in die Einheit geflossen.

In dieser Stunde hörte Siddhartha auf, mit dem Schicksal zu kämpfen, hörte auf zu leiden. Auf seinem Gesicht blühte die Heiterkeit des Wissens, dem kein Wille mehr entgegensteht, das die Vollendung kennt, das einverstanden ist mit dem Fluß des Geschehens, mit dem Strom des Lebens, voll Mitleid, voll Mitlust, dem Strömen hingegeben, der Einheit zugehörig.“³⁴

Der Philosoph **Martin Buber** (1878 – 1965) beschreibt zwei unterschiedliche Begegnungsebenen: *Ich – Du* ist die unmittelbare Begegnung – der Fluss,



Abbildung 27 Lorena Perez

Ich - Es heißt, aus diesem Fluss herauszutreten. Dies geschieht, indem wir uns von der Erfahrung lösen und über sie sprechen, diskutieren oder nachdenken.

³⁴ Hermann Hesse, *Siddhartha*, Suhrkamp 1981, 121-123, ISBN 3-518-01227-4

Zitate von Martin Buber ³⁵

Dem Menschen, zu dem ich Du sage, erfahre ich nicht. Aber ich stehe in der Beziehung zu ihm, im heiligen Grundwort Ich-Du. Erst wenn ich daraus trete, erfahre ich ihn wieder. Erfahrung ist Du-Ferne. (...)

Das Du begegnet mir von Gnaden - durch Suchen wird es nicht gefunden. Aber daß ich zu ihm das Grundwort Ich-Du spreche, ist Tat meines Wesens, meine Wesenstat.

Das Du begegnet mir. Aber ich trete in die unmittelbare Beziehung zu ihm. So ist die Beziehung Erwählt werden und Erwählen, Passion und Aktion in einem. (...)

Das Grundwort Ich-Du kann nur mit dem ganzen Wesen gesprochen werden. Die Einsammlung und Verschmelzung zum ganzen Wesen kann nur durch mich, kann nie ohne mich geschehen. Ich werde am Du; Ich werdend spreche ich Du.

Die Beziehung zum Du ist unmittelbar. Zwischen Ich und Du steht keine Begrifflichkeit, kein Vorwissen und keine Phantasie; und das Gedächtnis selber verwandelt sich, da es aus der Einzelung in die Ganzheit stürzt. Zwischen Ich und Du steht kein Zweck, keine Gier und keine Vorwegnahme; und die Sehnsucht selber verwandelt sich, da sie aus dem Traum in die Erscheinung stürzt. (...)

Gegenwart (...) gibt es nur insofern, als es Gegenwärtigkeit, Begegnung, Beziehung gibt. Nur dadurch, daß das Du gegenwärtig wird, entsteht Gegenwart. (...) Insofern sich der Mensch an den Dingen genügen läßt, die er erfährt und gebraucht, lebt er in der Vergangenheit, und sein Augenblick ist ohne Präsenz. Er hat nichts als Gegenstände; Gegenstände aber bestehen im Gewesensein. (...)

Alles wirkliche Leben ist Begegnung.

Reflexionen

Tukaram Maharaj says: This is my state. How can I describe this bliss in words? Inner delight absorbs me totally, that I can never imagine searching for happiness in the external world through the senses. ³⁶

³⁵: Rich Hycner *Die Ich – Du – Beziehung*. Martin Buber und die Gestalttherapie. Gestaltkritik (Heft 1-1996)

Wikipedia : Martin Buber Ich und Du (1923). In: Das Dialogische Prinzip. Verlag Lambert Schneider: 4. Aufl. Heidelberg 1979 <http://www.celtoslavica.de/sophia/Buber.html>

³⁶ Tukaram Maharaj *Anandatse Doh* gesungen von Swami Chidvilasananda 1997 Syda Foundation

Viele Yogameister weisen darauf hin, dass es verschwendete Liebesmüh sei, das Glück in der Welt zu suchen, indem wir dem Sog der Sinne nachgeben. Da unser innerstes Wesen selbst glücklich sei, wäre weltliches Glück nur ein Abglanz dessen.

Das Konzept von **Flow** stellt fest, dass **Flowzustände** Glückserfahrungen mit sich bringen und das sogar unabhängig vom Portal – der Tätigkeit – die den Flowzustand herbeiführt. Wie verhält sich nun diese Aussage zu der von **Tukaram Maharaj**? Gibt es verschiedene Flüsse? Macht es einen Unterschied, welchen Bedingungen das Glücksgefühl zugeschrieben wird?

(Attributionstheorie)

Dass drogeninduzierte **Flowzustände** letztendlich ins Unglück führen, ist offensichtlich. Wie ist das mit Massentaumel bei Fußballspielen oder Rockkonzerten? Wie bei Extremsportarten – Kajak oder Tiefschnee fahren? Wie beim Tanzen und Musizieren? Wie beim Wandern und Singen? Gibt es Unterschiede zwischen dem in der äußeren Welt gefundenen Glück und dem in der Versenkung, Meditation?

Kann man schwerpunktmäßig drei Flüsse identifizieren? Einen der durch Reize von Außen, einen der durch innere Bewegung und einen der durch ein Wechselspiel entsteht?

Anhaftung, ein fixierter Geist, ist die Ursache allen Unglücks. Sie entsteht durch die Verwechslung des **Flows** mit dem **Portal**, durch das Immer-wieder-dort-das-Glück-suchen. Den Fluss kann man nicht manipulieren, aber man kann sich ihm überlassen.

2.4.3 Medizinische Betrachtungsweise von Flow

Vielleicht kann die medizinische Betrachtungsweise von **Flow** mithelfen Antworten auf einige der oben gestellten Fragen zu finden.

Der Zusammenhang von Flow und Herzratenvariabilität:

„Der Zustand, der beim **Flow** erreicht wird, entspricht der kardialen Kohärenz, einer optimalen Synchronisation von Herzschlag, Atmung und Blutdruck (siehe auch [Respiratorische Sinusarrhythmie](#)). In diesem Zustand besteht völlige Harmonie zwischen dem [limbischen System](#), das die [Emotionen](#) steuert, und dem kortikalen System/[Neocortex](#), dem der Sitz für Bewusstsein und Verstand zugeordnet wird. Der **Flow** Zustand entspricht einem Zustand optimaler Anpassung/Resonanz der inneren Anteile und der Umwelt und lässt sich quantitativ erfassen und beschreiben über die Messung der [Herzratenvariabilität](#) (HRV). Die Messung der HRV bietet eine messbare, biologische Bezugsgröße für Stresstoleranz und Funktionstüchtigkeit“³⁷

Was hier ins Auge fällt: Flow ist ein Zustand, keine Technik. Um den Zustand herzustellen, gilt es die Ablenkungen und Störungen zu beseitigen.

³⁷ [Dr. Dr. med. Herbert Mück \(Köln\) und Prof. Dr. Michael Mück-Weymann \(Universitäten: Hall, Erlangen und Dresden 2007 Herzratenvariabilität\)](#)

Wikipedia: [http://de.wikipedia.org/wiki/Flow_\(Psychologie\)](http://de.wikipedia.org/wiki/Flow_(Psychologie))

Gedächtnispsychologische Überlegungen

[Alan Baddeley](#), ein Gedächtnispsychologe, spricht von einem Arbeitsgedächtnis, dessen Verarbeitungsmenge pro Zeiteinheit auf 7 ± 2 beschränkt ist. Selektive Wahrnehmung ermöglicht es den Menschen, auf bestimmte Aspekte ihrer Umwelt zu fokussieren. Mit Ziel und Handlungsklarheit – wenn ich weiß, was zu tun ist und wie ich es bewerkstellige – und wenn ich dazu auch in der Lage bin, kann ich mich mithilfe meiner gerichteten Aufmerksamkeit ganz auf das Ausführen einer Tätigkeit einlassen, ganz in ihr aufgehen. Ganz auf die Aufgabenbewältigung konzentriert, gelingt es ein Tun zu entfalten, in dem es zu einer hohen Übereinstimmung äußerer Anforderungen und innerer Wünsche und Ziele kommt. Konzentriert fühle ich mich dem Leben gewachsen und kann mich ganz darauf einlassen. Dies führt zur Veränderung der Zeitwahrnehmung und dem Verschwinden von Sorgen.³⁸



Abbildung 28 Elias Riedinger

Eine weitere Differenzierungsmöglichkeit ist das Aktivierungsniveau, in dem die Flow Erfahrung stattfindet. Dazu wieder **Mihály Csíkszentmihályi**: „Dem **Flow** wird auch beim Kajakfahren im Wildwasser bei einer Schwierigkeitsstufe von etwa 3 bis 6 eine besondere Bedeutung zugesprochen,

³⁸ (PPT) [Alan Baddeley -Human Memory Chapter 11 - Retrieval](#)

da es oft sehr erfolgreiche Paddler nach geradezu halsbrecherischen Touren bei diesem extrem anspruchsvollen Sport treibt. So ein Erlebnis tritt jedoch nur bei bestimmten Belastungen auf und zwar wenn es Psyche und Körper gleichermaßen beansprucht und man sich mental irgendwo zwischen Angst und Glück befindet. Der Zustand kann Leben retten, da besonders viel [Adrenalin](#) und [Serotonin](#) freigesetzt wird. Dadurch werden Informationen über Umwelt und Geschehen schneller verarbeitet und schneller ausgeführt. Außerdem bleibt so ein Flow-Erlebnis immer positiv in Erinnerung.“³⁹

2.4.4 Der Fluss der Begegnung

Die dialogisch orientierte Gestalttherapie trachtet in die Unmittelbarkeit der Begegnung einzutauchen und daran heil zu werden. Dieses sich dem Fluss der Begegnung Überlassen kann bis in die Ebene der autonomen Körperreaktionen führen, in vollkommen sprachfreie Bereiche.

Wir brauchen das Auftauchen aus dem Fluss, um die Erfahrung zu benennen und geistig zu integrieren.

Die Gestalttherapie verwendet dazu kreative Medien und Aufgaben, wie Dichten, Bilder malen oder ein Tagebuch schreiben. Oft werden diese Werke wieder mit in die Therapie gebracht um den Prozess abzurunden oder sie dienen als Grundlage für neue Erkundungen.

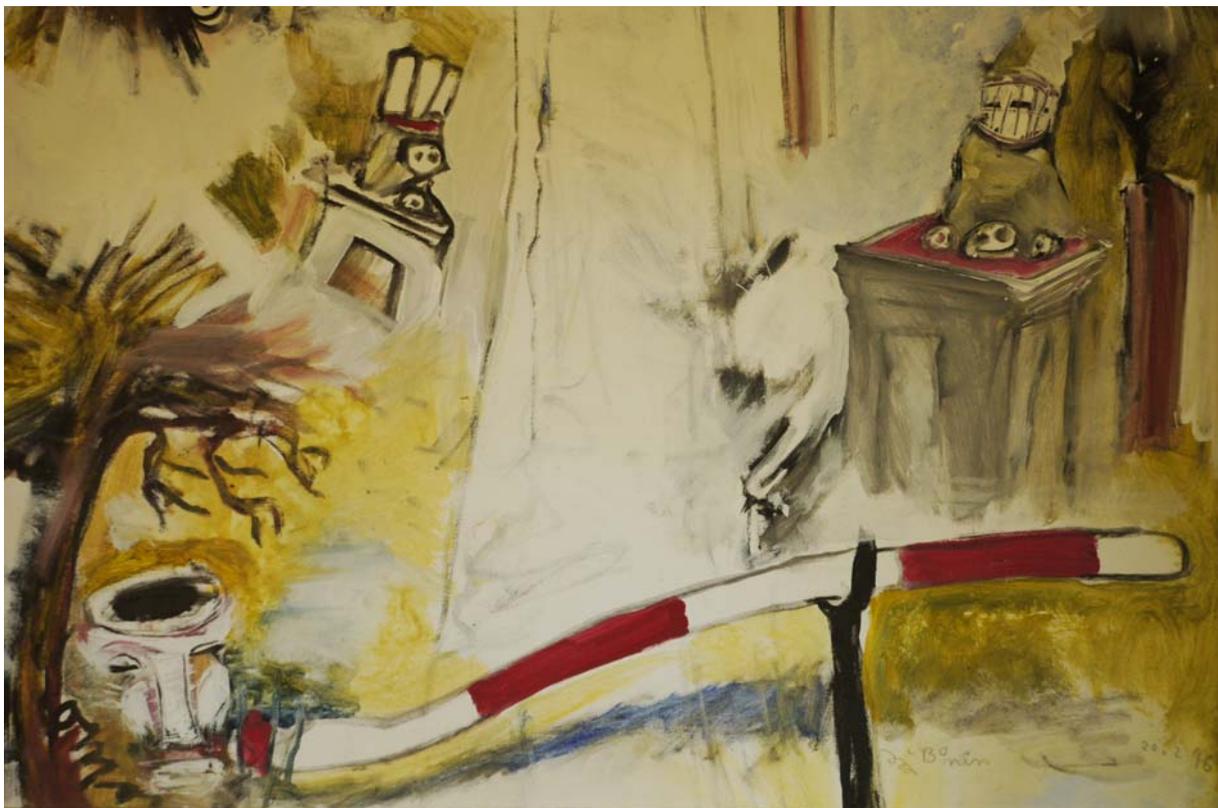


Abbildung 29 Joachim Bonin

³⁹Wikipedia: [http://de.wikipedia.org/wiki/Flow_\(Psychologie\)](http://de.wikipedia.org/wiki/Flow_(Psychologie))

Felder der Begegnung

Bei der Psychotherapie im Gehen findet sich oft ein besonderer Platz, der der inneren Landschaft entspricht. Dort verweilend und die Gegebenheiten des Ortes nützend, wird mit Hilfe kreativer Mittel oder durch Rollenspiele innerstes Verdrängtes zum Ausdruck gebracht.

Dabei kommt es manchmal zu der wundersamen Erfahrung, dass äußere physische Ereignisse wie eine sich manifestierende Spiegelung als Antwort auf innere Zustände wirken. Diese **Synchronizitätserfahrungen** sind beeindruckend und die damit verbundenen Plätze bleiben im Bewusstsein verankert und rufen beim Wiedervorbeikommen die Wunder der Szene in Erinnerung.⁴⁰

Innere und äußere Landschaften - Landscapes and mindscapes

Wenn wir unsere Schwierigkeiten und Ziele auf die Landschaft projizieren, bekommen wir ein gangbares Bild. Uns wird klar, wohin wir gehen, wie weit unser Ziel entfernt ist und welche Schwierigkeiten am Weg liegen. Wir erhalten Klarheit über die Erreichbarkeit des Ziels. Auch noch nicht sichtbare Ziele, die hinter dem Horizont liegen, können angegangen werden. Ebenen oder Gipfel ermöglichen einen Überblick.



Abbildung 30 Dr. Rudolf Riedinger

⁴⁰C. G. Jung: Taschenbuchausgabe in elf Bänden, Band 5, Synchronizität, Akausalität und Okkultismus (2001)
ISBN 3423351748

Dichter Wald dient eher der inneren Arbeit. Klippen und jähle Abbrüche lösen oft Schwindel und Trittunsicherheit aus. Es gilt sorgsam jeden Schritt zu setzen

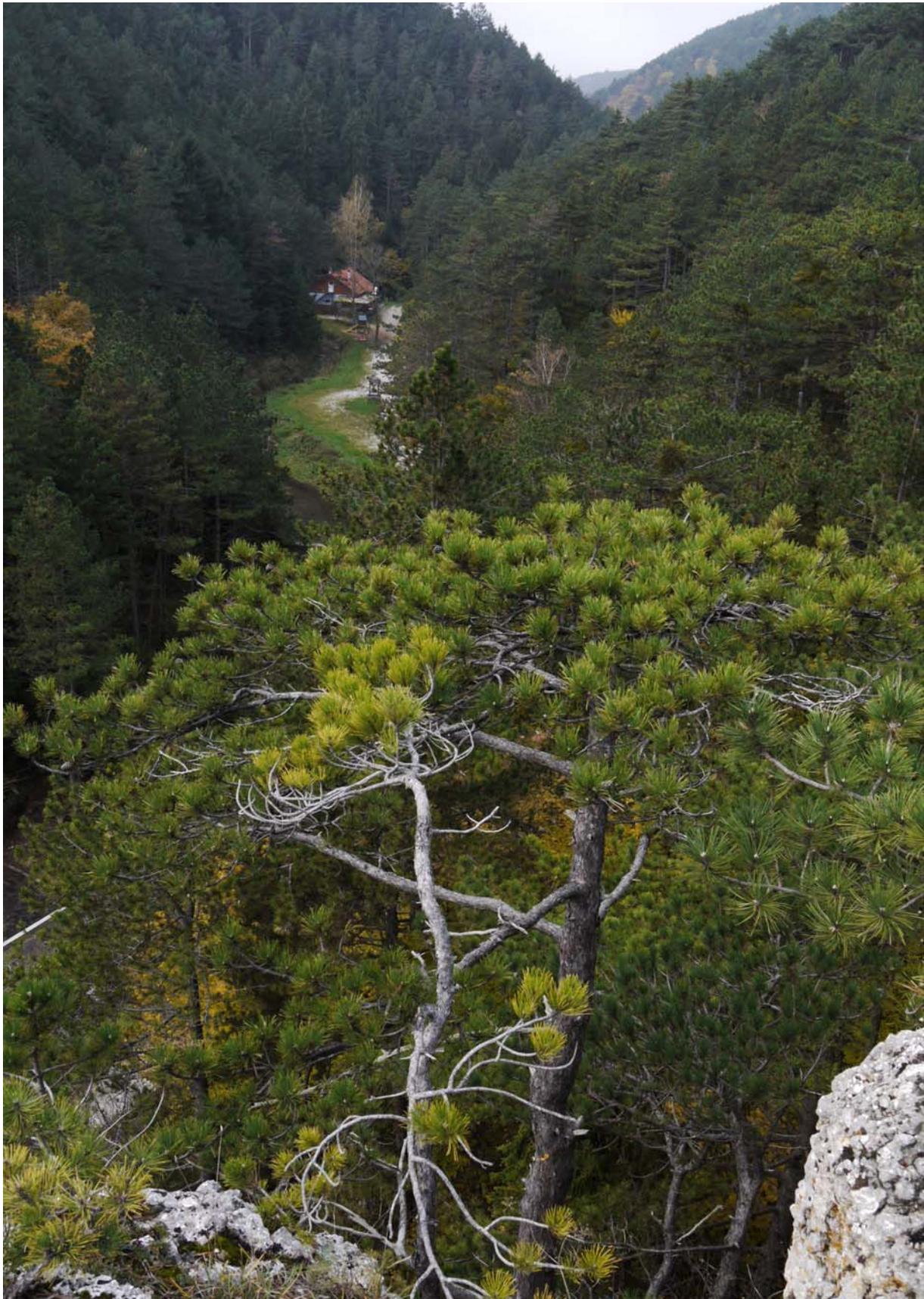


Abbildung 31 Dr. Rudolf Riedinger

und es braucht Mut über Abgründe zu springen. Konzentration auf den festen Boden, auf das Sicherheit Versprechende hilft den Mut zu finden. Manchmal geht es nur auf allen Vieren weiter. Je unvertrauter das Gelände, umso mehr erfordert es die ganze Aufmerksamkeit. Wenn der Klient Zuspruch braucht, gehe ich ganz nah, stelle Körperkontakt her und summe ermutigende Klänge. Dabei achte ich auf kleinste Zeichen von Widerspruch, denn oft ist es dem Klienten wichtig, es allein zu schaffen.

Ich habe unweit des Hauses einen Felsen, der leicht zu erklimmen ist. Er besteht aus 2 m breiten Blöcken. Zwischen ihnen öffnen sich einige tiefe aber schmale Spalten. Eine Stelle lässt sich springend oder krabbelnd überwinden und am

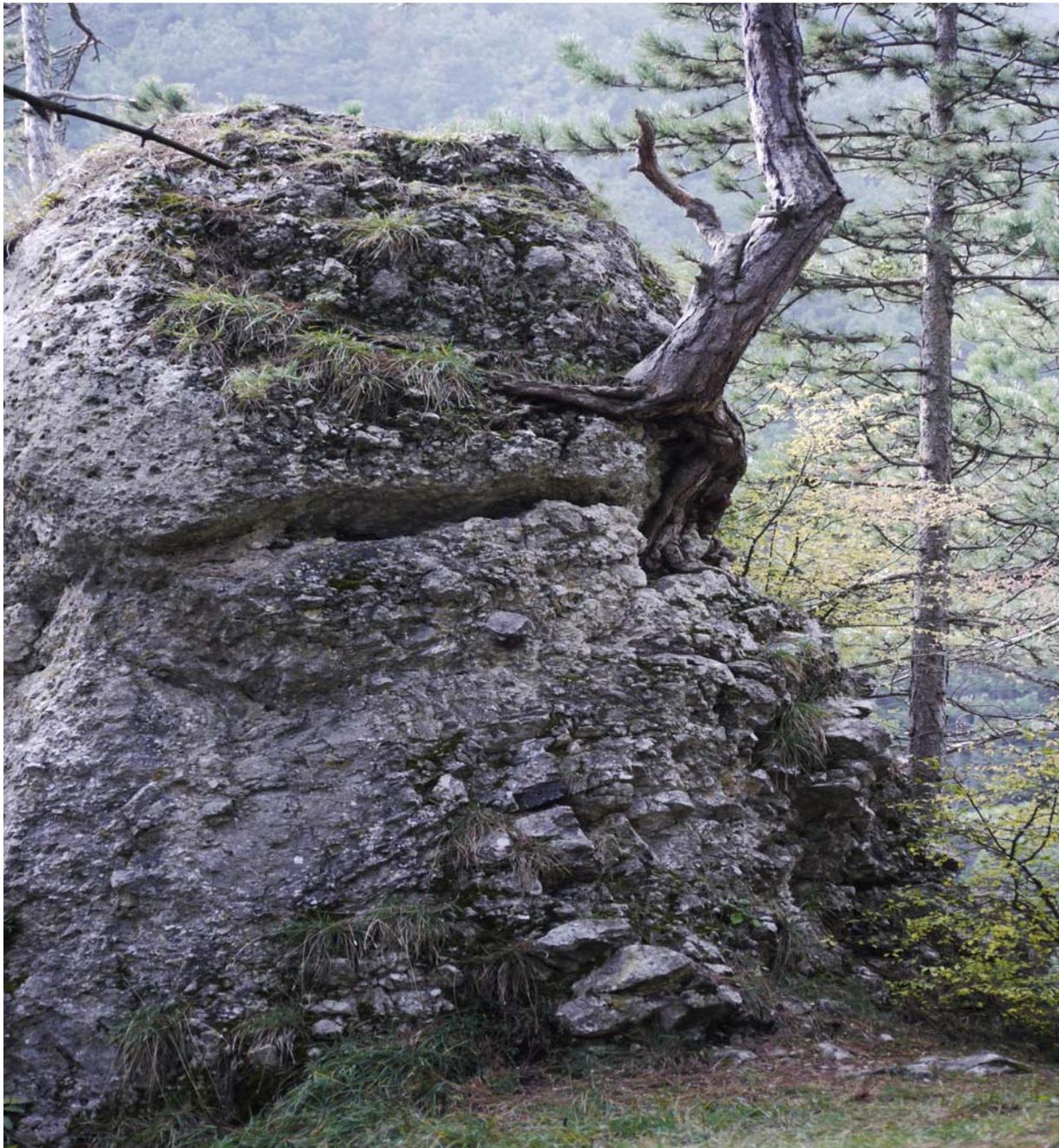


Abbildung 32 Dr. Rudolf Riedinger

letzten Felsblock blickt man in einen schwindelerregenden Abgrund. Eine kleine

Mauer gibt etwas Halt und es öffnet sich eine liebeliche Sicht ins Tal.



Verlassen kann man den Fels, indem man entweder einen 3 m hohen Kamin hinabsteigt – eine Art Felsgeburt – oder einem Weg folgt, bei dem eine



Abbildung 33 und 34 Dr. Rudolf Riedinger

herausragende Föhrenwurzel den Abstieg erleichtert, Das hört sich alles beängstigend an, doch meine Kinder krabbelten, aufmerksam gesichert, schon mit drei Jahren auf ihm herum. Das Abenteuer lockt und führt uns die Gefährlichkeit unseres Daseins abseits der gewohnten Pfade vor Augen. Der Fels bleibt leicht überwindbar und bietet, je nach Mut unterschiedliche Herangehensweisen. Die Erfahrung des Erfolges, der eigenen Angst getrotzt zu haben, schafft Selbstvertrauen. Im Sommer verweile ich gerne am Aussichtspunkt, umgeben von schwindelerregenden Abgründen

*Gesundheit findet dort statt, wo innere Struktur und äußere Wirklichkeit übereinstimmen.*⁴¹

Strukturen wie Klippen, Sackgassen, Klamm und Feld, Erfahrungen wie: zu steil, holprig oder rutschig, sind begehbar und verdeutlichen, miteinander in Zusammenhang gebracht, wie es innerlich weitergehen kann. Sie können durch ihr Zusammenwirken Wandel herbeiführen.

Ganzheit

Unter Ganzheit versteht die Gestalttherapie die Untrennbarkeit des durchgeistigten und beseelten Leibes mit dem ihm umgebenden Feld. Da der Mensch nicht isoliert von seiner Umgebung gesehen und verstanden werden kann, bietet Psychotherapie im Gehen ein komplexes Feld der Wahrnehmung.

Ich erinnere mich noch genau an das letzte Jahr unserer Gruppenausbildung, als **Renate Frühmann** mit uns in Salzburg in einem Hotelzimmer die Ausbildungsgruppe durchführte. Wir waren entsetzt! Verwöhnt von **Eckart Schwaigers** Luxusräumen fühlten wir uns entwurzelt. Doch genau dieser Platz brachte Szenen von Heimatlosigkeit, Immigration und Haltlosigkeit ans Licht und war außerordentlich fruchtbar.

Im Gehen öffnen sich vielfältige Erlebnisräume wie: das Feld, der Wald, die Klamm, der Ausblick, das verborgene Tal, die Kuhle, der Hain, der tiefe Graben, die Schlucht, der steile Pfad, der sanfte Hügel, aber auch mitten in der Stadt: der Kai, der Hafen, das Industriegebiet, der Park... Je nach Tageszeit, Jahreszeit und Witterung zeigt sich die Umgebung in unterschiedlichen Stimmungsfarben. Sie dienen als Ansatz und Feld für die innere Reise.

2.4.5 Der Kontaktprozess

Prozess wird abgeleitet von lat. *procedere* – vorwärts schreiten. Die Kontaktgrenze, die den Organismus mit der ihn umgebenden Welt verbindet und ihn von ihr trennt, bewegt sich im konkreten Kontakt mit.

⁴¹ Sylvester Walch aus der Lehrtherapie



Abbildung 35 Lorena Perez

Im Kontakt fließen Bewusstheit, Gewahrsein, Bewegung, Handeln, Denken, Fühlen etc. zusammen zur Orientierung im Feld. Durch diesen Prozess steht der Mensch im Austausch mit der Welt, weist zurück oder nimmt Neues auf und wächst.

Das Selbst, der Wesenskern, das System der ständig neuen Kontakte, wird von der Ich - Grenze umschlossen.

Kontaktgrenze

In gesunden Bereichen ist das Ich - die Kontaktgrenze - beweglich, elastisch und dem Assimilierbaren gegenüber durchlässig. Das „Ego“ der kranken Persönlichkeitsstruktur ist steif, starr, verstopft oder zu durchlässig.

Ekkart Schwaiger veranschaulicht auf seiner eigenen Website, wie es zu diesem Festgefrorensein kommen kann:

„Eine meiner wichtigsten Erfahrungen ist, dass die inneren Ziele aller Menschen sehr polar sind: es besteht eine starke Polarität zwischen ihren Bedürfnissen, Gefühlen und Impulsen einerseits und ihren Ansprüchen, ihrem MüsSENSdruck und ihren Sachzwängen andererseits. Häufig ist nur einer dieser beiden Pole bewusst; dadurch wird jede mögliche Veränderung erschwert. Zu jeder Angst gibt es als Gegenpol einen Wunsch: z. B. können sich die Angst vor Krebs und der Wunsch: „Wenn ich Krebs hätte, könnte ich ohne Gewissensbisse tun, was

ich wirklich will“ polar gegenüber stehen. Auch jede Sehnsucht hat einen entsprechenden Gegenpol; so steckt hinter der Sehnsucht nach einer Beziehung oft die Angst, ich müsste mich zu sehr anpassen oder aufgeben. Wichtig ist mir zu lernen, mit mir und meinem Wesenskern eins zu werden, das heißt für mich zu entdecken, welche übernommenen Ansprüche meinem Lebenssinn und meinem Lebensziel widersprechen, und herauszufinden, was mein eigentlicher Wesenskern anstrebt. Mein Lebenssinn wird erkennbar an Bedürfnissen, Impulsen, Gefühlen und seine Verwirklichung ist abhängig von dem Rahmen, in dem ich lebe (Beruf, Familie, Gesellschaft). Im Grunde genommen bedeutet das, neugierig zu werden auf die Person, die ich wirklich bin – hinter den mir aufgezwungenen Erziehungsansprüchen – vor dem Hintergrund meiner jetzigen Umgebung.“⁴²

Innere Widersprüche nach Außen zu bringen, ihnen im Raum durch Polster, im Freien durch Steine oder Bäume einen Ort zuzuweisen, ermöglicht, sie erfahrbar zu machen, die Gegensätze in Dialog zu bringen.

Das Tetralemma

Das **Tetralemma** der systemischen Strukturaufstellung ist eine Erweiterung der Arbeit mit Widersprüchen. Zu den polaren Widersprüchen: „Das Eine - Das Andere“ kommen noch: „Beides“ (sowohl - als auch) und „Keins von Beiden“ (weder - noch) als zusätzliche räumlich begehbare Positionen hinzu. Aus dem Erfahrungsgewinn, der aus dem Durchleben, Durchwandern und Ausformulieren der einzelnen Positionen entsteht, ergibt sich ein neuer Standpunkt als Ergebnis des Erfahrenen. Dieser kann als Ausgangspunkt eines neuen Tetralemmas dienen und verdeutlicht den spiralförmigen Fluss des Wissens- und Erfahrungsgewinns.⁴³

Gehen löst Anhaftungen und erhöht die Beweglichkeit der **Kontaktgrenze**.

Wenn ich zu Hause mit meiner Frau aneinander gerate und wir uns im Streit festfahren, befreit uns ein gemeinsamer Spaziergang aus dieser Pattsituation. Das leiblich in Bewegung Geraten hilft, in der Begegnung flüssiger zu werden.

Kontakt und Rückzug

Wie viele haben als Rückzug nur verbrannte Erde, das Ödland der Einsamkeit? Rückzug also worauf?

Auf die eigene gepflegte Atmosphäre, auf die Schwingung: „Da bin ich zuhause“

⁴² <http://eidos.at/inhalt/trainer/schwaiger.htm>

⁴³ <http://www.systemischestrukturaufstellungen.com/tetralemmaaufstellung.html>

Auf Bett und Schlaf.

Auf Betäubung durch Essen, Trinken, Rauchen, Drogen, Spiel und sich Erschöpfen.

Auf eine Krankheit als Erlaubnis zu ruhen.

Auf das Gewähr werden des Atems, Augenblick für Augenblick.

Dass Ruckzug möglich wird, muss oft erst erarbeitet werden. Das Verankern positiver Erfahrung als inneren Rückzugsort, macht konfrontierende Arbeit oft erst möglich.

*An einem Ort, wo keiner wohnt
Wo jeder hastend fort nur will
Oder dem nächsten Zug zustrebt,
dort halte ich für immer still*

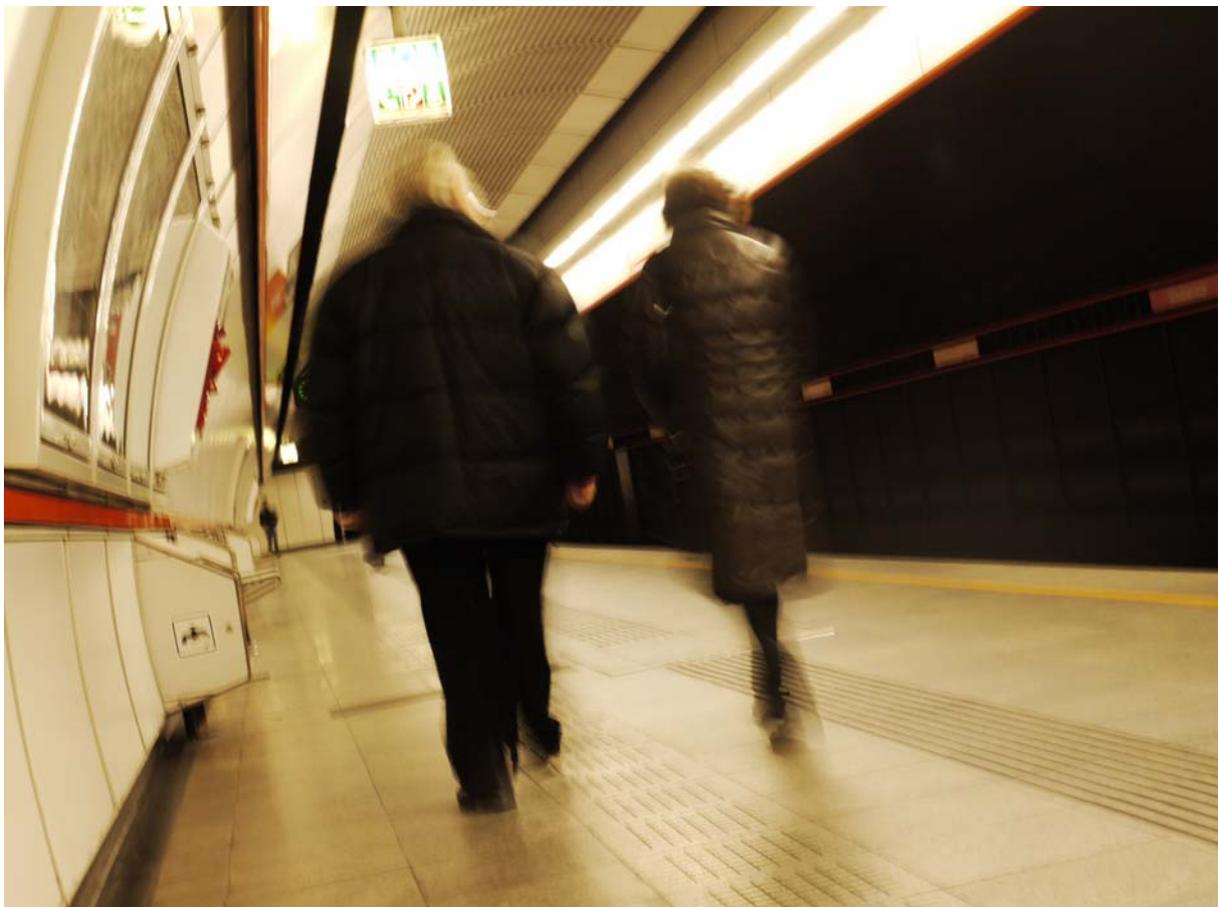


Abbildung 36 Dr. Rudolf Riedinger

*Kann's kaum erwarten, dass Du gehst
Und hoff, es bliebe einer stehn
An einem Ort, wo keiner wohnt
seh' ich die Stundenzeiger drehn.*

Aus der Begegnung gefallen, vergeht die Zeit und bleibt doch stehen.
Ein Schutzraum tut sich auf, der eigenen Bewegung zu entgehen.

Wandel:

Should I stay or should I go

I just got to let you know

The Clash: <http://www.youtube.com/watch?v=LZBPu7jJbJU>

Oh Lucky Moon

Even when you vanish,

you are allways full

Gurumayi Chidvilasananda

Aus Bewegungslosigkeit wird Stille

Aus Bewegtheit Rhythmus

Aus Mangel Fülle



Abbildung 37 Ilse Riedinger

2.4.6 Von der Aussichtslosigkeit über die Einsicht zum Einklang

Wieder leitet mich **Sylvester Walchs** Salutogenesemodell:

„Gesundheit findet dort statt, wo innere Struktur mit äußerer Wirklichkeit im Einklang stehen.“

Im Gehen blicken wir beide, Klient und Therapeut, in dieselbe Richtung. Ich werde tatsächlich zum Begleiter.

Als Menschen stehen wir immer wieder an neuen Schwellen oder fallen in alte Löcher, die den Fluss unterbrechen. Was uns in Bewegung bringt, bevor

wir den ersten Schritt setzen, ist die oft beklagte Unruhe unseres Geistes, die uns - unbetäubt - antreibt.

Der Wandel von Bewegungslosigkeit in Stille geht über Bewegung und Loslassen. Haben wir, gemeinsam in eine Richtung blickend, einen Rhythmus gefunden, so führt uns dieser zu Einklang und Einsicht.

Rastlosigkeit als Antrieb treibt zum Streunen - ungerichteten Suchbewegungen. Ich habe Klienten, die von einem Bordell zum nächsten laufen, nirgends verweilen und ewig hungrig bis zur Erschöpfung ihre Runden drehen.

Dem **Nicht-aufbrechen-wollen** steht das **Nicht-ankommen-wollen** gegenüber. Wenn **Kontakt und Rückzug** die Pendelbewegungen des Lebens sind, so behindert das Festhalten im Rückzug und das Vermeiden des Kontakts durch ununterbrochene Kontaktsuche diese Lebensbewegungen.

B2K feat P.Diddy *Bump, Bump, Bump* <http://www.youtube.com/watch?v=kSaUJB7VP6A>

3 Wegmarken aus meiner Erfahrung

Wege beginnen auf der Schwelle



Abbildung 38 Michael Iwaniewicz

Als **Bilbo Beutelin** sich auf seine abenteuerliche Reise „Hin und zurück“ machte, war es der Zauberer **Gandalf**, der ihn aus seinem selbstzufriedenen bürgerlichen Schlaf weckte.

In **J. R. Tolkiens** Buch „*Der kleine Hobbit*“⁴⁴ gab ihm dieser Gefährten und eine Aufgabe, in die er durch Gesang und Wein berauscht prahlerisch einwilligte. Er wusste nicht, worauf er sich da einließ, doch schon die erste Eingebung wies den Weg, wie er die Aufgabe lösen sollte: er stellte sich als Meisterdieb vor.

Wenn Zauberer an die Tür klopfen, sind sie selten willkommen; besonders, wenn sie die Notwendigkeit des Augenblicks mit sich bringen. Meister im Verhüllen werden sie oft nicht gleich erkannt und doch wird plötzlich unweigerlich klar: ich kann **so** nicht mehr weiterleben. Scheint die Schwelle noch so hoch, noch größer ist die Hoffnung, der Stagnation zu entkommen, endlich wieder im Fluss zu sein.

„*Ein Weg ist ein Weg, wenn man ihn geht*“ war ein Lehrsatz meines Lehrtherapeuten **Sylvester Walch**. Er lockte mich über die Schwelle meiner geordneten Welt der Gestalttherapie und ihrer segensreichen Wunder. Weiter, tiefer, inniger - unergründlich und geheimnisvoll - in die Welt der **Transpersonalen Psychotherapie**.⁴⁵

Gleich am Anfang wurde deutlich: Nicht einsam sollte den Weg ich wandern, sondern begleitet und wundersam behütet. Wie bei Bilbo, sollte mein innerer Juwel durch den Weg erst geschliffen werden und so wies mein Zauberer mir den Weg zur Schwelle der Yogameisterin **Swami Chidvilasananda**, in deren Obhut er mich entließ.⁴⁶ (Ihr Name bedeutet: die Glückseligkeit, die im Spiel des Bewusstseins wohnt.)

Auch wenn mein Weg mich so formt, wie Bilbo der seine, so ist es doch eher ein Erinnern, wer ich schon immer war, begleitet durch der Meisterin liebevollen Blick.

Gleich zu Anfang meiner spirituellen Reise hatte ich einen Traum: Ich erwachte als Sherpa, der, gebrandmarkt und äußerlich heruntergekommen, erkennt, dass er nach wie vor Sherpa und Wegfinder ist, innerlich heil. Nur wenn ich wahrhaft ich selbst bliebe, voll Selbstvertrauen, könnte ich - der Ächtung entkommend - weiterleben.

Und wieder die verblüffende Analogie zum „Kleinen Hobbit“: Ein als falscher Sherpa gebrandmarkter echter Sherpa und ein Meisterdieb - darin ist bereits die in kritischen Situationen entscheidende Herangehensweise vorweggenommen.

⁴⁴ **J. R. Tolkien**: *The Hobbit or There and Back Again*. George Allen & Unwin, London 1937

⁴⁵ http://www.walchnet.de/3_transpersonale-psychologie/index.php?navID=3x0

⁴⁶ http://en.wikipedia.org/wiki/Siddha_Yoga

Zudem wollte auch ich wie Bilbo gleich zum Anfang den Aufbruch verschlafen, den Ruf ignorieren. Doch Sylvester - wie Gandalf - ließ mich nicht auf der Schwelle verharren und so machte ich mich auf den Weg.

Schwellen

Wegbeschreibungen gibt es viele, doch Tag für Tag sich selbst auf den Weg zu machen, schafft den Unterschied.

Wie oft träume ich: wenn ich dieses und jenes erreicht habe oder besitze, dann..?

Wie oft ist der Ort, an dem ich tatsächlich stehe, ernüchternd?

Les Mc Cann and Eddy Harris compared to what <http://www.youtube.com/watch?v=hRONbnyNpu8>

Psychotherapie im Gehen oder bleiben wir doch lieber stehen? Eingehüllt in die warme Komfortzone schwindet der Wunsch nach Abenteuer und die Sehnsucht nach Berieselung wächst.

Entmutigung und Mut

„Das Rechte erkennen und es nicht zu tun ist Mangel an Mut.“ ⁴⁷

Dieses Zitat wird **Konfuzius** zugeschrieben. Tatsächlich setzt sich die fernöstliche Philosophie intensiv mit dem Zusammenhang von Mut und Zufriedenheit auseinander. Dabei ermutigt sie.

Zufriedenheit als Anerkennung dessen, was ist, liegt immer in Griffweite. Um sie zu erlangen braucht es nur ein wenig Mut.

Feigheit hingegen - höflich mit „Mangel an Mut“ umschrieben - führt ihrerseits zur Unzufriedenheit und schafft im Verharren neues Unrecht.

Wenn ich meine Kinder beobachte, wie sie ihre selbst gesteckten Ziele angehen, so bewundere ich ihre Beharrlichkeit im Angesicht des Scheiterns und den immer wieder frischen Mut. Entmutigt sehe ich sie dort, wo sie fremd gesteckte Ziele erreichen sollen. Mit der Schulzeit verlieren sie das Unterscheidungsvermögen zwischen einem eigenen Ziel und einer Aufgabe, die von außen gefordert wird. Schließlich lassen sie bei beiden den Kopf hängen.

Gemeinsam in eine Richtung zu wandeln und eine gemeinsame Perspektive zu gewinnen hilft, die selbst gesteckten Ziele wieder zu finden, Mut zu schöpfen. Nicht nur Traumata führen in die Sackgasse; auch Schulkarrieren – institutionalisierte Entmutigung durch Zwangsfütterung - dämpfen die Lebenskräfte.

⁴⁷ **Konfuzius** 27.08.551 v. Chr. - † 11.04.479 v. Chr. chinesischer Philosoph und Staatsmann
http://www.mentel-zetel.de/Zitate/Zitate_Konfuzius.htm

Viveka

Viveka, das Unterscheidungsvermögen zwischen kurzfristig Unterhaltendem und langfristig Förderlichem, führt aus der Sackgasse der Ersatzbefriedigungen. Wenn ich bei jedem Frust eine Zigarette rauche, meine Unruhe mit Bier, Medikamenten und/oder zuviel Essen dämpfe und meinen Bewegungsdrang durch Autofahren stille, bleibt mir nur die stete Unzufriedenheit, der Hunger nach „bequemer, besser, schneller und mehr“ bis zum völligen Ausgebranntsein.

Lou Reed *Tafe a walk on the wild side* <http://www.youtube.com/watch?v=WZ88oTITMoM>

Der Ausdruck „*wieder auf die Beine kommen*“ als Sinnbild für Gesundung weist unmissverständlich die Richtung: Mut zum unbequemen, unpraktischen, spielerischen, unsicheren Leben, zum Pendeln zwischen **Kontakt und Rückzug**.

“*Wia pock ma´n denn?*”⁴⁸

Hallo Dienstmann <http://www.youtube.com/watch?v=3RH37lhZ5VE&feature=related>

Das **Angehen** entscheidet, wie der Prozess (procedere, lat . voranschreiten) verlaufen wird.

Hat der Organismus in der ersten halben Stunde die Möglichkeit, sich langsam zu erwärmen und kommt er damit zurecht, die beim Erwärmen anfallenden Schlackstoffe abzubauen, entfallen schmerzende Beine und Atemnot. Vielmehr stellt sich Bewegungsfreude ein, die Grundlage für die Ausdauer, die es braucht, den ganzen Tag unterwegs zu sein. Sonst vorprogrammierte Krisen werden so **unterwandert**. Der Wechsel auf einen langsameren Wahrnehmungsmodus erlaubt in der Folge die freudige Erfahrung von Schnelligkeit.

Ich war gerade 19 und arbeitete auf einer Alm als Kellner, als mich der Hüttenwirt eines Nachmittags zu einer Wanderung einlud. Als ich schnellen Schrittes los wollte, bremste er mich und lud mich ein, mich vorerst im Schneckentempo zu bewegen. Erst nach etwa einer halben Stunde beschleunigten wir und bald eilten - nach meinem Gefühl „flogen“ - wir dahin. In nur vier Stunden hatten wir eine Tagestour hinter uns - unglaublich, wie leichtfüßig wir vorankamen.

Wir entscheiden zu Beginn, ob wir Opfer unserer Gewohnheiten werden und uns in Krisen stürzen oder Freudiges erleben.

Mit diesem Wissen entscheiden wir zu Beginn der Therapiestunde, wie wir es angehen, „*wia ma´n pock´n*“: stützend oder konfrontativ.

⁴⁸ Hallo Dienstmann! <http://www.youtube.com/watch?v=3RH37lhZ5VE&feature=related>

Geschlossene und offene Räume

Dem Hier und Jetzt zu entfliehen, Ablenkung zu finden, der Rastlosigkeit des Geistes immer neue Nahrung zu geben - für all das scheinen Naturräume viel mehr Angebot zu liefern, als eine Sitzung im sich kaum verändernden Therapieraum. „Scheinen“, denn mein Erleben widerspricht dem.

Durch Bewegung kommt Bewegtheit und führt in ihr zur Ruhe.

Bin ich stets auf der Flucht und setze das tatsächlich begleitet in Bewegung um, taucht vielleicht eine Szene auf mit all dem Unbill, dem ich zu entkommen trachte.

Sylvester Walch zeigte mir zwei Möglichkeiten zur Ruhe und Gelassenheit zu kommen: den **yogischen Weg** durch Loslassen, den **gestalttherapeutischen/transpersonalen** durch Ausdrücken und Loslassen, wobei die Gestalt sich schließt.



Abbildung 39 Dr. Rudolf Riedinger

Vor Jahren hörte ich, dass die ersten Therapien in Krankenhäusern aus Platzmangel oft auf dem Gang stattfanden. Damals schon dachte ich mir: „Ausgezeichnet! Wenn etwas Wesentliches geschieht, kann es überall geschehen.“

Muktananda, ein großer Yogameister, schenkte Shaktipat (Erweckung der Kundalini) auf öffentlichen Plätzen, sogar in U- Bahnen, Flugzeugen und Autobussen. Wo immer er hinkam, konnte es zur Erweckung kommen. Dennoch entwickelte er zu diesem Zweck eigene Intensivveranstaltungen, in welchen er außer der Erweckungs-Erfahrung auch Klarheit über den spirituellen Entwicklungsweg vermittelte. Auch **Jesus Christus** zog mit seinen Jüngern umher, lehrte und predigte in der Natur.

Der Schutz des Raumes

Unlängst fragte mich ein Klient: „Wieso gehst du im Wald auf öffentlichen Wegen? Da pass ich immer auf! Es fällt mir schwer Gefühle zuzulassen. Am Weg, wo immer wer kommen kann, lass ich doch nichts zu. Dazu brauch ich einen geschützten Raum und selbst da geht das nicht.“

In dieser Aussage ist das Schutzbedürfnis des Klienten gut nachvollziehbar. Es ist jedoch ein Irrtum, zu meinen, ein geschlossener Raum biete jedem Schutz. Abgeschlossen in Folterkammern finden grausamste Verbrechen statt, die das Licht der Öffentlichkeit scheuen.

Es ist kein Zufall, dass es - wie die zuletzt ans Licht gekommenen Fälle zeigen - gerade in geschlossenen Systemen (Internate, Schulen, Klöster, Gefängnisse, Kasernen...) zu einer Anhäufung von Missbrauch kommt.

In diesen Systemen werden Machtpositionen in der Regel auch über die Verfügungsgewalt über abgeschlossene Räume definiert, So schützen diese Räume die Täter und erleichtern den Missbrauch.

Durch seine Einsehbarkeit bietet der öffentliche Raum erhöhten Schutz vor Übergriffen. Darin liegt einer der Vorteile von therapeutischen Gruppensettings: durch die Zeugenschaft Dritter wird die Homologie (der Inhalt der szenischen Wiederbelebung eines Traumas deckt sich mit der ursprünglichen Szene) mit dem in der Dyade (Zweisamkeit) erlittenen Trauma aufgehoben.

Ein Beispiel:

Bevor der Vater im Kinderzimmer seinen kleinen Sohn verprügelt, sagt er : „So, jetzt werd ich dir die Leviten lesen!“

Taucht in der Einzeltherapie diese Szene auf und der Therapeut wiederholt die Worte des Vaters, wird es unter den gegebenen Umständen für den Klienten schwierig sein, zu glauben, dass der Therapeut ihm nicht auch ans Leder will. Seine heftige Abwehr trägt dann zu der schon bestehenden Konfusion bei und der Klient kommt zu der Auffassung, seinem ursprünglichen Trauma sei ein weiteres hinzugefügt worden.

Im Gruppensetting hilft die Zeugenschaft der Teilnehmer dem Klienten zu erkennen, dass er sich jetzt in einer gänzlich anders gearteten Situation befindet und dadurch kommt es erst gar nicht zu dieser Konfusion.

Hingegen zerstört Gewalt in der Öffentlichkeit durch Krieg und Terror das Vertrauen in die öffentliche Ordnung. Selbstjustiz, Übergriffe und Chaos folgen und zerrütten die Gemeinschaft.

In *Healing Emotions*⁴⁹, einem Buch über den Dialog buddhistischer Heilkunst mit westlicher Wissenschaft, erzählt der **Dalai Lama**, dass viele tibetanische Gläubige gefoltert und vertrieben wurden. Ihre spirituelle Praxis ermöglicht es ihnen, weniger unter posttraumatischen Belastungsstörungen zu leiden.

Er zeichnete auch einen Weg zur Gesundheit:

Durch begleitete Wanderungen und Gespräche, die auf die freudvollen Erfahrungen fokussieren, wächst langsam wieder ein Beziehungsband. Keinesfalls dürfen traumatische Inhalte angesprochen werden, ehe Inseln von Sicherheit und Gesundheit wieder entdeckt und vertraut werden. Das Leben in Gemeinschaft, normaler Alltagsrhythmus und Struktur helfen wieder im Leben zu landen.

“Walking the blues” oder Trauma-Bearbeitung im Gehen

Willie Dixon *Walking the blues* <http://www.youtube.com/watch?v=nUhBeIo105E&feature=related>

Gehen aktiviert beide Gehirnhälften und steigert die Wachheit. Werden schmerzhaft Erfahrungen angegangen und ist eine ausreichend tragende Beziehung vorhanden, kommt es oft auch ohne tiefe Regression zu Schmerzverarbeitung und Neuorientierung.

“EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)

ist eine von **Dr. Francine Shapiro** 1987 - 1991 entwickelte neuartige traumabearbeitende Psychotherapiemethode, die die Möglichkeiten der Behandlung seelisch traumatisierter Menschen nachweislich erheblich verbessern kann.

Traumata sind seelische Verletzungen, die mit einer Erfahrung verbunden sind, die uns dazu bringt, Überzeugungen über uns selbst und die Welt zu entwickeln, die uns am Vollzug eines freudvollen und glücklichen Lebens hindern. Damit einher geht oft ein Mangel an Selbstvertrauen, geringe Selbstachtung, einengende Lebensmuster, Kontakt- und Beziehungsschwierigkeiten, Albträume, Schlafstörungen, Ängste und das verschwommene Gefühl des Betroffenen, dass irgendetwas mit ihm nicht stimmt. Die beidseitige Stimulation der beiden Gehirnhälften erfolgt durch kreuzweises Klopfen (Tappen) mit den Händen auf die Oberarme (Herztappen) oder durch Musikstücke mit links - rechts - wechselndem Takt.“⁵⁰

⁴⁹ **Daniel Goleman** *Healing Emotions* edited by **Daniel Goleman** / Paperback / Shambhala Publications January 2003
288 pages *Conversations with the Dalai Lama on Mindfulness, Emotions, and Health*
ISBN 978-1-59030-010-7 /

⁵⁰ **S. Kostak**. <http://www.5-stern.de/glos/glos.html#emdr>
http://de.wikipedia.org/wiki/Eye_Movement_Desensitization_and_Reprocessing

Der Raum der Stille

Die Entdeckung und Entwicklung der inneren Welt durch Gewahrwerden der uns stets begleitenden Stille, schenkt dem Leben eine Sinntiefe, die zur Selbstbestimmung notwendig ist.

Alle Wahrnehmungen, seien es Geräusche, Bewegungen, Bilder, Gerüche fallen in diese Stille, die - stets offen - die ganze Welt in sich aufnimmt. Diese Stille ist mitfühlend, offen, wach und ganz auf das „Jetzt“ bezogen. Im Ein- und Auspendeln des Atems gibt es am Wendepunkt einen Ort der Stille - ein Tor zur Selbstversunkenheit. Wird sie länger geschaut, geschieht etwas wunderbar Geheimnisvolles - so als würden wir durch die Stille mitfühlend gesehen und begleitet.



Abbildung 40 Ilse Riedinger

Die Stille, der wir uns gehend gewahr werden, gebiert den Fluss. Mit ihr einlenkt Freude unsere Schritte, sind wir von Begeisterung getragen. Auch wenn der Ausgangspunkt Leid und Verzweiflung birgt, Unausgedrücktes uns verstockt, öffnen sich im Gehen Räume, in denen das Atmen unsere ganze Aufmerksamkeit braucht und die Stille hervorblitzen lässt..

Ein kleiner Exkurs in yogischem Wissen

Satva, Raja, Tama die drei Zustandsarten von **Perkriti**:

Die drei **Gunas** oder Zustände, die den menschlichen Geist färben, sind hellleuchtend weiß, rot und schwarz. **Satva** (weiß) gilt als der Zustand klaren

Denkens und Empfindens - wenn wir ganz präsent sind. **Raja** (rot), der durch Verlangen getrübe Gemütszustand, treibt uns zum Handeln. **Tama** (schwarz), als dunkelste Freude die Schadenfreude, verfinstert uns bis zur Antriebslosigkeit. **Perkriti** – die Natur - setzt sich aus den drei **Gunas** zusammen, die uns und alles um uns in steter Abfolge erfüllen. Das **Selbst**, das Eine, Erfahrende, das hinter den drei Gunas steht, bleibt mit ihnen verbunden, dennoch unberührt. Dieses **Selbst** zu erfahren, eins mit ihm zu werden und aus ihm heraus das Leben zu gestalten, ist Ziel vieler spiritueller Schulen. Allen gemeinsam sind Übungen, die - Gnade und stete Anstrengung vorausgesetzt - zu dieser Erfahrung führen.

Japa Spaziergang

Aus dem Yoga kenne ich den **Japa** Spaziergang: Ein **Mantra** – ein klangsprachliches Wortgebilde, das von der Schwingung des Selbst erfüllt auf unser Innerstes weist - wird beim Gehen wiederholt. Wenn ich mit meinen Klienten spazieren gehe, stellt sich bei mir oft von selbst ein **Mantra** ein und ich erfahre mich gut verbunden, selbstständig und von innen heraus geführt, im Fluss.

Der Aufbruch

Wie das Wort sagt, bricht etwas auf, keine glatte Ablösung, raue Kanten bleiben zurück. Mit dem Aufbruch geht meist Verzicht einher, Verzicht auf die Bequemlichkeit des Verweilens, auf die Gesellschaft, die zurückbleibt, auf die Sicherheit des sich Wiederholenden. All das bricht auf.

Wenn sich Klienten entschließen, in die Therapie zu kommen, haben sie den Aufbruch schon hinter sich, den ersten Schritt schon vor die Tür gesetzt. Sie sind bereit etwas zu opfern, wenn sich nur ihr Leiden, ihre Unruhe mildert oder ganz legt. Gleichzeitig wünschen sie sich sehnlichst, dieser Kelch möge an ihnen vorübergehen, jemand anderer möge ihre Aufgabe für sie lösen und das Leben ginge so weiter wie bisher. Gehen liegt ihnen nahe, sie möchten sich ja so gerne vom Leid wegbewegen, hin zu Glück und Zufriedenheit. Sie möchten eine Verwandlung erfahren, die das Heimkommen in die Alltagsroutine leichter macht, und die rauen Kanten des Aufbruchs lohnt.

Wie der Schlaf so stärkt uns Begegnung mit der Natur, erlöst uns aus den Fesseln von Unter- und Überforderung und korrigiert unser Verhältnis zur Welt, Schritt für Schritt.

Aufbruch auch in der Natur, denn Eis und Frost brechen die Erde, wandeln durch Starre, sprengen Felsen und zerbröseln härteste Materialien. Kletterhaken überstehen keinen Polarwinter. Sie sind danach unbrauchbar, weil sie bei der kleinsten Belastung zerfallen. Der Wandel der Jahreszeiten, insbesondere Herbst und Winter, zeigen, dass auch Absterben und Verlust Teil des Lebens sind, Frost und Starre uns dienen, da sie den Boden für die Saat bereiten.

Oft hadern wir mit dem was ist, weil wir den tieferen Sinn nicht erkennen oder wahrhaben wollen.

Wirklichkeit, das was wirkt, erlöst uns von den Phantasien unverhältnismäßiger Aufgaben und Ziele.



Abbildung 41 Elias Riedinger

Schnelle Lösungen.

Nun lasse ich mich ein bisschen weiter von Bilbo Beutelins Abenteuer „*Der kleine Hobbit*“ leiten, von seiner wunderbar phantastischen Reise, die ein gutes Lehrbeispiel gibt, wie man sich seinen Platz im Leben schafft.

Als die Gefährten das vertraute Terrain verlassen und die ersten Ödlande betreten, treiben sie kalter Sturm, Nahrungsmangel und die Hoffnung auf Wärme und gutes Essen dazu, sich unvorsichtig dem Feuer der Trolle zu nähern. Dabei wären sie wohl ohne Hilfe des Zauberers selbst zu Trollfutter geworden, doch Gandalf rettet sie. Er verwickelt die Trolle solange in Streit, bis sie den Tagesanbruch übersehen und die ersten Sonnenstrahlen sie in Stein verwandeln. In der Trollbehausung finden sie dann Zauberschwerter von Elfenhand, die ihnen auf der weiteren Reise unentbehrlich werden.

Nun die Moral von der Geschichte: Schnelle Lösungen, die das Unbehagen und Unbill der Reise erleichtern, können oft zu tödlichen Fallen werden. Unbegleitet kann sich der Mensch in Teufels Küche bringen und sein Leid mehren.

Gandalf, der Zauberer, ein idealer Mentor, begleitet die Gefährten auf ihren ersten Schritten, bis sie gelernt haben in der Wildnis zu überleben und sie sich auch mithilfe magischer Schwerter verteidigen und schützen können. Dann, vor der Bewährungsprobe, lässt er sie allein. Auf ihre Fähigkeiten und ihr Glück vertrauend, gönnt er ihnen auch den Gewinn des Erfolges.

Die Erweckung, der Aufbruch, führt in die Öde und Wildnis. Das eigene innere Wilde und Unbändige braucht es, um zu widerstehen. Begleitet kann es wachsen und erst am „point of no return“, wenn der Entschluss fest steht, das Abenteuer bis zum Ende, und sei es eines mit Schrecken, zu gehen, hat der Zauberer seine Aufgabe erfüllt und lässt die Gefährten ziehen.

Die Bewährung

Ohne Gandalf bewältigen sie die Durchquerung des finsternen Waldes, wo die Spinnen lauern, entkommen der Gefangenschaft der Elfen und ein Zusammenspiel von Glück, günstigen Umständen, unbändigem Mut und Schläue lässt sie den Drachen besiegen.

Da ich meine Klienten nur einmal wöchentlich treffe, bleibt die übrige Woche auch als Feld der Bewährung. Das in den Stunden Erfahrene kommt auf den Prüfstand des Alltags.

Die Vermögensfalle

Durch den Sieg über den Drachen gewinnen sie den Drachenschatz. Wenn der Drache lange darauf gelegen ist, vergiftet das Gold die Besitzer und erfüllt sie mit Habgier und Neid. Hobbits scheinen gegen solches Gift immun, doch die Zwerge leiden heftig darunter und wollen den Schatz mit niemandem teilen. Die Menschen der vom Drachen vernichteten Stadt Dahl eilen zusammen mit den Elben zum Berg und verlangen auch einen Anteil.

An dieser Stelle taucht Gandalf wieder auf, um zwischen Zwergen, Menschen und Elben zu vermitteln und sie im Kampf gegen die herbeiströmenden Ork- und Wolfsrudel zu einen.

Das hart erworbene Neue löst in unserem Umfeld nicht nur Freude aus. Neid, Missgunst oder auch alte Schuld bringt unsere Mitmenschen dazu, auch profitieren zu wollen. Dann gilt es einerseits das Eigene mutig zu verteidigen, andererseits mit denen, die geholfen haben, großzügig zu teilen.

Die Integration des Schatzes

Die Integration des Schatzes, also großen Vermögens, stellt oft eine eigene Aufgabe dar, die wir durch erfahrene Begleitung besser bewältigen können. Viele, die im Lotto gewonnen haben, sind oft sehr schnell wieder so arm wie

vorher. Geld braucht den Fluss, um uns allen zu dienen. Allzu großer Geiz oder Verschwendungs- und Geltungssucht machen uns schnell zum Opfer und dann verschwindet das eben Erworbene. Projekte, die wachsam betreut werden und auf das Wachstum der Familie, von Freunden und Partnern abzielen, tragen die besten Früchte.

In der Schlacht wird der Zwergenkönig tödlich verletzt und danach kommt es an seinem Sterbebett zur Versöhnung und zur gerechten Aufteilung des Drachenhortes.

Um etwas wirklich in die Hand nehmen zu können, muss sie frei sein. Wenn wir einen Schatz unser eigen nennen wollen, gilt es auch, anderes loszulassen, Konkurrenz und Streit zu begraben und in Einklang zu kommen.



Abbildung 42 Michael Haselgruber

Das Klima, die Witterung, das Wetter

Klima und Wetter tragen viel zur Atmosphäre einer Erfahrung bei. „Ah, die Sonne scheint!“ „Heut ist’s aber schwül!“ „Der Wind pfeift aber ordentlich!“ All diese Kommentare zum Wetter eröffnen oft ein Gespräch. Manchmal braucht es Überwindung, der Witterung zu trotzen. Dieses Mehr an Energie wird leicht aufgebracht, wenn das Wetter der inneren Atmosphäre entspricht und der Bewegungsdrang stark genug ist. Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit verlangen ein warmes Nest. Aufruhr, Empörung und unterdrückter Zorn lassen

uns herrlich gegen Wind und Wetter ankämpfen und geben Erlaubnis, dagegen anzuschreien.

Hin und wieder gibt es auch lebensfeindliche Bedingungen, die einen dazu bringen, Unterschlupf zu suchen. Obwohl ich auch für diese Fälle vorgesorgt habe, bin ich immer wieder erstaunt, wie gerne meine Klienten der Witterung trotzen.

Das Problem ist nicht, was ausgedrückt wurde oder wird - das geht in den Fluss des Lebens über - sondern das Unausgedrückte, verhängnisvoll Lauernde: Groll, Resignation und Feindseligkeit.

Wie schon erwähnt sind Wärme, Rhythmus und Geborgenheit die Grundbedürfnisse des Menschen. In der Begegnung mit der manchmal unbarmherzig erscheinenden Natur setzen wir dem äußeren und inneren Unbill Schritt für Schritt die Erfahrung von Bewegungswärme, Rhythmus und Geborgenheit entgegen. Unser Bewusstsein pendelt zwischen Unbehagen und Einklang. Auf dem Boden der gestillten Grundbedürfnisse, gelingt es, erstarrte emotionale Krusten aufzuweichen. Alte Wunden werden im reinigenden Fluss der Achtsamkeit geheilt. Groll, Resignation und Verzweiflung werden durch Ausdruck losgelassen. Empfindsam und dünnhäutig gewinnen wir einen größeren Spielraum.

Unlängst sah ich in der Zeitschrift **Geo** alte Portraitaufnahmen der Teilnehmer früherer Polarexpeditionen. Ruhe, Würde und Entschlossenheit sprach aus ihnen, innige Schönheit. Nomadenvölker haben auch oft diesen Ausdruck stiller Zufriedenheit.

Licht und Schatten

„Das Böse ist immer und überall“

(Banküberfall Erste Allgemeine Verunsicherung) <http://www.youtube.com/watch?v=9vW6sl2CNCo>

In *Herr der Ringe und die Philosophie*⁵¹ diskutieren die Autoren über die Frage, ob das Böse eine eigene Wesenheit sei. **Tolkien** vertritt die Ansicht des Heiligen **Augustinus**: Dieser meinte, dass das Böse ohne das Gute nicht existieren könne und - so wie Licht und Schatten - es auch kein absolut Böses gäbe, da es im Nichts versänke, hätte es nicht auch gute Seiten. Das Böse sei vielmehr ein Herausfallen aus der Allverbundenheit durch ein Übermaß. Dieses Übermaß spiegelt sich in den Sieben Todsünden. Sie sind gekennzeichnet durch ein nur auf sich bezogenes Haben-wollen, das uns das rechte Maß verlieren lässt. Das, was wir als Böse erleben, ist oft nur der Kater nach dem Exzess, also ein Korrektiv, das uns wieder zum Eingebundensein zurückführen kann („Krankheit als Weg“⁵²).

⁵¹ **Gregory Bassham, Eric Bronson** *Der Herr der Ringe und die Philosophie* S 147 - 151 Klett-Cotta 2009 ISBN978-3-608-93879-1

⁵² <http://www.stardust-archiv.de/Artikel/dahlke.htm>

Das tatsächlich Böse, die Abkehr von der Verbundenheit mit dem Feld, wird subjektiv oft als lohnend und berauschend erlebt. Der sich daraus ergebende Mangel wird oft nach außen projiziert und den „bösen“ Anderen zugeschrieben. **Sat Chit Ananda** - Sein, Bewusstsein und Glückseligkeit werden im Hinduismus als die drei Qualitäten **Atmans**, des Selbst, beschrieben. Im prozesshaften Erkennen und Ausdrücken (Bewusstsein) dessen was ist (Sein) kommen wir wieder in Kontakt mit dem Feld und erleben dieses Eingebundensein als Glücksgefühl (Glückseligkeit). Bewegungsmangel und die damit verbundene exzessive Mobilität, die wir mit Hilfe technischer Lösungen erreichen, können wir auch als ein Herausfallen aus der sinnhaften Verbindung mit dem Feld begreifen. Psychotherapie im Gehen hilft, diese Verbindung wieder aufzunehmen.

Wer in den Fluss steigt, kommt nicht trocken wieder raus



Abbildung 43 Ilse Riedinger

Wir werden durch das, was wir tun und durch die Art, wie wir es verwirklichen, geformt. So wie es keinen vom Experiment unabhängigen Beobachter gibt, so werde auch ich als Therapeut in meiner Begleitung durchs Gehen gewandelt.

Universalität

Schamanische Heiler sind in erster Linie Bauern oder Hirten. Sie leben ihre Heilrituale innerhalb ihres bäuerlichen Lebens. Ist die Kuh oder der Nachbar krank, aus der Allverbundenheit gefallen, so wird mit auf die konkrete Situation abgestimmten Ritualen der Einklang wieder hergestellt. Spezialisierung - der eine ist nur Heiler, der andere nur Hirte - gibt es nicht. Alle Mitglieder dieser „Simple Fact Culture“⁵³ sind einander ebenbürtig. Sie beherrschen schon mit 15 Jahren die zum Überleben notwendigen Fertigkeiten. Dennoch haben sie ihrer Entwicklung gemäß besondere Rollen, die sich mit Alter und Erfahrung verändern.

Die Heilrituale beziehen das ganze Feld mit ein – Nachbarn, Tiere, Pflanzen. Die zu Heilenden und deren Familie, alle, auf die sich die Krankheit bezieht, nehmen persönlich oder stellvertretend in Form von Symbolen oder Puppen am Ritual teil. Sie erhalten Aufgaben, deren genaue Durchführung zu Haltungsveränderungen führt.

Zum Beispiel sind besondere Pflanzen aus weit entfernten Gegenden zu holen, alle suchen gemeinsam einen heiligen Ort auf, fasten und ziehen sich für eine Weile in die Stille zurück. All das gehört zur Vor- oder Nachbereitung eines Heilrituals oder einer Serie von Behandlungen.

Gehen, mit einer Aufgabe gehen, spielt dabei eine wichtige Rolle, die zur täglichen Lebensbewältigung noch hinzukommt.

Manche zur Heilung beitragenden Elemente finden wir im psychotherapeutischen Setting wieder:

- Die Heilung als Gruppenerfahrung
- Die Verwendung von Stellvertretern oder Symbolen
- Die Rollen-Zuweisungen im Rahmen des Rituals
- Die Kontinuität der Zusammenkünfte.

Meist jedoch gelangen die Teilnehmer mit dem Zug oder Auto zum Treffpunkt und die nach Heilung Strebenden kommen kaum auf die Beine. Man spricht gemeinhin auch von Therapie“sitzungen“. Bewegung in der Natur im Dienste der Gesundheit, ein in der Naturmedizin wesentliches Element, fehlt.

Paarbildung

„*Sie gehen miteinander*“ sagt der Volksmund und meint, sie sind ein Paar. Miteinander gehen, sich aufeinander im Rhythmus der Schritte beziehen, dient der Paarbildung - ich hätte schon fast gesagt, der Paarung (aber dazu bedarf es wohl des Balztanzes...)

⁵³ Riedinger, Rudolf und Helene *Einfaches Weben*, Paul Haupt, 1980,

Nach Schwierigkeiten finden Paare sich im Gehen sicher leichter wieder, als im Sitzen. Geht es bei einem Paar nicht mehr weiter, ringen sie um ihre Beziehung, ermöglicht eine gemeinsame Wanderung, aus der Sackgasse zu finden und eine neue gemeinsame Richtung einzuschlagen. Auch eine Wallfahrt verleiht der Beziehung mehr Tiefe und neuen Schwung. Dann gehen sie wieder miteinander. Diese Erfahrung habe ich mit meiner Frau immer wieder gemacht. Wir verbrachten letztes Jahr zwei Vormittage in der Woche wandernd in der Natur. Diese Zeit wirkte wie ein Kleinurlaub, in dem wir alle Sorgen vergaßen.

“Vom Weg zum Fluss und zurück?“

Das Bild des Flusses bietet sich als Sinnbild für unseren Lebensweg an. Immer wieder staut er sich, gibt es Stockungen, immer wieder bahnt er sich, Tod und Zerstörung mit sich bringend, durch Hochwasser einen neuen Lauf. Sein Schwemmland ermöglicht fruchtbare Ernten. Wer sich dort ein Haus baut, den straft er für seine Unwissenheit. Den, der sich ihm respektvoll nähert und erfahren die Strömung achtet, den nährt er. Gefährlich und zugleich segenspendend ist er Grundlage allen Lebens.

Immer wieder gilt es, sich auf den Weg zu machen und mit Glück und Gnade in Fluss zu kommen, bis zum nächsten See oder Tümpel. Im „Ich und Du“ erleben wir den Fluss unserer Begegnung. Dann fallen wir wieder ins „Ich und Es“, weil wir wieder auftauchen (müssen) und das Wunder mit unserem Verstand einfangen wollen.

Gerade habe ich eine Therapiestunde hinter mir, in der wir in meinem Waldhüttchen saßen, die Wärme und Behaglichkeit des Ofenfeuers genossen. Wir nahmen Abschied und die Hütte war ein guter Endpunkt der gemeinsamen Reise.

Wir haben unser Ziel erreicht. Wege führen weg von Schwellen, dennoch führen sie über Schwellen zu einem neuen Ankommen und Abschiednehmen. Das Gehen füllt das Dazwischen mit der Kraft der Wandlung.

Vor ein paar Tagen erhielt ich eine Ausschreibung zu einer Dreiländertagung zum 100. Geburtstag von **Paul Goodman**. Bei der Einladung zum Mitgestalten an der Tagung steht folgendes Zitat:

Eine freie Gesellschaft entsteht nicht, indem die alte Ordnung durch eine neue Ordnung ersetzt wird. Sie entsteht vielmehr durch die Ausdehnung des Raumes für freie Handlungen, bis diese das soziale Leben bestimmen.

Besinnung, Langsamkeit, Bewusstheit öffnen den Raum. Gehen weitet ihn. In der Resonanz, dem was nachschwingt, erfahren wir Fülle.



Abbildung 44 Dr. Rudolf Riedinger

4 Über den Autor

Dr. Rudolf Riedinger arbeitet seit über 20 Jahren als Psychotherapeut, erst im Grünen Kreis, einem Verein zur Rehabilitation suchtabhängiger Menschen und später selbstständig in freier Praxis. Als Student bereiste er Mittel- und Südamerika, Nepal, Indien, Sri Lanka und Indonesien und schrieb zusammen mit seiner ersten Frau Helene Riedinger zwei Kunsthandwerksbücher:

„*Einfaches Weben*“ und „*Töpfern a la Mexicana*“.

Zurzeit lebt er mit seiner Frau Ilse und seinen vier Kindern Elias, Adele, Moira und Rita in einem kleinen Haus am Waldrand. In unmittelbarer Nähe befindet sich die Johannesbachklamm, ein durch Wege erschlossenes Naturwunder Niederösterreichs.

5 Danksagung

Ich danke meinen Klienten für ihre Bereitschaft sich auf neue Wege einzulassen. Herrn **Dipl. Ing. Harald Böhm** danke ich für die Gespräche und seine Hilfe am Computer. Dank auch den Fotografen **Michal Iwaniewicz, Michael Haselgruber, Lorena Perez, Dipl. Ing. Harald Böhm, Elias Riedinger, Ilse Riedinger, Lothar Spurzem** für die Bereitstellung ihrer Bilder, **Joachim Bonin** für das geschenkte Gemälde.

Vor allem danke ich Herrn **Karl Nitsch** für seine inhaltliche Mitarbeit, das Einbringen seiner Erfahrung und das Korrekturlesen.

Andres Schloffer überprüfte die Links und die Einheitlichkeit der Formatierung. Danke. Die Abschlusskorrektur verdanke ich **Ilse Riedinger**.

Hermann Hesse, *Siddharta*. Suhrkamp 1981, 121-123, ISBN 3-518-01227-4

Markus Hochgerner (Hrsg.): *Gestalttherapie*. Facultas, Wien 2004, [ISBN 3-85076-643-8](#)

Kathleen Höll *Gestalttherapie: Theorie und Praxis aus einem Guß*. Vortrag bei den Gestalttagen 2007

C. G. Jung: *Synchronizität, Akausalität und Okkultismus*. Taschenbuchausgabe in elf Bänden, Band 5, (2001) [ISBN 3423351748](#)

Kostak, Gabriela <http://www.5-stern.de/glos/glos.html> 23. Febr. 2010 11:05:44 GMT

Detlev Kranz Barry Stevens –*Gestalttherapie. Bewußtheit und Körper*. Beitrag aus der Gestaltkritik (Heft 1-1999):

Astrid Habiba Kreszmeier,; Hans-Peter Hufenus: *Wagnisse des Lernens. Aus der Praxis der kreativ-rituellen Prozessgestaltung*. Haupt, 2000. [ISBN 3-258-06216-1](#)
(systemische Erlebnispädagogik)

Tomas Legl *Das Bergerlebnis in der Therapie Suchtmittelabhängiger. Veränderungen im Körperbewusstsein*. Kongressband „Psyche & Berg“ 2001 S.129 -133
<http://www.oebd.at/ext/ls/1/gs/art-psychberg/art-legl/index.html>

Alexander Lowen: *Körperausdruck und Persönlichkeit. Grundlagen und Praxis der Bioenergetik*. Kösel-Verlag München 19883 (New York 1958)

Andreas Burzik *Handbuch Üben*. Beitrag "Üben im Flow". Herausgeber Ulrich Mahler

Dr. Maria Montessori: *Il metodo della pedagogia scientifica*. (1909; 3. Aufl. 1926); dt.: [Selbsttätige Erziehung im frühen Kindesalter](#), hrsg. auch unter dem Titel: *La scoperta del bambino*. (1950; 7. Aufl. 1966); dt.: *Die Entdeckung des Kindes*. (1969; 4. Aufl. 1974).

Dr. Maria Montessori *Antropologia pedagogica*. (1910).

Dr. Maria Montessoris own handbook. 1914; dt.: *Mein Handbuch*. (1922; 2. Aufl. 1928).

Dr. Maria Montessori *L'autoeducazione nelle scuole elementari*. (1916; 2. Aufl. 1940; Neuausg. 1962); dt.: *M.-Erziehung für Schulkinder*. (1926); *Schule des Kindes. Montessori-Erziehung in der Grundschule*. (1976).

[Dr. Dr. med. Herbert Mück \(Köln\) und Prof. Dr. Michael Mück-Weymann](#)
[\(Universitäten: Hall, Erlangen und Dresden 2007 Herzratenvariabilität Zusammenhang von Flow und Herzratenvariabilität\)](#)

Waldefried Pechtl *Zwischen Organismus und Organisation*. S. 8 Veritas Verlag Linz 1989 ISBN 3-85329-716-1

Hilarion Gottfried Petzold, *Integrative Therapie. Modelle, Theorien und Methoden für eine schulenübergreifende Psychotherapie. 1. Klinische Philosophie*. Paderborn 1993, 414

Erving Polster *Gestalttherapie: Die Therapeutische Kraft der Aufmerksamkeit*. Gestaltkritik (Heft 2-1997)

Swami Prabhavananda and Christopher Isherwood *How to know God. The yoga aphorisms of Pantanjali*. 1953,1981 The Vedanta Society of Southern California

Rudolf und Helene Riedinger, *Einfaches Weben*. Paul Haupt, 1980

Herrmann und Moritz Schauenburg *Allgemein Deutsches Kommersbuch*. Lahr 1858 hergestellt erscheinen 1896 und 1906

http://de.wikisource.org/wiki/Allgemeines_Deutsches_Kommersbuch
http://de.wikisource.org/wiki/Wütend_wälzt_sich_einst_im_Bette#799

Josef Schönauer: *Pilgern Hintergrundinfos Jakobusweg Sternenstrasse Santiago*.
<http://www.pilgern.ch/pilgern.htm> 30.9.2009

Ekkart Schwaiger <http://www.eidos.at/inhalt/trainer/schwaiger.htm> 22.3.2010

John O. Stevens: *Die Kunst der Wahrnehmung. Übungen der Gestalt-Therapie*. . GTB, Gütersloh (17) 2006, [ISBN 3-579-02278-4](https://www.isbn-international.org/view/title/3-579-02278-4)

Hans Joachim Störig, *Kleine Weltgeschichte der Philosophie*. S. 136 mit weiteren Nachweisen

Gerd Stüwe: Stichwort *Erlebnispädagogik*. In: **Dieter Kreft/Ingrid Mielenz** (Hrsg.): *Wörterbuch Soziale Arbeit*. 5. Auflage. Juventa-Verlag, Weinheim 2005.
[ISBN 3-7799-2060-3](https://www.isbn-international.org/view/title/3-7799-2060-3)

Sylvester Walch *Dimensionen der menschlichen Seele*. Patmos 2007 [ISBN 3491698251](https://www.isbn-international.org/view/title/3-491-69825-1)

John Ronald Reuel Tolkien *Der Hobbit oder Hin und Zurück*.
Übersetzt von [Wolfgang Krege](https://www.isbn-international.org/view/title/3-462-01000-0). Klett-Cotta, Stuttgart 1997

Ingeborg Waldschmidt: *Maria Montessori – Leben und Werk*. München 2002

M.J. Waibel, Cornelia Jacob-Krieger., *Integrative Bewegungstherapie: Störungsspezifische und ressourcenorientierte Praxis*, Schattauer Verlag, 2008, 9 ff.

7 Musik und Filme aus youtube

B2K feat P.Diddy – *Bump, Bump, Bump.* <http://www.youtube.com/watch?v=kSaUJB7VP6A>

The Clash Mick Jones <http://www.youtube.com/watch?v=LZBPu7jJbJU>
Should I Stay or Should I Go
Label Epic 14-03006
10 June 1982

Erste Allgemeine Verunsicherung *Banküberfall.*
<http://www.youtube.com/watch?v=9vW6sl2CNCo>

Fats Domino *When I'm walking.* 1963 ABC 10475
http://www.youtube.com/watch?v=Kgfl8Oq9i_Y

Hallo Dienstmann. <http://www.youtube.com/watch?v=3RH37lh5VE&feature=related>

James Brown and Pavarotti *Tis is a mans World.*
<http://www.youtube.com/watch?v=z8vZmWQPgwA&feature=related>

KC and the Sunshine Band *That's the way.* 1975
<http://www.youtube.com/watch?v=VWf1MdHv80Q>

Les Mc Cann and Eddy Harris *compared to what.*
<http://www.youtube.com/watch?v=hRONbnyNpu8>

Johnny Nash *I Can See Clearly Now.* 1972
<http://www.youtube.com/watch?v=HagzTRmUBIE>

New Kids On The Block: Johnson, Larry Curtis - *Step by step.*
<http://www.youtube.com/watch?v=GQ5eZSa7URA>

Lou Reed *Take a walk on the wild side.* <http://www.youtube.com/watch?v=WZ88oTITMoM>

Reel2Real *I like to move it move it.*
1994 OST Madagaskar 2005 <http://www.youtube.com/watch?v=0x3W6hutEj8>

Martha Reeves and the Vandellas - *Nowhere To Run.*
(Shindig 1965) <http://www.youtube.com/watch?v=fhcfIDSUMvc>

The Rolling Stones: Mick Jagger und **Keith Richards** *I Can't Get No Satisfaction.*
Single Mai 1965 <http://www.youtube.com/watch?v=ulVDM0a49Lw>

Stephanie Werger *I wü di gspirn.*
<http://www.youtube.com/watch?v=jJnphpx10E0>

Willie Dixon *walkin the blues.* The blues collection VOL 60 the blues blues
<http://www.youtube.com/watch?v=nUhBeIo1O5E&feature=related>

The Worried Men Skiffle Group *I bin a Wunda.* (F. Achleitner / H. Janata, 1971)
<http://www.youtube.com/watch?v=DKgSAagTcqo>

8 Abbildungen und Grafiken

Titelbild: **Michael Iwaniewicz** 2009

Abbildung 29 Ölbild von **Joachim Bonin**

Abbildung 3, 7 **Dipl. Ing. Harald Böhm** 2009

Abbildung 42 **Michael Haselgruber** 2009

Abbildung 1 5, 14, 19, 38 **Michael Iwaniewicz** 2009

Abbildung 27, 35 **Lorena Perez** 2009

Abbildung 4, 12, 15, 17 20,22, 23, 28, 29 **Elias Riedinger** 2009

Abbildung 9, 10, 13. 16, 18,21, 37, 40, 43 **Ilse Riedinger** 2009

Abbildung 2, 6, 11, 25, 26, 28, 29,30, 31, 32, 33, 34, 36, 39, 44,
Dr. Rudolf Riedinger 2009

Abbildung 8 **Lothar Spurzem** * 03.06.1990

http://de.academic.ru/pictures/dewiki/51/32117_St-Maurice_Kreuzgang_1990-06-03.jpg

Abbildung 24 Grafik:**Benjamin Stangl** 2009

<http://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/ERZIEHUNGSWISSENSCHAFTGEIST/HermeneutikZirkel.shtml>

9 Wortlisten

Eigene Sammlung

Gehen: Angehen, aufgehen, abgehen, auseinander gehen, eingehen, ergehen, entgehen, hinein gehen, heraus gehen, hintergehen, hinauf gehen, nahe gehen, unter gehen, umgehen, übergehen, vorangehen, vorgehen, vergehen, Wohlergehen, weggehen, weitergehen, Eingang, Ausgang, Umgang, Abgang, Zugang, Im Gleichschritt gehen, im Kreis gehen, zu Grunde gehen.

Umgangssprachlich: Hatschen, latschen, verhatscht, zuwisteigen, obisteigen, aufsteigen.

Steigen: Aufsteigen, absteigen, versteigen, entsteigen, umsteigen, anstiegen, aufsteigen, ersteigen, verstiegen. Versteigerung, Abstieg, Aufstieg, Umstieg, Zustieg.

Schlendern.

Marschieren.

Zu Fuß, leichtfüßig.

Laufen: Verlaufen, Ablauf, Einlauf, Umlauf.

Irren, verirren, Irrtum, Irrweg, Irrsinn.

Hinken, nach hinken.

Straucheln.

Wanken.

Kommen: Einkommen, Auskommen, umkommen, abkommen, Abkommen, ankommen.

Ankunft, Auskunft, Zukunft.

Wallfahren.

Wandeln: Lustwandeln, Wandelbarkeit, Wandel. Gestaltwandel

Wandern.

Lateinisch:

Initiative – Hineingehen
Existenz – Hinausgehen
Exkurs – Hinauslaufen
Korrespondenz – Laufend hingestellt
Ambulatorium – Wandelhalle
Deviation – Abweichung vom Weg
Kurier – Läufer
Prozess – Vorwärtsschreiten

