

«Mein Buch ist ein Aufruf, bewusst auszuwählen, lustvoll à la carte zu leben. Das heisst aber auch zu warten, wenn die Küche mal kalt ist, und auf Junkfood zu verzichten.»

jedoch, dass das Bereitschaftspotenzial nichts zu tun hat mit einer den freien Willen unterlaufenden Vorentscheidung des Gehirns.

Werden wir durch Selbststeuerung gesünder?

Ja. Diese Koppelung ist eine riesige Chance für Selbstheilung. Wenn ich sage: Mein Pferd ist nur noch für die Wurstdose gut, dann kann ich auch nicht auf ihm reiten. Viele Patienten sind durch ihre Krankheit psychisch geschwächt und befinden sich im Kindmodus, schauen also an Ärzten hinauf. Die können durch Zuwendung ihre Selbstkräfte stärken. Dann darf man aber nicht so dumme Sachen sagen wie: «Sie leben nur noch sechs Monate», das wird zur selbsterfüllenden Prophezeiung. Umgekehrt gibt es ein enormes Heilungspotenzial durch Placebo-Wirkungen, durch Wortwirkungen.

Worte sind Placebos?

Der Satz «Das wird Ihnen helfen» hat eine hohe gesundheitsfördernde Wirkung. Unter dem Titel «Wie Placebos das Hirn von Patienten verändern» hat der Turiner Neurologe Fabrizio Benedetti eine spektakuläre Studie mit Parkinson-Patienten veröffentlicht. Sie wurden an einen Apparat angeschlossen, der durch Nervenreizung die Ausschüttung von Dopamin anregte, um ihre Symptome zu lindern. Wenn man ihnen sagte, dass der Apparat abgestellt sei, obwohl er weiterlief, dann verstärkten sich ihre Symptome wieder. Wenn man umgekehrt sagte, er laufe weiter, obwohl er abgestellt war, verbesserte sich ihr Zustand.

Was heisst das für das Gesundheitssystem?

Der Mensch ist die stärkste Droge für andere Menschen – durch Wörter, Blicke, Körpersprache. Mediziner sollten immer den inneren Arzt

des Patienten ansprechen, seine Selbstheilungskräfte. Paramedizinische Heiler machen auch nichts anderes. Schamanen versprechen Kranken: Ich kann einen Prozess organisieren, der dir hilft. Vertraue mir als mächtige Figur. Wir hier machen das nicht mit Straussenfedern, sondern mit weissem Kittel und goldenem Füller. Es gibt also keinen Grund, Schamanen zu verurteilen. Kranke sind bedürftig, sie sollten die beste psychologische Betreuung in Kombination mit guten Apparaten bekommen. ●



Joachim Bauer: **Selbststeuerung – die Wiederentdeckung des freien Willens.** Blessing Verlag, München 2015, 238 S., geb. Fr. 26.90/€ 20.–.

Liebe geht auch anders

Zu zweit, zu dritt oder viert oder auch mal allein – letzte Nacht hatte ich einen Traum von der Polyamorie

→ von Selina Fehr

Mein Traum ging so: Ich sitze auf Wolke Sieben, neben mir mein lockenköpfiger Partner. Wir lassen glitzernde Schneeflocken rieseln und malen einen Regenbogen an den Himmel. Ausgelassen toben wir im weichen und warmen Gewölk. Lassen uns nieder, sinken in die Watte und beschauen unser Umfeld. Weit weg von uns ziehen weitere Wolken, die Paare darauf winken uns freundlich zu. Näher betrachtet scheinen ihre Gesichter seltsam grau wie das Himmelsgefährt, auf dem ihre Hintern thronen.

Mein Partner und ich lassen die Füsse baumeln, irgendwie ganz schön still hier oben. Aus

lauter Langeweile machen wir zwei Kinder. Familie ist ja schön. Und irgendjemand muss zu uns schauen, wenn unsere Haarschöpfe zu dünnen Schleierwölkchen werden und wir vor lauter Tattrigkeit mit dem nächsten Regenguss zu zerfliessen drohen. Die höchste aller Leidenschaften sind jetzt noch gelegentliche Gewitterausbrüche, die mit Blitz und Donner zermalmten, was sowieso schon kaum mehr da ist. Unser Wolkenschiff wird zur einsamen Insel, einem Gefängnis. Wir ertappen uns gegenseitig dabei, wie wir zu den abenteuerlustigen Einzelwolken gucken, die dem flammenden Abendrot entgegenreiten...

Der Traum verändert sich. Ich hüpfе von Wölkchen zu Wölkchen. Jedes hat eine andere Farbe und einen neuen Duft. Überall sind junge schöne Menschen, die mich verführerisch umtanzen. Ich gehe vom einen zum nächsten, lache und hüpfе weiter. Die Gesichter und Körper ziehen an mir vorbei, irgendwie ein bisschen verschwommen alles. Ich lasse mich nicht festhalten, werde selber flüchtig wie Dunst. Wie im Rausch springe ich weiter und weiter, ich stolpere; plötzlich sind da keine Wölkchen mehr um mich herum. Ich falle...

Ich bin im Wald. Ich spüre feste Erde unter den Füssen. Da ist sie, diese starke Hand, die

Wer nichts spürt, muss glauben

→ von Catherine Kocher

Lernen geschieht auf zwei Ebenen. Dies beschreibt der Kognitionstheoretiker Joseph Samuel Bois in seinem Buch «The Art of Awareness». Die erste Ebene ist die der Erfahrung und geschieht über die Sinne – jenseits der Sprache. Die zweite Ebene ist die Beschreibung, Analyse und Interpretation der Erfahrung. Sie ist eine symbolische Darstellung, eine Abstraktion. Die Ebenen unterscheiden sich wie ein Wald und die topographische Darstellung vom Wald. Heute bewegt sich der westliche Mensch mehrheitlich auf der abstrakten Ebene, die in der linken Gehirnhälfte verarbeitet wird. Man sucht Sicherheit durch Fakten und auf der materiellen Ebene. Die Sicherheit durch die Beziehung zu sich selbst, zu anderen Menschen, Tieren, Pflanzen und der Erde, scheint nicht mehr greifbar.

Als ob es sicherer wäre, sich das Leben zu denken, wird die sinnliche Erfahrung, die direkte Berührung mit dem Leben, verdrängt. Die rechte Hirnhälfte – sie nimmt unter anderem die körperliche und energetische Verbundenheit zum Ganzen wahr – fristet oft ein verkümmertes Dasein.

Was ist passiert? Der Mensch hat die natürliche Welt zum Objekt gemacht. Damit entledigt er sich graduell auch der Verbundenheit seines Körpers, der Teil der Natur ist. Wahrnehmung und Würdigung der Weisheit von Erde und Körper schwinden; in der Konsequenz irrt der Mensch ohne Kompass durch die Gegenwart. Den Weg weisen ihm Ideen aus der Werbung, der Politik, der Wissenschaft und der Religion. Wer nichts mehr spürt, muss eben glauben. In der westlichen Gesellschaft bedeutet dies überspitzt: Still sitzen und symbolischen Darstellungen am Bildschirm folgen. Dabei besitzt der Mensch ein fein abgestimmtes Navigationsinstrument, das ihm klar zeigt, was für ihn richtig wäre und was nicht.

Mit Bewegung- und Körperarbeit ist es möglich, die verschüttete Weisheit zu aktivieren. Mittels Bewegungs-, Atem-, und Tonimpulsen kann man den Körper vom Denken erlösen, im Augenblick ankommen und den inneren Lebensfluss wieder strömen lassen.

Denn die Lebensenergie, die den Embryo wachsen lässt, steckt in jedem Körper. Am deutlichsten sieht man sie in der Lebendigkeit,

Klarheit und Entschlossenheit von Babys. Greifen, Kopf heben, sich drehen, krabbeln, sowie die Art, wie Babys ihre Umgebung erforschen. Sie lernen es ohne Handbuch – auf der Ebene der Erfahrung. Der Körper ist Gefäss der Lebensintelligenz. Er ist auch ein Instrument, die Autorität nach innen zu holen. Man verankert sich in der eigenen Lebenskraft und kann zum gesellschaftlichen Innovator werden. Man darf also Fakten, Theorien und Statistiken gerne einmal ruhen lassen, um an der unerschöpflichen Quelle in sich selbst zu horchen. Dabei lernt man anders, als man denkt.

Catherine Kocher, 57 beschäftigt sich seit 25 Jahren mit dem Lernen durch den Körper und die Bewegung. Sie ist Continuum Movement Lehrerin, Tanztherapeutin, Lehrerin von «Tanz der Seele» und mehr. Sie bietet ihre Arbeit in Lausanne, Fribourg, Bern und Winterthur an.

Mehr Information unter: beseelter-koerper.ch

Die Polyamorie kommt!, titelt sogar die NZZ und hypt sie zum Liebeshimmel der Zukunft

meine Linke hält. An meiner rechten Seite erscheint eine Gestalt und nimmt meine andere Hand. Viele Hände halten sich. Wir stehen im Kreis und schauen in die Runde. Wir sehen unsere Verschiedenheiten, die Fältchen, die Farbnuancen, die Formen. Irgendwie aufregend, aber auch vertraut. Wir gucken hoch zu den Wolken, die sich zu grossen Gebilden auftürmen und dann wieder friedlich auseinanderdriften. Mal zu dritt, zu viert, mal alleine unterwegs.

Am nächsten Morgen denke ich mir: Ja, befreite Liebe, da will ich hin. Um mich dabei nicht zu verlieren, brauche ich eine stabile Ge-

meinschaft. Und ein ausgeglichenes Gemüt mit gesundem Selbstvertrauen. In wolkigen Lüften zu turnen macht Spass, für's Leben wünsche ich mir aber authentische Begegnungen mit Menschen. Auf dem Boden. Auf Augenhöhe. Das Leben ist nicht kitschig rosa, sondern noch viel bunter und zum Anfassen echt. Freie Liebe, ich nehme die Herausforderung an.

Vor 23 Jahren kamen ich und die zweite Ausgabe des Zeitpunkt zur Welt. Während ich unter dem liebevollen Blick meiner Eltern die ersten Eindrücke sammelte, beschäftigte sich letzterer mit dem lästig lasterhaften Thema der «Untreue» und der freien Liebe.

Wie sieht es heute aus? «Die Polyamorie kommt!», titelte im Juli 2015 sogar schon die NZZ und hypt sie zum Liebeshimmel der Zukunft. Auch in meinem persönlichen Umfeld beschäftigen sich immer mehr Menschen mit verschiedenen Beziehungsmodellen, deren Tücken und Chancen. Das finde ich spannend.