

Weißt Du, was Du bist? Du bist ein Wunder!
Du bist einmalig! Auf der ganzen Welt
gibt es keinen zweiten Menschen, der genauso ist wie Du.
Und Millionen von Jahre sind vergangen, ohne dass es je
einen Menschen gegeben hätte wie Dich. Schau Deinen Körper an,
welch ein Wunder! Deine Beine, Deine Arme,
Deine geschickten Finger, Dein Gang. Jawohl, Du bist ein Wunder.
Und wenn Du nachdenkst, kannst Du dann einem anderen weh tun,
der, wie Du selbst, auch ein Wunder ist?

Pablo Casals

Liebe Freundinnen und Freunde,

Dieses Zitat des großen Cellisten ist auf der Homepage von *Stephan Marks* zu finden, dem Sprecher des Freiburger Instituts für Menschenrechtspädagogik. *Stephan Marks* wird den ersten Vortrag auf dem Traumakongress im Oktober zum Thema „Scham ist die Hüterin der Menschenwürde“ halten. *Pablo Casals* Worte klingen wie eine der sechs Bachsuiten, die er selbst so meisterlich beherrschte. Seine Frage am Schluss richtet sich an die Achtung vor der Schöpfung. Sie ist wunderbar und nötig. Denn leider tun Menschen einander weh und manchmal geht das Wehtun auch mit großen Verletzungen und Traumatisierung einher.

Der Förderkreis für Ganzheitsmedizin widmet sich deshalb zum zweiten Mal dem Traumathema in Form eines Kongresses. Das Folgende ist ein Auszug unseres Beitrags, der in „West-Östliche Weisheit“ am Benediktushof veröffentlicht wurde.

„Ca. 50% der Menschen haben einmal oder mehrmals eine traumatische Erfahrung in ihrem Leben gemacht. Man kann kollektive Traumata unterscheiden, die Menschen z.B. bei einer Naturkatastrophe erleiden. Das ist eine belastende Erfahrung, die man, wenn man überlebt hat, jedoch mit anderen teilt. Das Ereignis wird öffentlich wahrgenommen und man sitzt sozusagen in einem Boot mit anderen Betroffenen. Das solidarisiert.

Das Einzeltrauma hingegen, welches ein einzelner Mensch durch andere erleidet, führt oft zum Rückzug des Betroffenen. In vielen Fällen schämt sich das Opfer für das, was ihm angetan wurde. Deshalb erzählen so wenig Betroffene von ihren Erlebnissen. Die individuellen Traumata können Scham- und Schuldgefühle hervorrufen und isolieren. Gerade Kinder nehmen die Schuld der Täter auf sich. Wenn ein traumatisches Ereignis nicht verarbeitet werden kann, kann sich später eine Vielzahl von Symptomen entwickeln, die die Entwicklung seelischer Erkrankungen begünstigen.

In der Psychotherapie entwickelt sich langsam das volle Verständnis für die inneren Zusammenhänge und Auswirkungen traumatischer Ereignisse. Auch das Bewusstsein dafür in unserer Gesellschaft hat sich verändert. Die körperliche Züchtigung von Kindern bestimmte beispielsweise noch vor 30 Jahren unseren Alltag. Biblisch begründet „züchtige Deinen Sohn, solange Hoffnung da ist“, sahen viele Eltern das Schlagen ihrer Kinder als ihr Recht und ihre Pflicht an. Heute ist das in Deutschland eine Straftat.

Dass Psychotherapie nachweislich hilft, ist bekannt. Warum wird in diesem Zusammenhang das Thema Spiritualität aufgegriffen? Ein Trauma bringt den Menschen real oder gefühlsmäßig in Todesnähe. Aus der existenziellen Bedrohung heraus entsteht oft eine innere Auseinandersetzung mit unserer Endlichkeit: Fragen zum Leben, zum Sinn und zum Tod tun

sich auf. Viktor Frankl, der Begründer der Logotherapie, hat aus eigener Erfahrung in der Hölle des Konzentrationslagers die Bedeutung des Lebenssinns für sein Überleben erkannt. An diesem Schnittpunkt trifft Psychotherapie auf Spiritualität.

Einige schwer traumatisierte Menschen, die mit einem Bein schon in einer anderen Welt waren, berichten von Erlebnissen, die nicht den alltäglichen zuzurechnen sind. Manche beschreiben Spaltungsphänomene wie Nah-Tod-Erlebnisse, aus denen nicht nur die sogenannte dissoziative Schutzfunktion erkennbar wird, also die Fähigkeit, den Körper von der Seele abzuspalten, sondern es wurde auch ein unbekanntes Gefühl von Geborgensein, Aufgehobensein in etwas Größerem erlebt. Andere sehen in traumatischen Situationen beispielsweise real vorhandene Gegenstände, die sie nach menschlichem Ermessen nicht gesehen haben können. Hier werden offensichtlich Fähigkeiten freigesetzt, von denen man annehmen kann, dass bei einem schweren Trauma „die Horizontale der Vertikalen“ begegnet. Manche entwickeln Kräfte, die sie förmlich über sich hinauswachsen lassen, auch im Sinne einer Begegnung in einer transzendenten Dimension. Für viele ist es der Anfang einer spirituellen Suche.“

Wer sich für den vollständigen Text interessiert, findet ihn unter <http://www.west-oestliche-weisheit.de/newsletters/west-oestliche-weisheit-heute/mai-2012/trauma-und-spiritualitaet.html>

An dieser Stelle möchten wir Euch alle herzlich zu unserem 2. deutschsprachigen Kongress „Über-Wunden: Trauma, Genesung und Spiritualität“ vom 12.10.-14.10.2012 in Bad Herrenalb einladen. Die Referenten sind u.a. *Hunter Beaumont, Anselm Grün, Roland Kachler, Karl-Klaus Madert, Stephan Marks, Elke Ruegger-Haller, Gunther Schmidt und Michael Tischinger.*

Wer daran denkt, am 12. Oktober 2012 beim Kongress nur den öffentlichen Vortrag mit *Pater Anselm Grün* über „Spirituelle Orte der Heilung“ zu besuchen, dem raten wir dringend, im Förderkreisbüro (07083-3845) Karten zu reservieren. Bei Pater Anselms letzten Besuch bei uns in Bad Herrenalb waren die 600 Karten für das Kurhaus schnell vergeben.

An dieser Stelle möchten wir auch etwas konkreter auf die bevorstehenden Ereignisse im Förderkreis eingehen. Der Herbst ist mit Veranstaltungen dicht gedrängt. Direkt vor dem Kongress findet unsere **Begegnungswoche** vom 6.10.-12.10.2012 statt. Hier tragen wir den Wünschen unserer bundesweiten Freundinnen und Freunde Rechnung, die nicht nur für ein einziges Seminar in den Schwarzwald fahren wollen. Mit der **Begegnungswoche** haben wir die Möglichkeit geschaffen, im Rahmen einer „therapeutischen Gemeinschaft“ und Meetings, so wie wir sie im „Bad Herrenalber Modell“ kennengelernt haben, eine Woche miteinander zu leben und zu lernen. Zu diesem Zweck haben wir das Naturfreundehaus „Weise Stein“ in Gernsbach angemietet, in dem die Klinik Bad Herrenalb jahrzehntelang ihre Hüttenmarathons durchgeführt hatte. Zu den Referenten der Begegnungswoche zählen *Andreas Assenbaum* (Familien- und Paararbeit), *Iris Bächle-Schumacher* (Inneres Kind), *Wolfram Kölling* (Schamthema), *Markus Langholf* (Releasing), *Joachim Vieregge* (Selbstwertthema) und *Tom John Wolff* (Biodanza). Der Vorstand des Förderkreises wird mit *Alfred* (Spiritualität), *Karl-Heinz* (Qi Gong) und *Kornelius* (Bonding) ebenfalls eigene Beiträge liefern und im „Rahmenprogramm“ mitwirken. Wer Begegnungswoche und den direkt daran anschließenden Kongress besucht, hat neun intensive und bereichernde Tage vor sich.

Hinzuweisen ist auch auf das Männerwochenende („Männerräume – Männerträume“) mit *Alfred Meier* und *Hartmut Weber* vom 27.10. - 1.11.2012 in Schleswig - ein wunderbarer Ort an der Nordspitze Deutschlands mit dem von der Schlei geformten Ostseefjord. Auf dem

Hofgelände von Bunde Wischen e.V., die 2010 den „Förderpreis ökologischer Landbau“ zuerkannt bekommen haben, wird nicht nur gesund gegessen, sondern in einer geborgenen, offenen und freien Atmosphäre werden Männerthemen miteinander angegangen.

Der Förderkreis hat 2012 zwei neue Bücher herausgebracht. Im Santiago Verlag sind zum einen *Walther Lechlers Bibelstunden „Mit Leben anstecken“* erschienen, in dem erstmals in einer unkommentierten, verbatim Wiedergabe drei Bibelstunden vollständig abgedruckt sind. Diese Veröffentlichung ist aus dem Bedürfnis heraus entstanden, Walthers aufrüttelnde Betrachtungen nicht nur als CD verfügbar zu haben, sondern sie auch nachlesbar zu machen. Im zweiten Buch: *„Deutschland und seine Weltkriege – Schicksale in drei Generationen und ihre Bewältigung“* werden die Vorträge unserer gleichnamigen Tagung vom Vorjahr in einer lesbaren, sehr persönlichen Fassung wiedergegeben. *Eugen Drewermann, Anne Ev Ustorf, Wolf Ollrog, Wolf Büntig, Helga Zwosta, Hartmut Radebold* und *Kornelius Roth* haben die Beiträge verfasst.

Das Seminar mit Anne Wilson Schaef ist bereits ausgebucht. Für den Vortrag sind Karten weiter erhältlich.

Zu allerletzt: Die Sommer Aktion zur Mitgliederwerbung wird bis zum 15.9.12 verlängert. Als Geschenk erhält jedes neue Mitglied das neue Buch *„Walther H. Lechler - Mit Leben anstecken“* und eine Bibelstunde von Walther als CD.

Mit besten Wünschen und herzlichen Grüßen aus Bad Herrenalb!

Für den Vorstand Kornelius Roth

Männerräume - Männerträume Männersache?

In der Klinik in der Kullenmühle gab es jede Woche eine S-Gruppe. S stand für Sensualität und Sexualität. Ich erinnere mich gerne an zwei solche Gruppenerfahrungen. Bei der einen ging es darum zu erfahren, was Alltags-Erotik sein könnte. Der den Abend leitende Therapeut ließ uns auf unsern Atem konzentrieren: Einatmen – Ausatmen. Nichts machen. Nur beobachten. Dann leitete er unseren inneren Blick auf uns, dann von uns weg, immer weiter bis in den Himmel, den Kosmos, das All. Und dann ging's zurück. Als wir wieder ankamen mit unserer Aufmerksamkeit in unserem Raum, der Kegelbahn, ließ er einen kleinen Satz ertönen: „Jeder kitzelt jeden.“

Was da abging in der etwa 20-köpfigen Gruppe lässt sich kaum beschreiben. Schreie vor Angst und vor Lust, lautes Lachen, Gekicher. Ein Herumtoben. Lebensfreude, Lebenslust und – Angst davor. Dieser kleine Satz kitzelte sozusagen das Leben aus uns heraus. Es war toll. Alltagserotik wollte uns der Therapeut erleben lassen. Und wie kompliziert wir es manchmal - oder meistens - anstellen, sie zu erleben. Sie braucht „nur“ Sinnlichkeit, Berührung, Haut, Nähe. Und wie gut es tat, von Mann zu Frau, von Frau zu Mann, von Frau zu Frau und von Mann zu Mann.

An einem andern Abend teilte sich die Gruppe auf in eine Männer- und eine Frauengruppe. Da saßen wir Männer dann in einer Runde und tauschten uns aus über unsere Bedürfnisse nach Berührung, nach Nähe, über Freundschaft und Mannsein. Wir erlebten, wie schwer es uns fällt, von Mann zu Mann über solche Themen zu reden und nicht über den Beruf, den Fußball, Motoren und Autos, oder über Politik und – Frauen. Nein, einfach nur von Mann zu

Mann über uns selbst. Ich weiß von damals nur noch eins: Es war einfach gut. Es tat einfach gut, unter Männern zu sein. Aber nicht mit den üblichen, „harten“ Männerthemen, sondern mit den „weichen“, den einführenden, mitfühlenden, mitteilenden Seiten.

Tennessee Williams lässt einmal ein Mann sagen: „Mein ganzes Leben lang bin ich wie eine geballte Faust gewesen, die immer schlägt, sich durchboxt und Dinge mit Gewalt vorwärts treibt. Jetzt will ich diese Hand entspannen und Dinge nur ganz zart berühren.“

Hartmut Weber, Bunde Wischen in Schleswig und *Alfred Meier*, pensionierter Pfarrer und beisitzendes Vorstandsmitglied des Förderkreises laden ein zu einem Seminar „Männerräume – Männerträume“ auf dem Hof von *Bunde Wischen* in Schleswig vom Samstag, 27. Oktober abends bis Donnerstag, 1. November 2012 morgens. Wir hoffen, dass wir Männer in diesen Tagen etwas davon erleben können, was mir aus den oben geschilderten Erlebnissen in diesen S-Gruppen so eindrücklich in Erinnerung geblieben ist. Anmeldeschluss ist der 22. September. Wir freuen uns auf mutige, eman(n)zipierte oder sich eman(n)zipieren wollende Männer.

Alfred Meier

Das weitere Programm im Herbst bis Ende Oktober

22. September 2012 in den Räumlichkeiten des Förderkreises für Ganzheitsmedizin "Bonding" - Tagesseminar mit Angelique Thormann und Rolf Krause

"Hüttentreffen" - A-Freizeit mit Karin und Dietmar vom 24.10.-28.10.2012 auf der Schwäbischen Alb

"Sinnvoll leben" - Einführung in die Logotherapie & Existenzanalyse - Tagesseminar mit Christine Vonderschmitt am 27.10.2012 in den Räumlichkeiten des Förderkreises für Ganzheitsmedizin