

# *BEATE GOTTWALD -TRUMMER*

## *CHRISTIAN GOTTWALD*

München, im Herbst 2010

Liebe Freunde und Interessenten an unserer Arbeit,

Wie jedes Jahr möchten wir mit der Versendung unseres Programms ein paar Worte über uns und die Weiterentwicklung in der Arbeit mitschicken. Diesmal schreiben wir, nachdem wir unseren Sommerurlaub in diesem Jahr zu Hause verbracht haben. Ferien zu Hause feiern! Uns erholen im ursprünglichen Sinn des Wortstammes ("Holon" das Ganze, was in den Begriffen "heilen", "heiligen", "Wohlfühlen" und im englischen "health" enthalten ist). Das ist ein sehr spannendes Unterfangen. Überall in dieser häuslichen Umgebung gibt es Herausforderungen und Dinge, die man in einer alltäglichen Weise erledigen oder verbessern könnte. Dauernd gibt es Trigger, also Auslöser dafür, reaktiv in unseren geschichtlich gewachsenen automatischen Mustern zu funktionieren. Seitdem üben wir sehr intensiv auch weiterhin, bewusster damit umzugehen. Zwischendurch waren auch unsere Söhne zu Hause. Aljoscha hat ja sein Medizinstudium begonnen. Dorian absolviert sein letztes Jahr auf dem Gymnasium. Er bezieht sich (Gott sei Dank) auf unsere auch in den Vorträgen vertretene Überzeugung, dass man sich auch in unserem Alter (Beate wird 61, Christian ist 67 Jahre alt) neuen Herausforderungen stellen sollte. Das ist andererseits auch ein bisschen unbequem. Dorian hat den zweiten Meistergrad im Karate und drängt, dass Christian bei ihm die Grundprinzipien und grundlegenden Bewegungen des Karate lernt. Eine manchmal verdammt herausfordernde, aber gute Übung! Dabei muss Christian anerkennen, dass Dorian im Karate weit besser ist als er selbst im Aikido.

Inzwischen können wir dankbar dafür sein, dass wir beide durch die Folgen unserer Traumatisierung lebenslang so eine kräftige Motivation für unsere Suche nach Lösungen hatten. Wir fanden nicht zuletzt in unseren vielen Ausbildungen immer mehr Mittel und Wege, die die Wahrscheinlichkeit erhöhen, bewusster und wohler zu sein. Wir konnten sie in unserem Leben und in der Arbeit mit Klienten und Patienten anwenden und merken, wie die Dinge, die wir in unserer Arbeit zur Verfügung stellen, tatsächlich funktionieren.

Die Bewusstseinszentrierte Körperpsychotherapie als Psychotherapieform und als Unterstützung in persönlichen Veränderungsprozessen differenziert und entwickelt sich weiter und wird offenbar immer effektiver. Inzwischen können wir die Theorie und die Grundsätze dieser Arbeitsweise sehr gut formulieren. In ihr gehören Lebenskunst und Heilkunst zusammen. Wir können die verschiedenen Hintergründe dieser methodenintegrativen Arbeit immer klarer benennen. Gerade ist in der Zeitschrift "Psychologische Medizin" auch wieder ein Artikel von Christian erschienen zum Thema der Qualität heilsamer Begegnung in der Therapie- und Individuationsarbeit. (Er kann von unserer Website heruntergeladen werden.) Wir berücksichtigen dabei, dass sich beispielsweise aus den modernen neurobiologischen Forschungen jetzt schon sehr plausible und wesentliche Konsequenzen für Heilungs- und Veränderungsprozesse ergeben. Jede unserer in der Gegenwart kreierte Erfahrungen hat einen Einfluss auf unsere in der Geschichte entstandenen automatischen Muster oder Schemata unseres Denkens, Erlebens und Verhaltens und gleichzeitig einen Einfluss auf die Struktur der zugehörigen neuronalen Netzwerke des Gehirns! Jede Sekunde unseres Lebens prägt den Rest unseres Lebens! Die meisten Menschen sind sich dieses Umstands nicht annähernd bewusst und übersehen diese Möglichkeit, wie sie die Wahrscheinlichkeit erhöhen können, wohler, glücklicher, gesünder und effektiver werden zu können. So da zu sein bedeutet, dass wir die besten Voraussetzungen dafür schaffen, immer wieder neu zu gesunden (wie es im Griechischen mit dem Begriff *hygiainein* verstanden wird). Glücklichere Erfahrungen motivieren und begeistern. Sie führen zum Ausstoß von Botenstoffen im Gehirn, die gleichzeitig das Lernen und einen entsprechenden Umbau im Gehirn intensivieren. Untersuchungen beispielsweise von Richard Davidson bestätigen das 2500 Jahre erprobte und bewährte östliche Wissen, dass Menschen lernen können, glücklicher zu werden. Da jede Erfahrung die Struktur unseres Gehirns und damit den Rest unseres Lebens beeinflusst, ist es konsequent, so unmittelbar wie möglich mit unseren Klienten oder Patienten herauszufinden, wie sie so schnell wie möglich, vielleicht schon in der ersten Sitzung wohler und zufriedener sein können.

In den meisten gegenwärtig existierenden Methoden wird zwar eine ganzheitliche menschliche Körperseele-Einheit prinzipiell anerkannt. Häufig fehlen aber handfeste praktische Konsequenzen in den konkreten Arbeitsweisen. Unmittelbar mögliche heilsame Veränderungsmöglichkeiten auf der Ebene des Körpers werden in vielen Psychotherapierichtungen noch lange nicht angemessen einbezogen. Einflüsse auf der Ebene des Geistes legen einen differenzierten Umgang mit einer achtsamen

Bewusstseinshaltung und mit Bewusstseins- und Aufmerksamkeitsprozessen insgesamt nahe. Das ist in den östlichen Geistesrichtungen selbstverständlich.

Es ist hilfreich, wenn Klienten und Schüler bemerken, was die Elemente ihrer bisherigen Muster des Erlebens und Verhaltens sind. Dabei stößt man sehr häufig auf die zu Grunde liegenden, in der eigenen Geschichte erfahrenen Gefühle und die daraus erwachsenen Grundanschauungen. Das ist der wesentliche Beitrag der modernen Psychoanalyse. Darüber hinaus können dann aber in der Gegenwart heilsame und die frühere Notlage erweiternde neue Erfahrungen gemeinsam kreiert und erlebt werden. Neben solchen, nicht zuletzt aus den modernen neurobiologischen Forschungen resultierenden Konsequenzen ist unsere Arbeit gleichzeitig philosophisch besonders durch das Denken und die Praxis von Platon und unter anderem von Epikur, Seneca und Marc Aurel beeinflusst. Im alten Griechenland war die Körperseele-Einheit eine selbstverständliche Grundlage in der Zusammenarbeit von Ärzten und Priestern beispielsweise in den zahlreichen Heilzentren des Asklepios.

Wenn wir alle Ebenen unserer Körperseele-Einheit in ihrem Zusammenspiel und in ihrem Bezug zu den jeweiligen Umgebungen bemerken, berücksichtigen und nutzen, erweitern wir die traditionelle psychosomatische, also seelisch körperliche in eine psychosomatoetische, also seelisch, körperlich, geistige Heilkunst (griechisch "Nous" bedeutet Geist). Wir können dabei bewusst lernen, die Grundbedingungen für ein gesundes Dasein zu verbessern, zum Beispiel wie wir uns in einem angemessenen Fließgleichgewicht leben und die zwei Seiten des autonomen Nervensystems Sympathicus und Parasympathicus in Balance bringen, wie wir also angemessener "unser Leben tanzen", wie wir essen und schlafen, atmen, uns bewegen oder ruhen, mit uns und anderen in Kontakt sind und wie wir uns berühren oder befriedigen. Derartiges Wissen aus der Medizin, der modernen Neurobiologie, aus unserer antiken Kultur und aus der Psychoanalyse gehört in eine moderne Psychotherapie und Individualisationsarbeit integriert! Ein solches Wissen kann einen unmittelbaren Einfluss auf alle Lebensbereiche haben. In der Therapie- und Individualisationsarbeit kann es eindrucksvolle und plötzliche Veränderungen bewirken oder als kontinuierlicher evolutionärer Prozess von Entfaltung erlebt werden.

Gegenüber der üblichen Reparaturmedizin handelt es sich um wesentliche Veränderungsprozesse und um einen potenziell alle Lebensbereiche erweiternden emanzipatorischen Ansatz, der ein immer erfüllenderes Leben ermöglicht. Wir können zunächst selbst erfahren, wie viel Einfluss wir (selbst in unserem Alter) auf unser Leben nehmen können und dürfen immer häufiger erleben, wie Menschen, mit denen wir arbeiten, sich positiv verändern: Beispielsweise schon dadurch, dass sie immer mehr auf diesen gegenwärtigen Prozess auf ihre Körpersignale (somatischen Marker) und ihre inneren Stimmen in ihrem inneren Selbstdialog und mögliche Selbstverletzungen in der Gegenwart achten und sich nicht unangemessen für die im Gehirn spontan aufgerufenen alten Muster verurteilen! Gleichzeitig arbeiten wir inzwischen sehr viel bewusster daran, dass auch im Alltag die spontan aufgerufenen unbefriedigenden Muster mit ihren Symptomen als Signal oder als Warnlicht des Organismus verstanden werden können. Man kann innehalten und achtsam aufnehmen, was die einzelnen Elemente oder Stimmen dieses bisherigen Musters sind und sich im nächsten Schritt ausdrücklich der bisher schon im Gehirn abgespeicherten Potenziale und Ressourcen bewusst werden. Anschließend können einzelne dieser Ressourcen ausdrücklich als Experiment verwirklicht, ausprobiert und in ihren Auswirkungen studiert werden. Das bewirkt immer kleine oder größere Veränderungen und bedeutet gleichzeitig eine Verknüpfung mit den bisherigen Erregungsmustern im Gehirn! Heilung geschieht, wo wir uns mit uns und unserer Umgebung versöhnen und das Bewusstseinsfeld, das wir sind, ins Reine kommt: Da, wo wir unser Leben als sinnvoll erfahren, es gutheißen und bejahen, können wir Zugang finden zu unseren wesentlichen Potenzialen. In den Seminaren, Vorträgen, Fortbildungsgruppen, Supervisionsgruppen und Paargruppen geben wir dieses Wissen weiter. Wenn ein solches Verständnis für Heilungsprozesse in unserem Gesundheitswesen verstanden und verwirklicht werden könnte, wären tatsächlich Milliarden von Euro zu sparen. Immerhin können wir einen kleinen Beitrag zu einer solchen Bewusstseins-Entwicklung beitragen, die sich in der Entfaltung von jeweils einzelnen Menschen verwirklicht.

*Beate Gottwald-Trummer Christian Gottwald*

PS.: Manchmal bedauern wir, dass wir einige der hier geschilderten Gesichtspunkte unseren früheren Patienten noch nicht so wirksam und einsichtig wie heute zugänglich machen konnten. Deshalb wird Christian am 13.04.2011 diese und weitere Entwicklungen gegenüber den Anfängen unserer Arbeit bei einem Vortrag mit dem Titel: „Weiterentwicklungen in der Begleitung von Heilungs- und Veränderungsprozessen“ benennen. Sein Vortrag mit dem Titel „Mehr Glück im Leben durch neurobiologisch fundierte Psychotherapie“ findet am 09.11.2011 ebenfalls im Eidoshaus statt. Im Rahmen des Kongresses "Seelen-Heil-Kunst" der Akademie Heiligenfeld vom 20. bis 22.5.2011 lautet sein Vortragstitel: "Voll kommen - welch ein Glück!"