WIBeN presse
Westerwälder Initiativen- und Betriebe-Netz e. V.

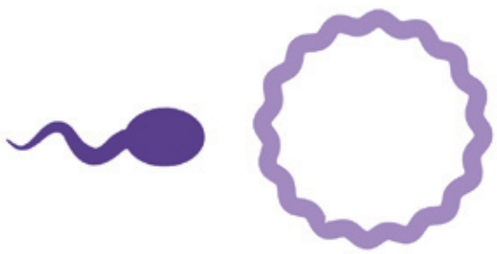
1.2018

Bewegung

Ein Thema

Große Übereinstimmung: Wir bewegen uns zu wenig, wir sitzen zu viel rum. Wir sollten uns mehr bewegen! Auf geht´s! Das ist eine unter all den Mainstream-Aufforderungen. Damit wir gesund, fit und schön bleiben, müssen wir uns bewegen und uns gut ernähren und für ausgewogene Work-Life-Balance sorgen und und und. „Kommt wacht auf, wir zähl´n bis zehn“.

Aber was ist das richtige? Und habe ich Spaß dabei? Soll es denn darum überhaupt gehen? – „Bewegungsamateure“ pilgern, tanzen, klettern, joggen oder fahren Rad, was das Zeug hält. „Bewegungsprofis“ wollen helfen und heilen, wenn Rücken, Schulter oder Knie zwicken. In dieser Ausgabe beschreiben eine Physiotherapeutin, ein Sportlehrer, der ein Fitnessstudio betreibt, eine Yoga-Lehrerin und eine Feldenkrais-Pädagogin, wie sie beruflich Bewegung bewegt.



Ohne Bewegung kein Leben. Bewegung ist körperliche Aktivität, physikalisch ist sie eine Ortsveränderung mit dem Faktor Zeit, und in der Soziologie ist sie das Verhalten kollektiver Akteure. Hier finden wir auch die Gegenbewegung: „Kopf hoch, Rücken gerade, Arsch hu!“

Weitere Themen

Erwischt. Die vier Wildkameras, die Sami Fayed seit einem Jahr in der Region um Burglahr betreut, liefern bislang keinen Beweis dafür, dass es bei uns Wölfe gibt. Mehr auf **Seite 18**.

So eine Sauerei! Der Lack unserer Autos bleibt jetzt länger frisch. Wir ahnen, dass das kein Grund ist sich zu freuen. Mehr auf **Seite 16**.

Zeitgeister. Von Vergangenem zum Zeitlosen in die Gegenwart Die Bewegung bleibt in Bewegung. **Seite 15**.

Bruno Beiring.
Diplom-Sportlehrer, Studium an der Sporthochschule in Köln, 1979. Er spielte semiprofessionell Fußball, von der Verbands- bis zur Oberliga im Großraum Köln. In der Fitnessbranche ist er seit 1987 aktiv, zuerst mit einem Partner in einem Fitnessstudio in Köln. Am 1.11.2000 eröffnete er sein eigenes Studio im Westerwald. Sein Faible für die Sportlehre brachte ihn auf die Idee, sein eigenes Fitnessstudio zu eröffnen. Immer klar abgegrenzt zu klassischen „Muckibuden“. Inhalte aus der Sportwissenschaft wie Biomechanik, Trainings- und Bewegungslehre, Sportmedizin und Traumatologie bringt Bruno heute noch in seine Arbeit im Fitnessstudio ein.

Bewegung bedeutet für mich Gesunderhaltung, Lebensqualität, Leistungsbereitschaft

Marion Schochow.
Seit 1990 Physiotherapeutin. Die Ausbildung ging über drei Jahre, davon zwei Jahre Schule und Blockpraktika mit einem Anerkennungsjahr im Anschluss. Im April 2004 eröffnete Marion ihre eigene Praxis. In dieser Praxis sind heute vier Physiotherapeutinnen beschäftigt sowie zwei Mitarbeiterinnen an der Anmeldung. Marion und ihre Mitarbeiter arbeiten alle in Teilzeit, sie selbst etwa 30 Stunden in der Woche. Das war schon immer wichtig für sie, um Zeit für Familie und Selbstversorgung aus dem Gemüsegarten zu haben.

Bewegung ist für mich Lebendigkeit! Freude!

Vier Entwürfe, Bewegung zum Beruf zu machen

Text und Transkription: Nadja Michels

Christina Schneider und Axel Weigend führten mit Marion Schochow, Marita Wäschenbach und Bruno Beiring Interviews, und zum Schluss sprach Axel mit Christina. Grundsätzlich interessiert die beiden: Wenn sich Menschen mit Bewegung beruflich beschäftigen – was eint sie? Was trennt sie? Wie verstehen sie ihre Arbeit? Wie sehen sie vielleicht verschieden auf „Bewegung“? Was motiviert sie? Welche Ziele verfolgen sie? Die Fragen, die den Interviewten gestellt wurden, waren immer gleich – die Antworten individuell verschieden. Die schöne Eigendynamik greifen wir auf und veröffentlichen die Gespräche hier, als hätten alle Interviewten mit uns an einem Tisch gesessen.

MOTIVATION / FASZINATION

Wie kam es, dass ihr Bewegung zu eurem Beruf gemacht habt?

Bruno: Als geborener Münsterländer haben wir daheim immer viel Fußball gespielt. Nach der Bundeswehr bin ich durch Freunde zum Studium gekommen, wir haben uns damals gemeinsam eingeschrieben. Die Idee für das eigene Fitnessstudio kam eigentlich erst nach Abgabe der Diplomarbeit. Bis dato gab es nur die klassische Mucki-Bude für Krafttraining, dann kam dieser Trend, der eigentlich bis heute andauert, weg vom Body-Building hin zu Fitness. Ich bin ganz zufrieden, mein eigener Herr zu sein.

Marion: Ich wusste erst gar nicht, was Physiotherapie ist. Ich bin bei meinen Großeltern aufgewachsen und meine Oma war häufig im Krankenhaus. Irgendwie fand ich dieses medizinische Umfeld und die Atmosphäre immer faszinierend. Die Ausbildung hab ich erst begonnen, nach dem meine Kinder im Kindergarten waren. Mir war klar, dass ich in Bewegung bleiben muss, und das auf eine gesunde Art und Weise. Die Idee der Krankengymnastik, Medizin und Bewegung zusammenzubringen, das war‘s dann für mich. Mich fasziniert, dass ich den Beruf so individuell gestalten kann. Jede Therapeutin in unserem Team hat ihre eigene „Handschrift“ in der Behandlung, aber auch jeden Patienten behandeln wir anders.

Marita: Als ich selbst Teilnehmerin in Yogakursen war, fühlte ich mich im Anschluss und darüber hinaus sehr wohl und ausgeglichen. Dieser Erfahrung verdanke ich es, dass ich heute unter anderem als Yogalehrende tätig sein darf. Yoga ist ein Weg der Selbsterfahrung und bleibt fortwährend interessant.

Was fasziniert dich an deiner Arbeit ?

Christina: Dass ich mit den Menschen über meine Arbeit sehr unmittelbar in Kontakt bin, in der Einzelarbeit sogar non-verbal. Es fasziniert mich immer wieder neu, was daraus entstehen kann. Gleichzeitig schätze ich selbst diese Art von bewusster Bewegung, dieses „feldenkraisische Bewegen“, sehr; es liegt mir am Herzen. Vor allem der meditative Aspekt darin, der für mich ganz grundsätzliche Aspekte berührt. Ich erlebe es als ein großes Glück, dass ich das, was mich selbst so begeistert, mit anderen Menschen teilen kann. Denn nur so kann ich immer tiefer in das Verständnis für Bewegung eindringen, es bleibt lebendig.

SELBSTVERSTÄNDNIS / METHODE

Wie verstehst du deine Arbeit?

Marion: Wenn jemand ganz neu zu mir kommt, frage ich nach seinen Beschwerden, seinem Werdegang. Dann sehe ich mir den Körper an und mache innerlich eine Art Bestandsaufnahme: Was fällt mir auf? Wie gleicht der Körper Einschränkungen aus? Dann lasse ich den Menschen sich hinlegen und schaue auf einer anderen Ebene, gehe auf eine andere Form der Befunderhebung.

Christina Schneider.
Erzieherin, Dipl. Sozialpädagogin, im Studium Schwerpunkt „Körpertherapeutische Verfahren in der Psychosomatik und Behandlung von Suchtkranken“. Seit 1987 freiberuflich als Grafik-Designerin tätig. In den 1990er Jahre praktizierte sie Feldenkrais, das sie zum „Freien Tanz“ führte und letztendlich 2007 in die Entscheidung, diese Arbeit zu ihrem zweiten beruflichen Standbein zu machen. Die Ausbildung zur Feldenkrais-Pädagogin geht über vier Jahre, neun Wochen im Jahr, und endet mit einer international anerkannten Zertifizierung des Feldenkrais-Verbands. Sie befähigt, Kurse und Einzelarbeit in FELDENKRAIS® anzubieten. Christina arbeitet mit Gruppen und Einzelnen hier im Westerwald, bietet überregional mehrtägige Seminare und Fortbildungen für Erzieherinnen an.

Bewegung bedeutet für mich Lebendigkeit und Freude.

Marita Wäschenbach
Industriekauffrau, Yoga-Lehrende und Übungsleiterin für Gymnastik
2004 startete sie die erste Ausbildung zur Yoga-Lehrenden.
Von 2007 bis 2009 folgte die zweite Ausbildung in Münster. Die Idee, selbst zu unterrichten, entwickelte sich aus ihrer Yogapraxis als Teilnehmerin. Die daraus entstandene Erkenntnis: Das Yoga wirkt, und zwar ganzheitlich, ausgleichend, wohltuend und nachhaltig gut.
Marita leitet heute Yogakurse für kleine und große Gruppen und bietet Einzelunterricht an. Zukünftig wird sie zusätzlich Gymnastikkurse anbieten.

Bewegung bedeutet für mich Dynamik.und Weiterentwicklung

Vier Entwürfe, Bewegung zum Beruf zu machen

Ich fühle mit meinen Händen den „craniosakralen Rhythmus“ , welche Einschränkungen mir am ehesten auffallen. Aus diesen Informationen heraus behandle ich.
Da fühle ich zunächst, „wohin es zieht“, denn da, wo der Körper eine Einschränkung hat, da gibt es einen Zug, somit zeigt mir der Körper meinen ersten „Arbeitsplatz“. Von da aus geht es weiter. Das wundert die Leute manchmal, „hui, da tut es ja auch weh. Woher wissen Sie das?“.
Die Ebenen meiner Arbeit sind aber immer unterschiedlich. Bei dem einen bleib ich auf der anatomisch-physischen Ebene. Alle Strukturen im Körper sind grundsätzlich „in Bewegung“, sie sind fließend. Stockt ein Element, zieht es eine ganze Reaktionskette hinterher. Bei anderen kommen mir manchmal Bilder während der Behandlung und ich bekomme einen tieferen Zugang. Da wird dann deutlich, dass die Beschwerden zum Teil ganz andere Hintergründe haben. Das fließt natürlich in meine Arbeit mit ein.

(Anm. d. Red.) Die craniosakrale Methode ist eine alternativmedizinische, manuelle Behandlungsform, die sich aus der Osteopathie entwickelt hat. Sie basiert auf der Arbeit mit dem craniosakralen Rhythmus, der sich im feinen Pulsieren der Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit zeigt. Der Therapeut ertastet die körpereigenen Rhythmen des Patienten, die durch die Eigenbewegung von Gehirn und Rückenmarkshäuten zustande kommen – bedingt letztlich durch Verschiebungen und Pulsieren der Flüssigkeit, die Gehirn und Rückenmark umgibt, dem Liquor oder auch Nervenwasser.

Meine eigene Entwicklung, wie die Ausbildung in Familienstellen, hilft mir dabei ganz gut, einen entsprechenden Resonanzraum zu bieten.

Okay, aber was hat der Rücken damit zu tun, dass ich Beziehungsprobleme habe oder mein Job gerade geplatzt ist?

Marion: Na, weil Stress sich im Körper in Form von Spannungen festsetzt. Negative Gefühle haben eine Resonanz im Körper. Ich kann’s aber auch über die rein physische Ebene erklären. Über Muskelketten und Faszien zum Beispiel. Nehmen wir an, du hättest Probleme im Kiefergelenk. Im Verständnis der Osteopathie gehört das Kiefergelenk zu den letzten Kompensationsmöglichkeiten des Körpers. Es kann sein, dass die Störung daher kommt, weil du mit dem Fuß umgeknickt bist. Über diese Muskelketten lässt sich das erkennen. Nur leider gehen solche Ansätze in der Medizin häufig verloren. Wenn du mit Rückenschmerzen zum Orthopäden gehst, wo guckt der hin? Auf den Rücken, vielleicht noch auf das Becken. Einen Beckenschiefstand haben aber 99% aller Menschen. Das Becken gleicht zwischen Ober- und Unterkörper aus, daher ist es fast immer einem muskulären Zug ausgesetzt, der das Becken ein bisschen schief zieht. Wo kommt also die Spannung her? Der Frage gehe ich nach, ohne direkt an eine Operation zu denken. Denn häufig ist die Ursache nach einer OP gar nicht behoben.

In welche Richtung denkst du beim Behandeln? In Richtung Aufrichtung, Lot, Balance, Gleichgewicht? Denkst du in Linien?

Marion: Ich denke in Bewegungsmöglichkeiten. Zum Beispiel Rückenschmerzen, die durch zu vieles Sitzen kommen. Tiefe Hüftbeugemuskeln verkürzen sich und ziehen dann die Lendenwirbelsäule nach vorne; das kann mit der Zeit Schmerzen im Rücken verursachen. An der Stelle nützt es gar nichts, die Rückenmuskeln zu trainieren, denn dann entsteht immer mehr Zug. Man muss einfach auf die Zusammenhänge gucken … Ach, ich mach’s einfach gern! [lacht]
Ich versuche immer wieder, die Patienten für ihre Bewegungen zu sensibilisieren: „Beobachten Sie sich tagsüber – wie sitzen Sie, wie stehen Sie? In welchen Situationen kommen die Spannungen?“ Das ist es, was ich den Leuten mitgeben möchte. Dass Menschen ein Gefühl dafür bekommen, wann sich Spannung aufbaut und was sie dagegen tun können. Manchmal gebe ich Übungen mit, aber die allerwenigsten machen sie zuhause.

Marita, wie verstehst du „dein“ Yoga? Was unterrichtest du?

Marita: Yoga weist einen Lebensweg auf. Er ist eine Methode Körper und Geist immer wieder in Balance zu bringen oder zu halten. Im Hatha Yoga dient der Körper als Objekt um den Geist zu beruhigen. Das heißt, während ich eine Körperhaltung ausführe, zum Beispiel den Baum, liegt die Konzentration beim aktiven Tun, nämlich der Ausführung der Haltung: stehe ich gut auf einem Bein oder stelle ich den Fuß nur oberhalb des Knöchels ab; wie weit kann ich die Leiste öffnen.....
Kurzum, der Geist wird fokussiert und ist im „Hier und Jetzt“, nämlich bei der Ausführung der Haltung. Dabei ist es völlig egal ob

Im Gespräch: Erika Gondorf, Christina Schneider & Axel Weigend

Beweglichkeit im Kopf

Text: Christina Schneider

In ihrem schönen Zuhause in Ingelbach, von dem Hund Biggi begrüßt, treffen wir Erika Gondorf. Sie ist besonders erfahren in Sachen Bewegung, denn seit über zwanzig Jahren lebt sie, wie sie es nennt, mit der „Ausschlussdiagnose Multiple Sklerose“. Wir durften mit ihr darüber ins Gespräch kommen.

Sie sagt, sie sei ein „bewegter“ Mensch. Schon immer sei ihr Bewegung wichtig gewesen, vor der Erkrankung war es Klettern und Volleyball, auch Badminton – immer zum Spaß, nicht der Leistung wegen! Heute ist es Krankengymnastik und Yoga – beides gehört fest zu ihrem Alltag. „Wenn ich mich nicht bewegen würde, würde ich hier so nicht mit euch sitzen können“, sagt sie. Sie war auch mal in der „Muckibude“, aber da hatte sie sich etwas antrainiert, was für sie nicht förderlich war: „Rückenmuskulatur wie Drahtseile, zu wenig ‚verteilte‘ Spannung“.

Es braucht also mehr als einfach nur Bewegung, es braucht zusätzlich auch Wahrnehmung für sich selbst und Aufmerksamkeit. „Meine Körperwahrnehmung ist auf alle Fälle stärker geworden. Das hatte ich vorher so nicht. Vielleicht, wenn man so will, ein Vorteil dieser Krankheit.“ Dabei lacht sie, „man muss ja auch mal was Positives finden!“

Erika Gondorf:„Bewegung ist für mich Lebensqualität, Lebendigkeit und Gesunderhaltung.“

Multiple Sklerose – eine Erkrankung des Gehirns

Die Symptome der Krankheit kamen schleichend mit Seh- und Missempfindungen in den Beinen. Als man nichts anderes feststellen konnte, gab es die Diagnose „Multiple Sklerose“ (MS). Das meint Erika, wenn sie von „Ausschlussdiagnose“ spricht. MS ist eine Krankheit mit sehr unterschiedlichen Erscheinungsbildern. Entzündliche, meist schubartig auftretende Prozesse im Gehirn verursachen verschiedene Funktionseinschränkungen oder -ausfälle. Für Erika bedeutet es unter anderem eine starke Sehstörung des rechten Auges und Gleichgewichtsstörungen, die ihr die Koordination des Gehens schwer machen. Sie hat keine Schmerzen, nimmt keine Medikamente. Aber sie ist in ständiger physiotherapeutischer Behandlung, macht Yoga (fast täglich zu Hause und einmal wöchentlich in einem Kurs) und etwa einmal im Jahr geht sie stationär in die DRK Kamillus Klinik nach Asbach. Die Klinik hat die Hauptfachabteilungen Neurologie und Innere Medizin. Für Erika geht es hier vor allen Dingen um Bewegung auf den unterschiedlichsten Ebenen: von feinen bis grobmotorischen Übungen, Ergotherapie, Krankengymnastik und vieles mehr. „Den ganzen Tag in Bewegung“, wie sie sagt. Ein anderer, nicht zu unterschätzender Aspekt ist die Erfahrung in der Gemeinschaft mit den anderen Patienten. Auch wenn sie schon lange nicht mehr raucht, geht sie zu gern mit in die „Raucherecken“, denn dort findet der Austausch statt, Tipps und Tricks, mit denen die anderen ihren Alltag bewältigen, aber eben auch das offene Ohr und Herz, sich gegenseitig zuzuhören. Daraus entwickeln sich immer wieder Beziehungen, die die Klinikzeit überdauern. Nach einem Aufenthalt von etwa drei Wochen geht es ihr nachhaltig für Wochen und Monate wesentlich besser.

In den wöchentlichen neurologisch-physiotherapeutischen Behandlungen wird mit besonderen Bewegungen das Gehirn angeregt, bestimmte Funktionen wieder zu übernehmen. „Das ist unglaublich, was da manchmal möglich ist, obwohl ich doch scheinbar gar nichts gemacht habe,“ staunt Erika und lacht, denn „irgendwie ist das oft witzig. Da passiert etwas, was ich in keiner Weise beeinflussen kann – spannend, am Anfang fand ich das auch beängstigend, klar, aber inzwischen weiß ich, dass mir das gut tut, ich kann dann eben auch gut gehen.“ Erika erfährt hier, dass ihr Nervensystem fähig ist, bestimmte Funktionen zu übernehmen – trotz der Krankheit. Diese Methoden nennen sich unter anderem „Stemmführung“ nach Brunken und Vojta-Therapie.

Das ist natürlich nicht so, dass Körper und Geist voneinander getrennt wären, im Gegenteil. Erika versucht, genau das zusammen zu bringen. In ihrem Yoga übt sie: „Ich nehme wahr meinen Körper, meinen Geist. Ich halte das für sehr sehr wichtig“, betont sie, „vielleicht ist das das Glück, denn diese Krankheit stachelt mich an, das zu tun!“

Gleichgewicht im Gehen, Balance im Handeln

Bei all dem Dranbleiben spricht Erika aber auch davon, wie wichtig es sei, dass sie sich Ruhe gönnt und Rückzug. Denn auch das ist Gleichgewicht: Haushalten mit den eigenen Kräften.

Wer kennt das nicht, dass man sich überschätzt und immer weiter macht und viel zu viel von diesem oder jenem tut und erst hinterher merkt, wie erschöpft man ist. Als gesunde Menschen können wir es uns leisten, denn wir vertrauen darauf, dass wir uns grundsätzlich wieder erholen und ausgepowerte Kräfte sich erneuern.

MS ist eine Erkrankung, die alltägliche Einschränkungen mit sich bringt – und das immer wieder anders: an dem einen Tag geht´s besser, am anderen schlechter. Erika musste also lernen, sich selbst besser und differenzierter wahrzunehmen, sich ausgewogener in Balance zu halten.
Heute powert sie sich nicht mehr bis zur Erschöpfung aus, schätzt

Vier Entwürfe, Bewegung zum Beruf zu machen

ich einen „Superbaum“ darstelle oder nur eine Vorübung zum Baum ausübe.
Wichtig ist, so lange zu üben bis wir die Grenze unserer Dehnungsfähigkeit und an die Grenze unserer Kraft gelangt sind. Hier an der Grenze des Machbaren, gilt es auch das zweite Prinzip zu kultivieren: das Loslassen. Wichtig ist den Widerstand zu spüren, sich im Widerstand zu sammeln und sich in dieser Sammlung darauf einzulassen. Hier an der Grenze zwischen Bekanntem und Unbekanntem, zwischen Machen und Loslassen, zwischen Anstrengung des Übens und der Hingabe an das „Unendliche“ kann sich die Körperpraxis zu einem geistigen Prozess der Meditation wandeln. Körper und Geist erfahren einen Prozess der Entschleunigung, in dem sich Blockaden lösen, Verkrampfungen und Verspannungen schwinden. Unruhe und Getriebenheit kommen zur Ruhe, so dass Körper und Geist durchlässiger werden.
Wir erfahren eine neue Kraft, die nicht willentlich erzeugt wurde, eine Kraft in der Leichtigkeit, in der wir spüren, wie eine innere Balance aufbricht. Innerlich öffnet sich eine Türe, in der Spiritualität des Hier und Jetzt zu leben beginnt. Die Yogatradition nennt diese Kraft gerne das wahre Selbst, an dem wir bisher in all unserer täglichen Getriebenheit vorbeigegangen sind. Wir entdecken eine neue Bewusstheit, in der wir erahnen, was Leben in seiner Tiefe heißt.

Was ist dir in deinen Kursen besonders wichtig?

Marita: Mit Yoga kann ich in jedem Alter beginnen. Die Körperübungen lassen sich individuell anpassen. Das heißt, es ist nicht notwendig unendlich sportlich, dehnbar etc. zu sein. Es kommt darauf an, den Geist zu bündeln und dabei spielt Akrobatik keine Rolle.

Was ist denn eigentlich FELDENKRAIS?

Christina: FELDENKRAIS® wurde von Moshé Feldenkrais entwickelt. Es wird in Gruppen und mit Einzelnen gearbeitet. In den Gruppen werden Bewegungsfolgen verbal angeleitet, sehr genau und in einer klaren Struktur, einfache Bewegungen, in der Regel nichts Kompliziertes, aber doch oft Verblüffendes. Meistens liegen die Teilnehmer, so dass sie sich nicht gegen die Schwerkraft halten müssen, es ist leichter, sich auf dem Boden zu bewegen. Der Fokus der Bewegungen liegt zunächst nicht auf der Form, sondern auf der inneren Wahrnehmung: WIE bewege ich mich? Welche Gelenke kann ich spüren? Wie viel Spannung, Kraft setze ich ein? Was sind „überflüssige“ Anspannungen? – Am Anfang geht es oft darum: Bewegungen mit weniger Kraft und Anstrengung ausführen zu können. Wir sind generell in der Regel zu angespannt, zu bemüht. Das ist eher ein gesellschaftliches als ein individuelles Phänomen. Loslassen, überlassen, abwarten zu können, geduldig zu sein mit sich selbst, mal noch nicht zu wissen, was daraus wird … all das sind oft Themen in meinen Stunden.

Und in der Einzelarbeit?

Christina: Da geht es um das Gleiche: Wo ist Bewegung? Wie kann sie leicht ausgeführt werden? Der Klient liegt auf einer Liege und wird von mir bewegt. Er nimmt wahr, was leichte Bewegung meint, wie es sich anfühlt, „bewegt zu werden“ und Bewegung quasi zu erlauben – und wie sich dadurch der Spielraum der Bewegung erweitert. Meist geht es einher mit Freude über das, was möglich wird.

WIRKUNG

Bruno, die Leute kommen zu Dir, wenn sie Probleme haben. Ist es dann nicht schon zu spät?

Bruno: Nein, es ist nie zu spät. Auch mit siebzig kann man sich noch auftrainieren. Beweglichkeit wird sehr unterschätzt. Der Therapieansatz ist immer noch das Mus-

ihre Kräfte besser ein, nimmt Möglichkeiten und Grenzen früher wahr und akzeptiert sie. Auch etwas, was die Krankheit sie gelehrt hat!

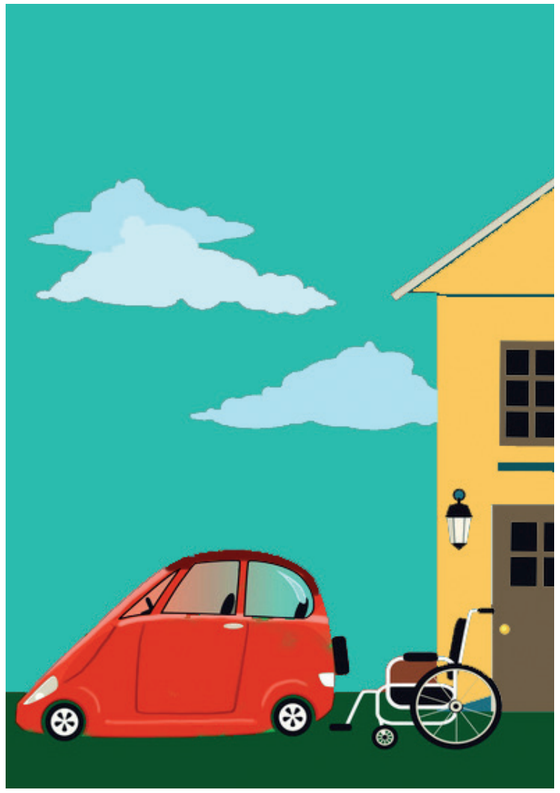
Bis 2016 – fast zwanzig Jahr lang – war Erika mit einem Buchhaltungsbüro selbstständig. Seit 2001 gehörte ein Verlag zu ihren Kunden, der ihr in diesem Jahr eine Anstellung als Aushilfe anbot, die sie gern angenommen hat.

Balance im Denken

Und dann kommen wir im Gespräch dahin, was für Erika neben der körperlichen Bewegung so wichtig ist: Beweglichkeit im Kopf! Sie erläutert: „Bewegung ist auch geistige Beweglichkeit, gedankliche; sich trauen, den Blickwinkel zu ändern, neue Lösungen anzustreben, eben nicht verhaftet zu bleiben.“ Da ist zum Beispiel die Geschichte mit dem Rollstuhl: Sie wollte ihn nicht, es war wie ein Eingeständnis an die Krankheit, ein Nachgeben und natürlich auch ein Sichtbarwerden nach außen. Also Rollstuhl geht gar nicht! An dieser Stelle half ihr Mann ihr über diese Hürde. Mit Kreativität und Spaß schob er sie durch den Garten, witzelte herum und sie lachten … Heute ist der Rollstuhl eine Option (vor allem auf den langen Klinikgängen), von A nach B zu kommen – mehr nicht.

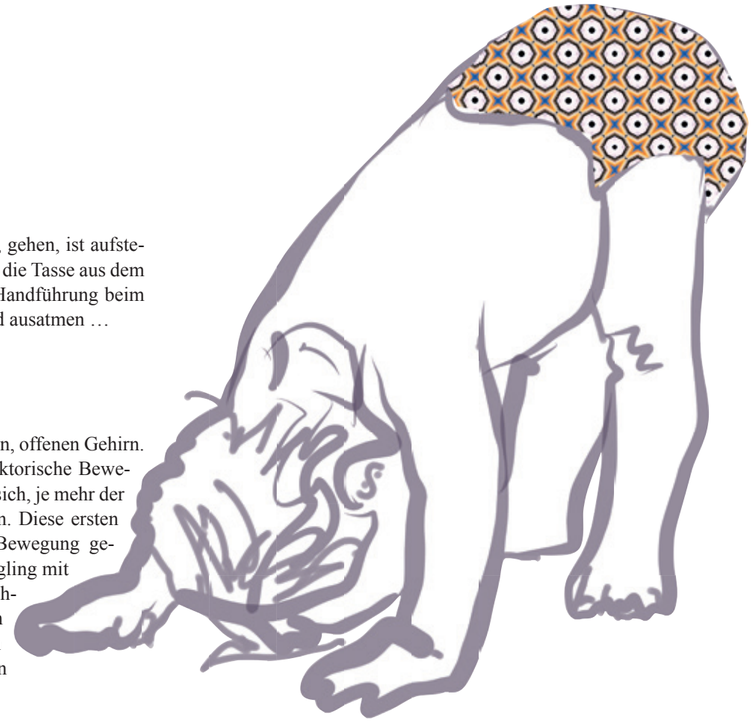
Lachend zitiert sie: „Hast du ein Problem und kannst es nicht lösen, dann such dir ein anderes.“ Das scheint ein Lebensmotto zu sein, von einer Frau, die ihr Leben lebt – mit so vielen Facetten, die die Tiefen auslotet, die Freude hat, am Leben teilnimmt, sich nicht „unterkriegen lässt“, wie man so (oft leichtfertig) sagt. Erika ist stark, sie lernt, immer wieder neu sich zu bewegen – körperlich, seelisch und geistig.

Welch eine Herausforderung! Chapeau!



Der Mensch in seiner Bewegung. Grundsätzlich.

Von Christina Schneider



Bewegung ist Sport, ist Tanz, ist hüpfen, springen, gehen, ist aufstehen und hinlegen, ist den Löffel zum Mund führen, die Tasse aus dem Regal nehmen, ist die Geste beim Sprechen, die Handführung beim Schreiben, der Lidschlag beim Denken, ist ein- und ausatmen …
Bewegung ist grundsätzlich:
Ohne Bewegung kein Leben!

Von Anfang an …

Der Mensch kommt auf die Welt mit einem flexiblen, offenen Gehirn. Nur wenige Instinkte steuern sein Verhalten, reflektorische Bewegungen, die sich nach der Geburt zeigen, verlieren sich, je mehr der Säugling fähig wird, sich absichtsvoll zu bewegen. Diese ersten Entwicklungsschritte werden durch körperliche Bewegung gelernt. Gehirnzellen verknüpfen sich, wenn der Säugling mit den Augen seine Hand entdeckt, wenn er sie betrachtet, dreht, wenn die zweite Hand dazu kommt; nach einer Zeit wird die Hand zum Mund geführt – ein enormer Schritt: neuronale Verbindungen zwischen Augen, Hand und Mund.

Vier Entwürfe, Bewegung zum Beruf zu machen

kelkorsett, damit das Skelett nicht mehr so klappert. Unter Ausschluss von Fehlbelastung natürlich. So wie ein Physiotherapeut, nur dass der mehr im Detail arbeitet und sehr vorsichtig. Der bekommt meist die schlimmeren Fälle direkt vom Arzt. Wir kommen im Anschluss. Immer klar abgegrenzt vom Bodybuilding. In der ersten Anamnese wird schriftlich die gesundheitliche und evtl. sportliche Vorgeschichte abgefragt. Es geht dabei vor allem um Risikofaktoren, Einschränkungen des Bewegungsapparates, aber auch Voraussetzungen auf mentaler Ebene. Klare Diagnosen wie Bandscheibenvorfall, Bluthochdruck oder (früherer) Schlaganfall sind dabei hilfreich zu wissen. Beim folgenden Fitnesstest wird im wissenschaftlichen Sinne genau gemessen, um eine Vergleichsgrundlage für später zu schaffen. Da geht es um Blutdruckmessung, Ruhepuls, Gewicht, Körperfett, Body-Mass-Index, einen Herz-Kreislauf-Test mit EKG-genauer Pulskontrolle über Belastungs- und Regenerationsfähigkeit und alltagsnahe Kraft- und Beweglichkeitsübungen. Im 2. Termin folgt die funktionelle Einweisung in den Trainingsplan. Darin geben wir den Trainingsumfang vor und nicht die Intensität, also nicht mit welchen Gewichten oder Widerständen trainiert wird. Wir bringen am Gerät bei, wie man sein individuelles Einstiegsgewicht findet. Die Kunden machen also ihre eigene Erfahrung: Mit wie viel Kraft komme ich wie lange aus? Es geht nicht nur um Kniebeuge und Liegestütze, sondern um das komplexe muskuläre System. Beim ersten Termin werden Daten gesammelt. Beim zweiten Termin erfolgt die funktionelle Einweisung, in der jeder angeben kann, was sein Ziel ist. Ich mache die Übung vor, lasse es nachmachen und korrigiere gegebenenfalls. Mir ist die Sensorik wichtig, dass die Menschen auch fühlen können, was mit ihrem Körper passiert. Das Körpergefühl ist ganz wichtig.

[Anm. d. Red.] Der Parasympathikus ist eine der drei Komponenten des vegetativen Nervensystems. Er ist beteiligt an der unwillkürlichen Steuerung der meisten inneren Organe und des Blutkreislaufs. Er wird auch als „Ruhenerv“ oder „Erholungsnerv“ bezeichnet, da er dem Stoffwechsel, der Erholung und dem Aufbau körpereigener Reserven dient (trophotrope Wirkung).
Vorwiegend gegenteilige Funktionen werden vom Sympathikus gesteuert, der bei besonderer Belastung (Stress) eine Leistungssteigerung des Organismus bewirkt (ergotrope Wirkung). Diese beiden Hauptkomponenten des vegetativen Nervensystems wirken als Gegenspieler einander ergänzend (synergistisch) und ermöglichen dadurch eine äußerst feine Steuerung der Organe.

Wie lange im Schnitt sind deine Leute dabei?

Bruno: Ich vermute, dass manche seit zwanzig Jahren dabei sind. Man kann bei uns noch Sechs-Monats-Abos machen, das ist in Fitnessstudios häufig nicht möglich. Ich möchte, dass die Leute aus freien Stücken kommen. Ich will, dass die Leute merken, dass Sport tatsächlich Spaß machen kann! Jeder kann so häufig kommen, wie er möchte.

Was bewirkt eure Arbeit?

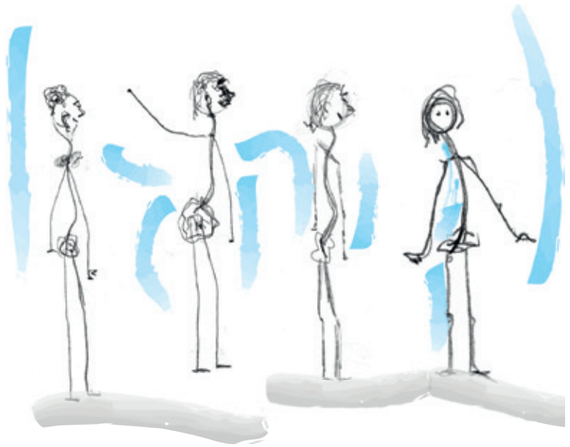
Marion: Also die meisten gehen sehr entspannt aus der Behandlung heraus, was damit zu tun hat, dass die Arbeit am Körper im Modus des Parasympathikus‘ stattfindet. Das ist ein Teil des vegetativen Nervensystems. Der Parasympathikus ist der Gegenspieler zum Sympathikus. Wenn du in alten Zeiten dem Tiger gegenüber standst, wurde der Sympathikus eingeschaltet, alle anderen Funktionen auf Sparflamme gestellt und du rennst nur noch. Heutzutage laufen wir die meiste Zeit im Sympathikus – die Verdauung wird runtergefahren, der Blutdruck hoch, das ist sehr typisch. Wenn die Leute in meiner Behandlung auf dem Rücken liegen und es im Bauch gluckert, dann weiß ich, dass der Parasympathikus arbeitet. Das ist ein gutes Zeichen. Wir verbringen sehr viel Zeit mit den Patienten, sie bekommen von uns viel Aufmerksamkeit. Diese Zuwendung spüren die Patienten und kommen daher gerne wieder.

Christina: In meiner Arbeit versuche ich, einen Raum zu eröffnen, in dem jeder Mensch für sich bewusster werden kann – über seine Bewegungen, also über sich selbst. Meine Klienten sagen „Ich komme sehr gern, weil ich hinterher so entspannt bin“ oder „Ich liebe es, weil ich mal eine Stunde lang nur für mich sein kann“. Wenn so etwas kommt, dann freu ich mich, weil sie was gefunden haben. Aber eigentlich

Und von da aus immer weiter: von einem reflektorisch strampelnden, auf dem Rücken liegenden Wesen hin zu einem, das rollend den Platz verändert, den Kopf hebt, auf alle Viere kommt, sich gegen die Schwerkraft aufrichtet, sich im dreidimensionalen Raum orientiert und auf eigenen Füßen erste Schritte geht. Ein wunderbarer eigenständiger Prozess – niemand muss dem Menschen das beibringen! Er lernt von sich heraus, er experimentiert und forscht, übt, findet feine Variationen, lässt sich nicht entmutigen, ist unermüdlich, strebsam, konzentriert …
All das können wir sehen, wenn wir kleine Kinder begleitend beobachten. Und dann staunen wir, wie aufrecht aus der Mitte heraus sie sich halten, wie selbstbewusst; wie groß und ungetrübt ihre Freude ist, wenn sie etwas selbst heraus gefunden haben. Wir müssen ihnen die Welt nicht zeigen – sie entdecken sie aus sich heraus. Wenn wir sie lassen!

… und immer weiter

Als Erwachsene haben wir diese Fähigkeiten gelernt, wir wissen, wie es geht, wie man sitzt und aufsteht, wie man steht und sich hält und die Treppen hinauf und hinuntersteigt ... tausend alltägliche Dinge sind uns in „Fleisch und Blut“ übergegangen, wir müssen nicht mehr darüber nachdenken. Wir wenden uns anderen Dingen zu: wir können arbeiten, einkaufen, Essen kochen, Kinder versorgen … unser Leben leben. Das ist der Segen, wenn Gelerntes wie automatisch benutzt werden kann.
Aber „automatisch nutzen“ heißt, dass wir uns immer mehr in gewohnten (bekannten) Bewegungsabläufen bewegen – und die können sich festigen, können starr werden, können auch „falsch“ sein, im Sinne von ineffizient, unergonomisch, unangemessen. Wenn das passiert, dann ist der Körper in der Lage lange auszugleichen, aber irgendwann vielleicht auch nicht mehr. Dann merken wir, dass es grundsätzlich anstrengend wird, dass wir kaum mehr einen Sprint einlegen, dass wir uns nicht trauen, mal zwei Stufen auf einmal zu nehmen, dass wir nicht länger gut sitzen können, geschweige denn länger stehen … dann „hab ich Rücken“, dann „hab ich Nacken“ (-schmerzen, chronische Verspannungen); dann trauen wir uns (körperlich) immer weniger zu, schränken uns ein, sind noch mehr in gewohnten Bahnen“– ein Kreislauf.
Wir brauchen einen flexiblen Körper, einen, der auf die Anforderungen des Lebens angemessen und immer wieder neu reagieren kann. Denn unsere Körperhaltung und unsere Bewegungen sind Ausdruck, sind „Verkörperung“: das, was wir denken, fühlen, wahrnehmen; was wir ersehnen, was uns Angst macht, was uns freut, wo wir geliebt wurden, wofür wir uns einsetzen, anstrengen, auch wo wir versagen, Verletzungen erlitten haben, Krankheit, Verlust ... Unser Körper ist nicht ein Objekt, im Sinne von „ich und mein Körper“, sondern wir sind unser Körper. Solange er ist (und sich bewegt) bin ich (hier auf dieser Welt).
Wir sind eben nicht fest programmiert, nicht starr, sondern verletzlich, beeinflussbar, anpassungsfähig und immer weiter lernfähig.



Nutzen, was wir können …

Um immer wieder flexibel auf unsere Umwelt reagieren zu können, haben wir Wahrnehmungssinne. Neben den fünf bekannten, die auf die Außenwelt gerichtet sind (sehen, hören, riechen, tasten, schmecken), gibt es die, die uns etwas über uns selbst mitteilen, z.B. Hunger, Durst, Verdauung, Schmerzen. Der Sinn, der uns etwas über unsere Bewegungen sagt, ist der kinästhetische Sinn (griech. kineo = sich bewegen, aisthesis = Wahrnehmung, Erfahrung), umgangssprachlich auch „Bewegungs- oder Körpersinn“.
Rezeptoren leiten Informationen über Muskeltonus, Druck und Stellung der Gelenke zueinander ans Gehirn weiter. So ist es uns zum Beispiel möglich, die Hand mit geschlossenen Augen zum Mund zu führen, oder rückwärts zu gehen. Ohne diesen Sinn wüssten wir nicht, wo im Raum wir uns befinden; wir wüssten nicht, ob wir sitzen, liegen oder stehen. Man stelle sich vor, wie verloren sich das anfühlen würde!
Der kinästhetische Sinn ist uns so selbstverständlich zu eigen, dass wir ihn nicht besonders wertschätzen und ihm kaum Beachtung schenken. Aber genau der erzählt uns etwas über unsere Bewegungen und unsere Körperhaltung: Wie stehe ich? Fühlt sich das gut an? Richtig? Bin ich dabei angestrengt? Wie gehe ich? Macht mir das Freude? Wie stehe ich vom Sitzen auf? Wie lege ich mich nieder? Sind meine Schultern entspannt, wenn ich schreibe? Was machen meine Hände, wenn ich spreche? Und meine Atmung? All das und tausend Fragen mehr (wenn man will) können sich öffnen. Die Antworten können wir SPÜREN!

Je öfter wir fragen und hinhören, ein wenig wie lauschend mit uns selbst, um so genauer und präziser werden wir Antworten vernehmen, die uns in die Lage versetzen, eigene und neue Entscheidungen zu treffen. Die Informationen, die wir erhalten, werden nicht von außen an uns herangetragen – also eben nicht vom Sportlehrer, der sagt „halt dich gerade“, oder von der App, die die Anzahl und Größe der Schritte misst –, sondern wir spüren und erfahren uns selbst. Mit dieser erhöhten Wahrnehmung ist es möglich, sich selbst wieder (wie wir es schon als kleine Kinder gemacht haben) besser zu regulieren und anpassen zu können – so wie es einem selbst gemäß ist! Das Verständnis für sich selbst erweitert sich – und damit eben auch Selbstvertrauen und Selbstkompetenz, Selbstverantwortung. Der Mensch ist sich mehr bewusst darüber, was und vor allen Dingen WIE er etwas tut, er erfährt etwas über die Qualität seiner Bewegung und darüber, dass er diese verbessern kann.
Und dann hört auch so etwas wie „Selbstentfremdung“ auf. Dann bin ich wieder in Kontakt mit mir, nämlich mit meinem Körper. Dann spüre ich mich, dann bin ich „in mir zu Hause“. Dann bin ich nicht getrennt in „Kopf und Bauch“. Dann hat das, was ich tue, wieder „Hand und Fuß“.

… und erblühen lassen

Dieser oben beschriebene Zustand – ein wenig wie „lauschend mit mir selbst“ – ist die innere Haltung, in der ein Dialog statt finden kann. Diese Fähigkeit eines wachen, unvoreingenommenen Geistes, in dem man „noch nicht weiß“, in dem noch keine Lösung sichtbar ist, ist ein Zustand der Offenheit und Präsenz – hier erst kann Neues, Unbekanntes, Kreatives entstehen.
Bei den kleinen Kindern können wir es sehen, Präsenz und Offenheit ist noch ganz natürlich in ihrem Wesen verankert. Das ist das, was uns berührt, was wir wiedererkennen, was wir ersehnen ... Präsenz ermöglicht intime Begegnung mit sich selbst, mit dem anderen, mit der Natur, mit allem, was uns umgibt.

Was erzählen mir meine Füße, wenn ich gehe?
Wohin fällt mein Blick, wenn ich sehe?
Wie fühlt sich der Wind an auf meiner Haut?

Vier Entwürfe, Bewegung zum Beruf zu machen

sind das Nebenerscheinungen meiner Arbeit. Neulich sagte eine Frau: „Wenn ich Staub sauge, merke ich, dass ich vorsichtiger geworden bin. Ich polter nicht mehr so herum wie früher“, eine andere meinte, „wenn ich das Pferd striegelte, da strengte ich mich immer so an. Und jetzt merke ich, dass ich das doch viel sanfter machen kann“. Das ist es, das mich wirklich freut. Da findet Bewusstheit statt. Die Menschen merken, wie sie sich bewegen, und bekommen dadurch die Wahl, sich zu regulieren. Die Teilnehmerin mit dem Staubsaugen ergänzte, dass sie früher gar nicht gemerkt hätte, wie gestresst und angestrengt sie gewesen sei, und erst jetzt könne sie es anders machen. Das ist das Wichtige: Die Wahl bekommen! Entscheiden können!
Bewusstheit ist mir wichtig. Ich mache die Teilnehmer immer wieder darauf aufmerksam, zu merken, wie sie den Arm heben. Da ist es egal, wie hoch der Arm geht, es geht um die Qualität der Bewegung. Und darin liegt die Bewusstheit.

Axel: Das hört sich, mit Verlaub gesagt, eigentlich sehr einfach an, klingt für mich eher nach Kopfsache.

Christina: Es ist eine Sache zwischen Handlung (Bewegung) und Absicht (Kopf). Ich leite Bewegungsfolgen an: Bringt den linken Ellbogen und das rechte Knie aufeinander zu. Die Teilnehmer probieren aus und nehmen wahr: Wie präzise kann ich sein? Wo geht mein Arm hin? Welche Ressourcen kann ich entdecken, damit ich ihn dort hin bringe, wo meine Absicht ist? Damit die Absicht kongruent mit der Handlung wird. Und das passiert dann als Erfahrung in der Bewegung und nicht übers Nachdenken. Damit wird ja auch die Bewegung klarer, bewusster, schöner. Man macht nämlich ganz und gar, was man will!

Axel: Ich hab Feldenkrais ja noch nie gemacht, aber ich stelle mir vor, dass ich neulich ähnlich bewusste Handlungen vollzogen habe. Ich tendiere ja auch gerne dazu, am Schreibtisch hektisch zu werden, wenn irgendetwas unrund läuft. Ein Druckauftrag geht schief, eine Zeichnung will nicht gelingen. Ich rufe „Stopp!“, lasse alles stehen und liegen und entscheide mich erst mal mein Fahrrad zu reparieren. Ich habe mich locker gemacht und jede Bewegung überlegt vollzogen. Mich langsam hingekniet, jede Schraube einzeln in die Hand genommen und bewusst langsam gearbeitet. Das hat richtig lange gedauert, aber danach ging es mir gut. Da war ich sehr bewusst in meiner Handlung. Hat das was mit Feldenkrais zu tun?

Christina: Im Prinzip ja. Es ist eigentlich nicht wichtig, ob man Übungen macht oder eben eine Alltagsszene bewusst vollzieht. Wenn uns das gelingt, dann ist das Bewusstsein in Bewegung.

DIE PERSÖNLICHE EIGENART

Kannst du sagen, was deine spezielle Eigenart ist?
Marion: Ich denke, ich bin sehr empathisch; ich habe ein gutes Gespür dafür, mit was die Leute kommen. Sie fühlen sich gut aufgehoben. Viele sagen, ich hätte heilende Hände, aber ich glaube, es sind einfach nur sensible Hände, die dem Körper etwas spiegeln. Der Körper heilt sich selber. Ich geb nur einen Spiegel und unterstütze den Körper in seinem eigenen Prozess.

Bruno: Ich weiß ja nicht, ob die Leute wegen mir herkommen. Aber ich möchte, dass sie wahrnehmen, dass ich mir bei jedem den Vornamen gemerkt habe. Das geht ja hier auf dem Land. Auch mal was zusammen machen, ist mir wichtig, eine Radtour oder eine Motorradtour.

Das klingt also schon fast wie ein Verein.

Bruno: Nein, eher nach „Klub“. Und der Klubgedanke soll auch sein. Hier ist jeder bereit, den Beitrag zu zahlen für das, was er kriegt. Gesund werden oder bleiben und nebenbei noch so, wie man möchte. Keiner huscht von Gerät zu Gerät und ist danach weg. Die Kunden sollen ruhig an der Cafeteria ihr Schwätzchen halten, da mache ich auch gerne mit.

Christina, was ist deine spezielle Eigenart oder dein Talent?

Christina: Ich bin in Feldenkrais sehr selbsterfahren. Ich kenne mich mit Bewegung aus – weniger theoretisch und von der Anatomie her, sondern vom eigenen Gewahrsein von Zusammenhängen, zum Beispiel von Bewegung und Schwerkraft. Wenn ich jemanden sehe oder ihn in der Einzelarbeit anfasse und bewege, dann arbeite ich nicht konzeptionell, sondern nutze meine eigene Spürfähigkeit, um den anderen offen und neugierig, fühlend zu begegnen. So dass das, um was es geht, „auftauchen“ kann.

Innere Bewegung

Von Anne Kunzelmann

„UM KLAR ZU SEHEN, GENÜGT OFT EIN WECHSEL DER BLICKRICHTUNG!“

Antoine de Saint-Exupéry

Systemische Aufstellungen – vom Kopf ins Erleben kommen!
Damit dies auf dem Weg vom Problem zur Lösung gelingt, braucht es eine intelligente Methode um die Wechselbeziehungen der Situation genauer als im Alltag zu betrachten.

In meine Praxis für Familien-, Paar-, Psychotherapie und Supervision kommen meist Menschen, die ihre Beziehungen verbessern und neue Perspektiven entwickeln möchten – privat oder beruflich. Ein erster Schritt dazu ist es, die Zusammenhänge des Problems in den Blick zu nehmen und zu verstehen, worum es wirklich geht. Der Weg zum gewünschten Erfolg kann durch verschiedene Formen der Visualisierung erleichtert oder gebahnt werden. Eine dieser Methoden ist die Systemische Aufstellungsarbeit.

Die bekannteste Form ist die Familienaufstellung, bei der das Herkunftssystem oder die jetzige Familie mit Hilfe von Stellvertretern im Raum aufgestellt werden. Anlass und Ausgangspunkt sind das eigene innere Erleben einer als schwierig oder als Herausforderung empfundenen Situation. Die Systemische Familienaufstellung ist z.B. hilfreich bei vielen Problemen, die die jetzige Familie oder die Herkunftsfamilie betreffen, bei Erziehungsfragen, Patchwork-Familien, Konflikten in Liebe und Partnerschaft und Krankheiten.

Es wird das gesamte oder teilweise Familiensystem in den Blick genommen, um einengende Entwicklungen besser zu verstehen und daraus entstandene Verstrickungen zu lösen. Verstrickungen - das sind Probleme, die sich unbewusst aus der Familiendynamik ergeben und häufig über Generationen weiter gegeben werden. Wir alle tragen Bürden mit uns, die nicht zu uns und unserem Leben gehören, sondern die wir aus unserer Herkunftsfamilie oder von anderen bedeutsamen Menschen übernommen haben - z.B. wenn ein Kind nach der Trennung der Eltern / nach dem Tod eines Elternteils den Platz des fehlenden Elternteils einnimmt, oder ein Kind übernimmt die Depression der Mutter / des Vaters.

Ein Burn-out kann durch Übernahme von zu viel Verantwortung als familiäres Muster von Verstrickung entstehen, oder es wiederholen sich scheinbar grundlos bestimmte Probleme, z.B. berufliches Scheitern, frühe Todesfälle oder schwere Schicksale.

Mit Hilfe der Aufstellungsarbeit kann dies erkannt und verändert werden.

Bei der eigentlichen Aufstellung wird das „innere Bild“ der Situation/der Beziehungen sichtbar gemacht. Ein Mann stellt z.B. seine Familie auf: seine Frau vor das Fenster mit Blick nach draußen, er steht in der Raummitte mit Blick in die Zimmerecke, sein Sohn in seinem Rücken, der auf den Rücken der Mutter schaut und die kleine Schwester daneben. Hier kann niemand den anderen anschauen, es gibt keine Berührungsmöglichkeiten. Schon in der Beschreibung wird deutlich wie anders sich diese Familienmitglieder fühlen werden als z.B. eine Familie, die im Halbkreis aufgestellt wird. Die Personen, die dabei aufgestellt werden, fühlen und verhalten sich verblüffend ähnlich bzw. genauso wie die Menschen, für die sie stehen. Die aufstellende Person kann sich selbst und ihre Beziehungen von außen betrachten, verstehen, was in anderen vorgeht und komplexe Zusammenhänge erkennen, die sonst diffus gespürt, aber nicht fassbar sind. Auf diese Weise kann sich offenbaren, „was los ist“ und was nötig ist.

Es können in kurzer Zeit Lösungen gefunden werden, die vorher nicht denkbar waren, z.B. bei Herausforderungen mit der Familie, in Liebe/Partnerschaft und im Beruf, psychosomatischen Erkrankungen, psychischen und sozialen Problemen, dem Gefühl festzustecken usw.. Eine Teilnehmerin berichtete, was sich dabei in der Gruppe ereignete: „Mir ist als teilnehmende Beobachterin aufgefallen, wie viel Anteilnahme, Vertrautheit und Verbundenheit sich so schnell entwickelt hat. Diese schöne Atmosphäre in der Gruppe hat mich beeindruckt. Dadurch heilt auch was!“

Auch die Beziehungen innerhalb einer Firma oder eines Teams können so betrachtet und verbessert werden - Organisationsaufstellungen. Die „innere Ordnung“ einer Organisation wird dabei sichtbar und eröffnet oft verblüffende Lösungen. In sogenannten Strukturaufstellungen können abstrakte Themen und Ziele aufgestellt werden, z.B. eine Krankheit, ein Gefühl, ein Persönlichkeitsanteil, Entscheidungsalternativen, ein Projekt oder die Wege zur Lösung.

Eine Teilnehmerin sagte: „Systemische Aufstellungen sind besser als (nur) zu reden!“ Und ein Mann: „Auch als teilnehmender Beobachter habe ich so viel gelernt wie in meiner Aufstellung!“ Erfahrene Aufstellungsteilnehmer wissen, etwas zu lernen gibt es dabei immer. Weit über die Sprache hinaus auf einer Nicht-Verstandesebene können halb bewusste oder unbewusste Problemgefüge und Beziehungserfahrungen transparent werden und ins Erleben, Spüren, Begreifen gelangen. Denn: sich auf den eigenen Platz im System stellen, einen Schritt auf einen anderen Menschen hin zu machen ist tatsächlich eine ganz andere Erfahrung als nur davon zu sprechen auf jemand zuzugehen oder jemand (nicht) im Rücken zu haben.

Die systemische Aufstellungsarbeit ist also eine gute Methode, um ins Spüren, Fühlen, Erleben zu kommen und so die eigenen Themen in den Körper zu bringen und zur Erfahrung werden zu lassen: sichtbar, hörbar – begreifbar. Denn dann erscheinen plötzlich Veränderungsmöglichkeiten und neue bessere Lösungen. So sagte eine Teilnehmerin: „Seit meiner Aufstellung ist die Last weg, von der ich nicht wusste, wohin sie gehört und an der ich oft verzweifelt bin. Jetzt fühle mich leicht. Ich sehe auch die Last meines Vaters weniger und kann jetzt Kraft schöpfen. „Ein Vater berichtete nach seiner Aufstellung: „ich bekomme jetzt von meiner Ex-Frau ehrlichen Respekt und wir arbeiten in der Erziehung zusammen. Meine Kinder können dadurch meine jetzige Frau akzeptieren. Daran war vorher nicht zu denken!“ Eine Mutter gab folgende Rückmeldung: „Meine Tochter verhielt sich als wäre sie die Mutter und ich das Kind. Seit der Aufstellung bei Dir kommt sie zu mir, wenn sie reden möchte und wir verstehen uns besser. Endlich haben wir eine gute Beziehung!“

Systemische Aufstellungsarbeit als eine besondere Form der Bewegtheit bringt Menschen in innere Bewegung, die sich dann in Veränderungsimpulsen und Lösungsschritten im Außen zeigen wollen.

Anne Kunzelmann,
Diplom-Sozialpädagogin, Heilpraktikerin für Psychotherapie,
Systemische Therapeutin

Vier Entwürfe, Bewegung zum Beruf zu machen

SCHWIERIGKEITEN

Was ist schwierig, was frustriert dich an deiner Arbeit?

Bruno: Mich frustriert die Jugend mit den Smartphones. Sie hören überall ihre Musik und sind nicht mehr ansprechbar. Ich sehe viele junge Menschen, meistens mit ziemlichem Übergewicht, die bei jeder Tätigkeit in einer Hand das Ding halten. Immer! Das ist keine gesunde Entwicklung. Ich muss aber auch sagen, dass ich ganz schön enttäuscht bin von der Ärzteschaft. Es kommen immer mehr Leute mit Fragen, die sie eigentlich ihrem Arzt hätten stellen sollen. Da wird viel durchgeschleust, gerade bei überlaufenen Orthopäden. Das Interdisziplinäre zwischen Arzt und Therapeuten oder Trainer fehlt. Die Patienten werden selten mit einem Therapieplan verabschiedet und weitergeschoben.

Marion: Krankenkassen! Bürokratie! Das ist einfach fürchterlich. Krankengymnastik darf nur ausgeführt werden, wenn sie von Ärzten verordnet wird. Wir sind von den Verordnungen der Ärzte abhängig. Wir dürfen keine Diagnosen stellen, ganz elementar in unserem Berufszweig. Wenn die Ärzte verordnen und den Sinn einsehen, ist es ja ok. Aber durch ihre Budgetierung und Regelungen haben sie einfach so viel Sorge, dass sie über ihre Limitierungen hinausschießen und deshalb gehören wir zu den Bereichen, die als erstes eingeschränkt werden.

Eine große Errungenschaft ist die Teilzulassung im Rahmen des Heilpraktikergesetzes für den Bereich der Physiotherapie. Denn dadurch darf ich ohne ärztliche Verordnung behandeln. Das bringt für uns eine große Erleichterung!

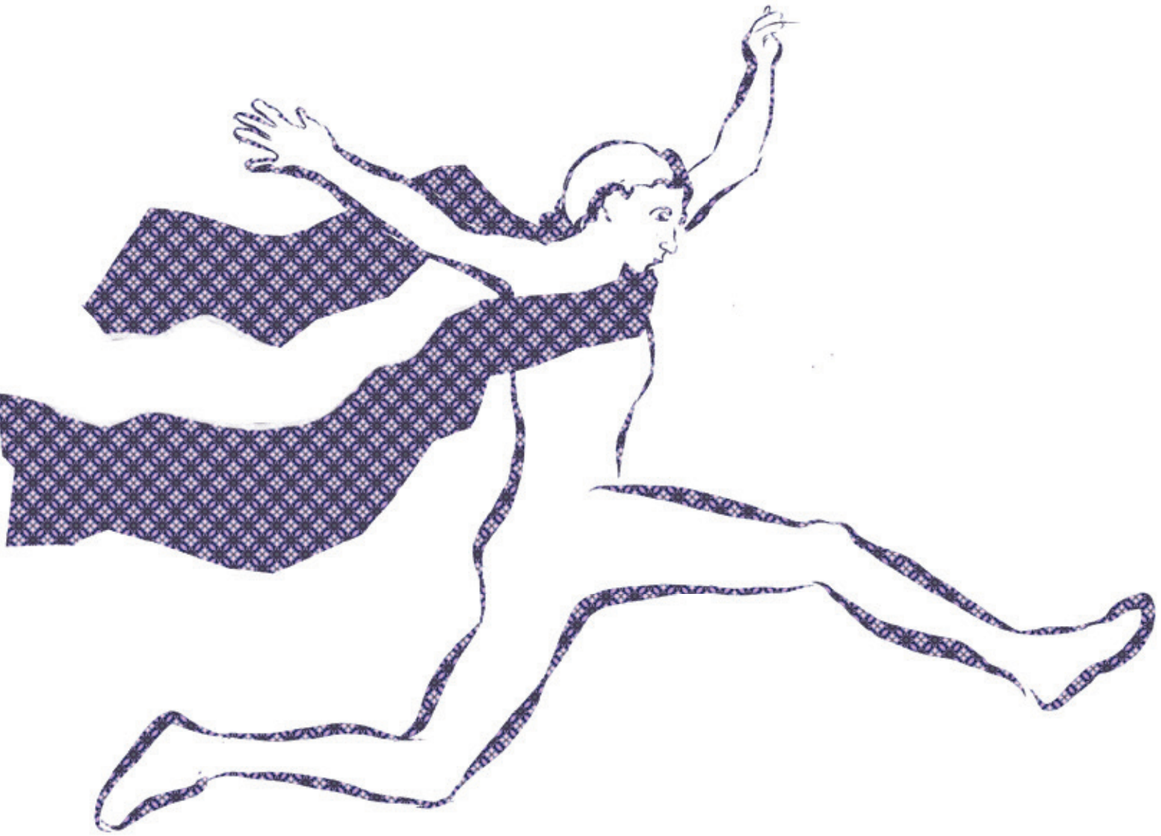
PERSPEKTIVEN

Wie soll deine Arbeit in drei Jahren aussehen? Oder in zehn?

Christina: Im Moment habe ich wöchentlich vier bis sechs Kurse, das kann auch noch zwei oder drei Jahre so weiter gehen, aber ich bin damit auch sehr eingebunden. Zur Zeit toure ich durch den Westerwald, die Kurse sind in Altenkirchen, in Selbach-Brunken, Hachenburg und Bad Marienberg. Wie lange ich überregional weiterhin Seminararbeit und Fortbildungen für Erzieherinnen mache, wird sich zeigen. Im Moment ist es sehr spannend und ich liebe es, länger „am Stück“ mit den Menschen im Prozess zu sein. Auch die Bewegungsarbeit Erzieherinnen nahe zu bringen, so dass sie dann in ihrer Arbeit entspannter und kraftvoller mit den kleinen Kindern arbeiten können.

Aber, wenn ich mal träume … in nicht zehn, sondern lieber sechs Jahren, dann hätte ich gern einen eigenen Raum, in dem ich mit einzelnen oder kleinen Gruppen kontinuierlich, aufbauend, längerfristig arbeiten kann … um immer weiter zu entwickeln, was für mich und hoffentlich für andere spannend ist.

Marion: Als ich fünfzig geworden bin, hab ich überlegt, dass ich schon zehn Jahre selbständig bin. Die gingen so schnell rum, die zehn Jahre, wie stelle ich mir das denn in zehn Jahren vor? – Und dann dachte ich, behandeln möchte ich, das mache ich gern. Aber ich möchte es weniger machen und nicht so in dieser Abhängigkeit von den Krankenkassen. Und am liebsten an dem Ort, an dem ich lebe. Ich liebe es, draußen in der Natur zu sein und genieße die Ruhe. Es wäre großartig für mich, wenn ich aus meinem Behandlungszimmer heraus den Blick und und die Anbindung nach draußen hätte. Ich bin gerne Chef, aber ich merke, ein Arbeitstag von morgens neun bis abends acht wird mir zu lang. Ich würde gerne weniger viele Behandlungen, aber dafür noch intensiver mit einzelnen arbeiten. Ich würde gern eine ganze Stunde behandeln. Vielleicht habe ich dann weniger Patienten, aber ich könnte mich auf sie besonders konzentrieren. Ich möchte das Hamsterrad Praxis abbauen und den Verwaltungsmist reduzieren. Eine Idee wäre, mit Anfang sechzig die Praxis zu übergeben, nur noch in einem kleineren Rahmen angestellt zu sein und daneben frei zu arbeiten. Aber bis dahin ist ja noch lange Zeit …



Vier Entwürfe, Bewegung zum Beruf zu machen

Aber dann wärst du ja nicht mehr Chef…

Marion: Ach, das ist ok, das brauche ich irgendwann nicht mehr. ich bin gerne in Kontakt mit Menschen und möchte gar nicht ganz alleine arbeiten, immer gerne im Team. Im Moment muss ich noch schauen, wie sich das entwickelt, denn ich muss einfach noch Geld verdienen. Aber irgendwann möchte ich das gern runterfahren und in die Tiefe gehen.

Was möchtet ihr noch hnzufügen?

Marion: Ja, zum Thema Chefsein. Ich bin total glücklich in unserem Team zu arbeiten. Es ist ein sehr beständiger Kern. Mit manchen arbeite ich 10-12 Jahre zusammen. Das Feedback der Mitarbeiter zeigt mir auch, dass sie gerne zur Arbeit kommen und ich glaube auch, dass ich als Arbeitgeber viele Freiräume lasse. Das Arbeitsklima ist mir total wichtig. In meiner Arbeit ist dies ein schöner Aspekt, dieses Gefühl vom guten Team in einer harmonischen Atmosphäre zu haben. Das tut mir gut.

Bruno: Unser Körper, diese sich immer wieder erneuernden Zellen, braucht die Bewegung. Den Leuten, die Churchill verehren als er sagte „no sports“ und trotzdem so alt geworden ist, gebe ich nicht recht. Ich werde von Sport zwar nicht jünger, aber ich bleibe fit. Bewegung tut gut und niemand hat gesagt, dass Bewegung uns schadet. Nur jeder muss selbst draufkommen, ich kann nur anschubsen.

„Wir danken euch für das Gespräch.“

WIBeN ist Bewegung – WIBeN braucht Bewegung Plädoyer für ein sozio-politischkulturökologisches WIBeN-Bewusstsein

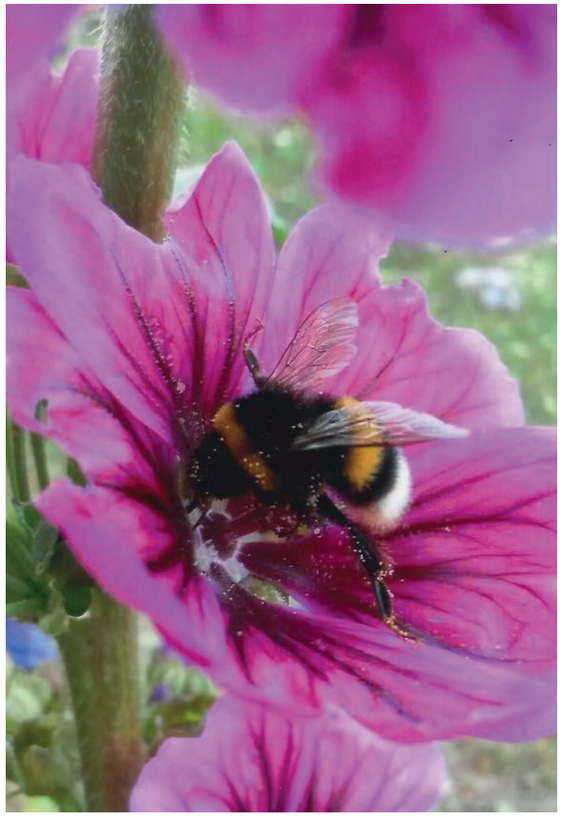
von Hermann Nick

Na klar ist WIBeN Bewegung! Waren wir immer schon, hoch spontan, je nach Gusto und Tagesform: politisch – sozial – ökologisch – kulturell – frauenbewegt …
Wir sind die Praktiker aller Bewegungen, die, die meist nicht lange diskutieren, sondern machen. Ärmel aufkrempeln, Betriebe aufbauen, Initiativen anschieben, Kultur organisieren. Wir sind die Leute, die politische Diskussion aufs Land, in die Fläche, gebracht haben. Aus politisch-inhaltlichem Anspruch ist praktisches Tun erwachsen.
Politische Bewegung waren wir im Westerwald sowieso. Schließlich haben wir uns schon 1983 gegen die Volkszählung gewehrt. Kein Überwachungsstaat bitte. Heute lassen auch wir uns von unseren Smartphones überwachen. Dann natürlich: „Atomkraft – Nein Danke!“, verbunden mit der Friedenstaube. Manches kam nicht gut an hier im Westerwald. Es war ja auch teilweise ganz schön plakativ, wie wir uns inszeniert haben: Zuerst mal dagegen sein, anders sein und dann weitersehen. Dabei hatte unser Anderssein viel Traditionelles. In den Wohngemeinschaften konnte man die alten Großfamilien entdecken, der Öko-Landbau war der kleinbäuerlichen Landwirtschaft ähnlich, die WIBeN-Schreiner und -Zimmerer erinnerten sich an alte Handwerkstraditionen.
Aus alt mach neu oder neu-neu? Wir sind auf jeden Fall immer wieder die Ausprobierer, die Impulsgeber und die Trendsetterbewegung, diejenigen, die sich ganz persönlich auch für den Spott der Westerwälder Umgebung zur Verfügung gestellt haben, wenn wir Ideen vertreten, bevor sie zur gesellschaftlichen Wahrheit werden.
Unsere WIBeN-Bio-Bauern und der leider zu früh verstorbene „Biokreis Westerwald“ wurden lange verlacht, verhöhnt, nicht ernst genommen. Heute schielt der konventionelle Landwirt nach Öko, und Bio-Lebensmittel sind auch beim Discounter präsent. Ich kann mich gut an eine Situation beim Ausbau des Haus Felsenkellers 1986 erinnern, als wir mit einem Staubsaugermotor aus dem ersten Öko-Baustoffhandel der Region („Gesundes Haus“) die neue Isofloc-Zellulosedämmung in die Decken eingebracht haben. Die anderen, nicht WIBeN-Handwerker, standen drum rum und haben sich halb totgelacht. „Ökologisches Bauen – so ein Unsinn!“
Der gemeine Vollwertbratling im „Ganz Anderen Café“ in der Felsenkeller-Gastronomie der ersten Jahre war sicher etwas staubig und keine leckere Frikadelle aus der Metzgerei Korte, aber er war Trendsetter. Und auch er gehört zur Bewegung. Heute ist Vollwert in aller Munde und die „Na Endlich“-Gastronomie im Haus Felsenkeller ist die Erste Adresse in Altenkirchen, wenn man gesund und lecker essen gehen will. Welch ein Erfolg! Aber hart und zäh erkämpft.
Wie viele Kulturevents wir im Roten Haus, im Felsenkeller, in Bürgerhäusern und Stadthallen, den Kinos und sonstigen Spielstätten in den letzten dreißig Jahren in der Region veranstaltet haben, ist so was von unglaublich!!! Und 1990 spielte dann sogar die Megaband „Osibisa“ beim Felsenkeller Open Air. Der Wahnsinn! Mein persönliches Kultur-Highlight!

Ungezählt auch die vielen zufriedenen Kunden der WIBeN-Betriebe. Bei diversen Baustellen im Roten Haus haben auch wir die WIBeNs immer als super Handwerker und Dienstleister genießen dürfen.
Und dann hat WIBeN noch: den Feuerwehrfonds (übrigens die letzte Microlending-Initiative in Deutschland, die wirklich funktioniert), den Gesundheits- und Sozialfonds, die Arbeitsgemeinschaften „WIBeN wird wild“ und „WIBeN im Alter“ und den Spendenfonds für Flüchtlinge und für Afrika.
Es ist insgesamt eine interessante Bilanz: „WIBeN ist Bewegung – macht Bewegung“. Ja, manches dümpelt so vor sich hin, der ganz große Schwung ist gelebt. Aber ganz ok, finde ich. Und:
WIBeN braucht Bewegung
Die Zeit ist nicht stehen geblieben. Wir haben auch leider noch nicht final die Welt gerettet und der globale Wahnsinn und die Katastrophen sind manchmal schwer zu ertragen. Ja, viele im WIBeN sind auch nicht mehr so ganz frisch und müssen sich aus den unterschiedlichsten Gründen mehr um sich selbst kümmern. Und abends ist man manchmal einfach zu kaputt, um zu einer nächsten Veranstaltung zu gehen oder den interessanten Film in der Wied-Scala anzuschauen. Da brauchen wir sicher mehr: „Arsch hu, Zäng usseinander…“.

Denn wir können neben dem wichtigen ICH auch immer wieder das WIR denken.
Wir leben im Westerwald und besonders in unserem WIBeN-Netzwerk in einem sehr positiven sozialen und wirtschaftlichen Umfeld. Wir haben Erfahrung in kooperativem Denken und Handeln und auch, wenn einige Beziehungen über die langen Jahre etwas verschlissen sind, ist gegenseitige Unterstützung bei uns gewollt.
Ein Rückzug auf das persönliche Schicksal und den individuellen Bedarf passt nicht wirklich zur WIBeN-Agenda. Oder gar die Frage: „Was macht das WIBeN-Netzwerk eigentlich für mich?“ Umgekehrt wird Bewegung daraus: „Was mache ich für und mit dem WIBeN-Netzwerk?“ – Daraus wird Geben und Nehmen. In diesem Sinne, lasst uns weiter (in) Bewegung sein – persönlich und im WIBeN!
„Alles verändert sich, wenn Du es (Dich) veränderst und Du kannst nicht gewinnen, solange Du allein bist.“ („Ton Steine Scherben“, 1969)

WIBeN-Vorstand Hermann Nick aus dem Roten Haus in Seelbach – einer der letzten Bastionen des gemeinschaftlichen Lebens im Westerwald



ALARM!!!

Vogelscheiße auf der Windschutzscheibe ist selten geworden! „Insektenschwämme“ für Autos sind überflüssig.
Es wird auf hoher Ebene diskutiert, dass die Erde vergiftet und Glyphosat schädlich ist. Es wird festgestellt, dass chemische Bestandteile im Essen, Trinken und im Bach krebserregend sind. Wer diese Art von Weltfrust noch nicht gehabt hat, fängt jetzt an zu weinen und fragt sich:

WAS TUN ?

3 Tipps von Teresa:
1. Hingucken
2. Sich selbst loben
3. Pflanzen und säen was das Zeug hält

1. Hingucken:
Viele WIBeNs besitzen oder bewirtschaften Balkonkästen, Kübel, Hochbeete, Gärtchen, Gärten, Wäldchen, Wälder, Felder, Hecken, Streuobstwiesen, Wege. Alles, was grün ist und Photosynthese betreibt, ist grundsätzlich nützlich und gut. Das WIBeN-Land umfasst viele hundert Hektar!.

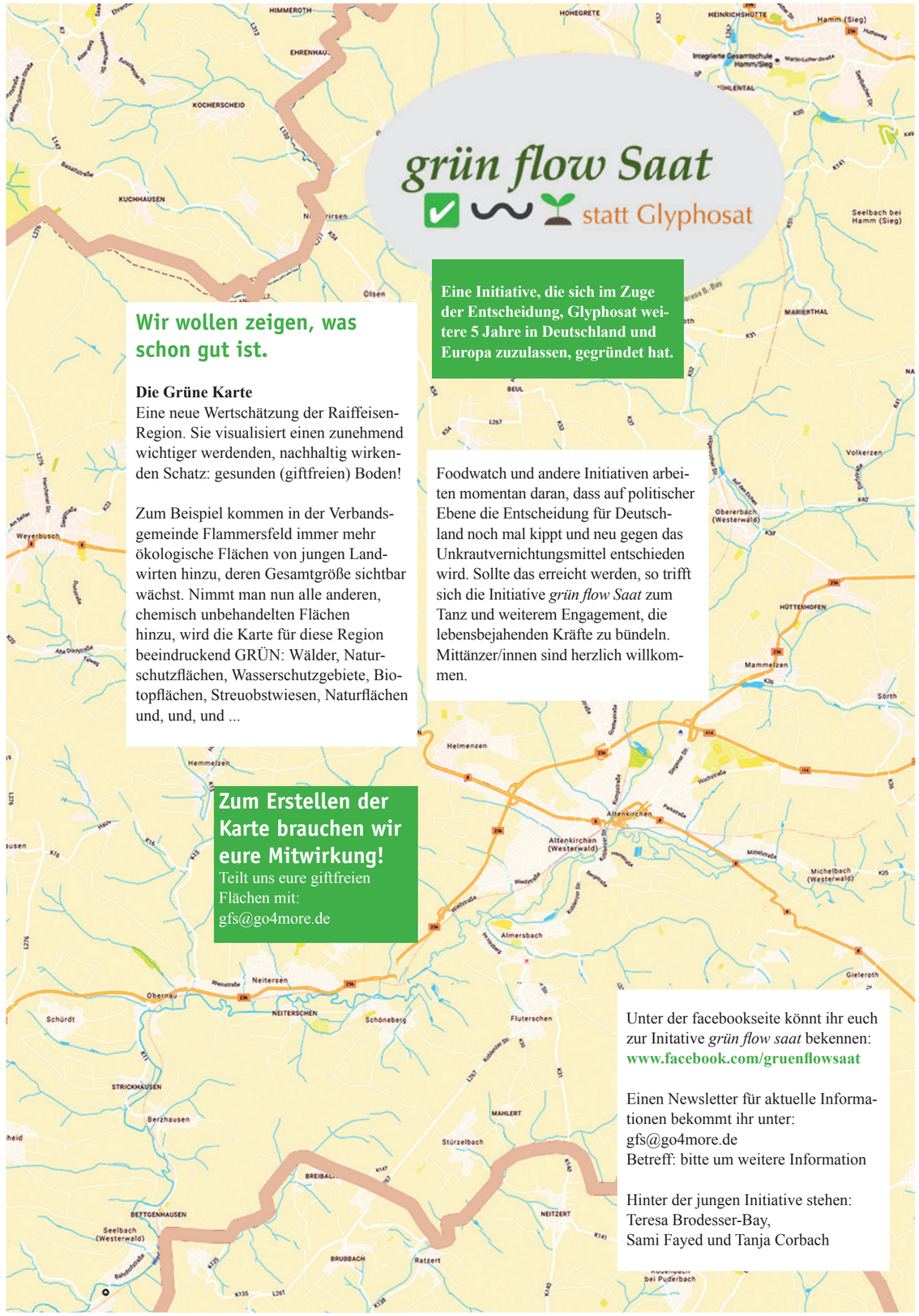
2. Sich selbst loben:
Klopft euch auf die Schulter, denn ihr seid Teil von „WIBeN ist wild“.

3. Sät und pflanzt:
Ich habe gesät und gepflanzt, was das Zeug hält, jedoch geht die Saat nicht unbedingt beim ersten Mal auf, schließlich leben wir im Zeitalter des Klimawandels. Na und, säe ich halt noch mal.

Die Bäume können erfrieren, vertrocknen, verkrebsen oder Pilzen zum Opfer fallen. Na und? Dann pflanzt eben neue. Verwendet ökologisches, Insekten förderndes Saatgut. Kauft heimische Gehölze und alte Baumsorten.

Nun ja, als Gärtnerin säe, pflanze und pflege ich Gärten und Landschaften. Zusätzlich habe ich ungefragt öffentliche Flächen mit Wildblumensaat versehen, aber warum sollte ich das in einer Zeitung veröffentlichen.
Außerdem sammele ich Blumensamen, trockne sie und stelle dieses heimische Saatgut euch zur Verfügung. Fragt danach! Kostet nix.

Liebe Grüße
Teresa



grün flow Saat
statt Glyphosat

Eine Initiative, die sich im Zuge der Entscheidung, Glyphosat weitere 5 Jahre in Deutschland und Europa zuzulassen, gegründet hat.

Wir wollen zeigen, was schon gut ist.

Die Grüne Karte
Eine neue Wertschätzung der Raiffeisen-Region. Sie visualisiert einen zunehmend wichtiger werdenden, nachhaltig wirkenden Schatz: gesunden (giftfreien) Boden!

Zum Beispiel kommen in der Verbandsgemeinde Flammersfeld immer mehr ökologische Flächen von jungen Landwirten hinzu, deren Gesamtgröße sichtbar wächst. Nimmt man nun alle anderen, chemisch unbehandelten Flächen hinzu, wird die Karte für diese Region beeindruckend GRÜN: Wälder, Naturschutzflächen, Wasserschutzgebiete, Biotopflächen, Streuobstwiesen, Naturflächen und, und, und ...

Foodwatch und andere Initiativen arbeiten momentan daran, dass auf politischer Ebene die Entscheidung für Deutschland noch mal kippt und neu gegen das Unkrautvernichtungsmittel entschieden wird. Sollte das erreicht werden, so trifft sich die Initiative *grün flow Saat* zum Tanz und weiterem Engagement, die lebensbejahenden Kräfte zu bündeln. Mittänzer/innen sind herzlich willkommen.

Zum Erstellen der Karte brauchen wir eure Mitwirkung!
Teilt uns eure giftfreien Flächen mit:
gfs@go4more.de

Unter der facebookseite könnt ihr euch zur Initative *grün flow saat* bekennen:
www.facebook.com/gruenflowsaat

Einen Newsletter für aktuelle Informationen bekommt ihr unter:
gfs@go4more.de
Betreff: bitte um weitere Information

Hinter der jungen Initiative stehen:
Teresa Brodesser-Bay,
Sami Fayed und Tanja Corbach

Und es tut sich doch etwas

Von Sami Fayed

Ein Jahr ist es nun her, das wir die 4 Wildkameras in der Nähe von Burglahr aufgestellt haben.
Ein Jahr lang haben sie das Leben in einem Seifen dokumentiert.
Abertausende Bilder sind entstanden.
Eigentlich sollten sie ja „unsere“ Westerwälder Wölfe einfangen und ablichten, sind der/die Wölfe doch in unmittelbarer Nähe mehrfach gesichtet worden.
Jedoch wie so oft gleicht die Suche nach dem Wolf der Suche nach der Nadel im Heuhaufen.
Und so kam es wie es kommen musste, kein einziger Wolf ist in die Kamerafallen, bis jetzt, getappt.
Vielleicht ist der Standort der Kameras doch nicht so ideal, vielleicht laufen die Wölfe ganz andere Wege oder vielleicht gibt es einfach keine wandernden Wölfe mehr hier bei uns. Es gibt sehr viele Gründe warum Wölfe sich auf den Kameras nicht zeigen.
Trotzdem bin ich guter Dinge und hoffe nach wie vor, dass wir Bruder Isegrim irgendwann doch ablichten können. Geduld ist hier unser Motto.
Dieses Jahr der Dokumentation eines Waldlebensraumes zeigte mir aber auch die enorme Vielfalt des Lebens in direkter Nachbarschaft zu uns.
Es ist schier unfassbar, was sich alles so zuträgt und wie viele Tiere sich in diesem Seifen aufhalten. Erfasst wurden große Wildschweinfamilien, Rehe in allen Lebenslagen, Hasen in allen Lebenslagen, jagende Greifvögel, jagende Marder, Dachse, oft einzeln, manchmal zu zweit oder zu dritt, jede Menge Vögel, Eichhörnchen, Füchse, Mäuse usw. Sogar (leider) ein Waschbär ging in die Falle.
Aber am meisten hat uns beeindruckt, das wir regelmäßig, ca. einmal pro Monat, eine Wildkatze auf den Bildern haben, einmal sogar bei der Jagd nach einer Maus. Wenn solche Bilder plötzlich auf dem Computer erscheinen, ist das wie Weihnachten und Ostern zusammen, ein würdiger Lohn für die viele Arbeit und Mühe, die dieses Projekt mit sich bringt.
Leider sind diese Bilder kein 100-prozentiger Beweis für Wildkatzen, nur der genetische Nachweis ist 100-prozentig sicher aber unsere Bilder sind ein Indiz und wichtiger Hinweis auf die Anwesenheit der Wildkatze. Zumal offiziell bei Döttesfeld Wildkatzen nachgewiesen wurden. Demnächst stellen wir Lockstöcke für den DNA Nachweis auf. Wir bleiben weiter am Ball und hoffen auf den Nachweis des Wolfes bei uns ……

BAU & SANIERUNG IMHAUS, Hans-Peter Nilges / Altbausanierung, Trockenbau , Jürgen Kottick / Salowsky Dämmtechnik, Isofloc Montagebetrieb / Architekturbüro Silke Düngen ■ **BERATUNG & DIENSTLEISTUNG** Büro-Service Anna Arwen Schochow, Dipl. Ing.agr. / Rechtsanwalt Arnim Hammann / Büroservice Erika Gondorf / ProjektBuero Hermann Nick / Büro für strategische Kommunikation, Jörg Schulz / Peter Müller & Partner Consulting / Büro-Service Sabine Trosiner / Gondorf Organisationsberatung / Freiberufliche Texterin Nadja Michels ■ **BILDUNG & SOZIALES** Bildungsmanagement, Kompetenzberatung, Webseitenpflege, Christoph Weber / Kunsthaus Wäldchen Dorothé Marzinzik / die Eselschule, Elke Willems / Haus Felsenkeller e.V. / Ambulante Familienhilfe, Helmut Hellwig / Pferdehof, Schumacher & Brenner / Seminarhof Waldwiese, Melanie Liebscher / Neue Arbeit e.V. / Pension, Tagungshaus, Erika Uber ■ **ENERGIE** Maxwäll Energie Genossenschaft eG, Vorstand Gerd Stein / Photovoltaikanlagen Weitershaus GmbH ■ **FREIZEIT & GASTRONOMIE** Heinzelmännchen Hofcafé / Ferienwohnung im Westerwald, Margret Staal ■ **GESUNDHEIT** Praxis für Psychotherapie und Supervision Anke Pfeffermann / Praxis für Beratung, Psychotherapie, Supervision und Coaching Anne Kunzelmann / impuls Fitness & Wellness UG, Bruno Beiring / Feldenkrais Christina Schneider / Tierärztin, Akkupunktur + Chiropraktik, Dörte Döring / Psychotherapeutische Praxis Gerda Prinz / Moveo Physiotherapie Marion Schochow / Psychotherapeutische Praxis Wolfgang Cleve-Prinz / Pferdedentalpraktiker nach IGFP Peter Dieck / ■ **HANDEL** Geo Kreativ, Ralf Weber / UNIKUM Der Regionalladen ■ **HANDWERK** Jaeger & Thomas Tischlerei / Wurch Parkettkultur / Wärme, Wasser & mehr, Gerhard Bingger / Baier Bau, Jörg Baier / Zupfinstrumentenmacher Jörg Coura / K&L Autoservice GdbR / Schreinerei Klaus Schneider / Autoviduell Martin Schäfer / Rainer Wulf, Natürlich Wohnen / Formteq Ofenbau Stefan Kegel / Tischlerei Sommer / Keramikmodelleur Werner Seidler / Tischlerei Winni Bay / Treibholz Zimmerei GmbH ■ **KUNST & KULTUR** Hansjörg Beck Atelier & BüroFürFeineArbeiten / Kulturbüro, Helmut Nöllgen / Rotes Haus e.V., Hermann Nick / künstleragentur klartext Rebecca Staal / Keramikatelier Nordhoff-Zeile / WindKunstKultur WiKuKu ■ **LANDSCHAFT & GARTEN** Forstwirtschaftsbetrieb - Bernhard Paul / Forstbetrieb Daniel Seidel / Landschaftspflege Harry Sigg / Garten und Landschaftsbau Jörg und Jörina Deimling ■ **LANDWIRTSCHAFT & ESSEN** Bioland Hof und Bioladen Anette & Konrad Mockenhaupt / Roschelshof Bioland-Betrieb Fred Schumacher / Bioland-Betrieb Georg Nestle / Naturland-Hof Kescheid Hannes Schochow / Bioland-Betrieb Heinrichshof Iris & Dieter Reifenhäuser / Biologische Landwirtschaft „Der Rübengarten“, Klaus & Tatjana Bay / Hoben Hof, Teresa Brodesser-Bay ■

TECHNIK, MEDIEN, GRAFIK Kommunikationsdesign Axel Weigend / mühlsteyn druck Jörg Lerner / Fotograf Sami Fayed / westerweb & Partner Wolfgang Conzendorf ■ **SONSTIGE** Georg Brendebach / Katrin und Dieter Kurzmann / Markus Kemper / Niko Dedenbach / Pareik Quintus / Uli Hüsch / Les Ateliers de Viller ■ **FÖRDERMITGLIED** Andreas Frey / Axel Dosch / Gondorf IT-Service Benjamin Gondorf / Seminarhof Schwarzpappelhof Christine Schmücker & Anette Berg / Claudia Leibrock / Landschaftsplanung Elisabeth Emmert / Gerd Stein / Oeng Dal Seam e.V., Hanno Maier / Hans Kneilmann / Klussenbedrijf Heleen van Nierop / MANN Naturenergie GmbH & Co. KG / Yoga-Lehrerin, Nordic Walking Instructur Marita Wäschenbach / Na Endlich Vollwertrestaurant / IBL Ingenieurbüro für Bauwesen Ralf Lichtenthäler / Versicherungsmakler Reimund Seifen / Lass-Leben Naturbaustoffe, Rudi Hehl / S&S Haustechnik GmbH / Pfettes Zimmern Steffen Hollatz Peth / Teich & Garten / Ergotherapeutin Andrea Weinel-Pfeifer / Flüchtlingshilfe Flammersfeld e.V. / Holz- und Bautenschutz Frank Ibrom / Psychologische Psychotherapeutin Ulla Rhensius ////

Aktuelle Liste der WIBeN Mitglieder, 2018

WIBeN – gemeinschaftliches Handeln in der Region!

Wir wollen unser wirtschaftliches Handeln sozial und ökologisch ausrichten, solidarisch miteinander umgehen und unsere Überzeugungen ins politische Leben einbringen. In der Außenwirkung geht es uns um das Streben nach Gemeinwohl und nachhaltigem Handeln, im eigenen Kreis um menschliche Nähe, persönliche Verbindungen und gegenseitiges Vertrauen.
Wir freuen uns über Interesse an unserem Netzwerk!
www.wiben.de (hier finden Sie auch die Kontaktdaten zu allen oben aufgeführten Namen)

Gruppenfoto auf der Terrasse der Brückenmühle in 56754 Roes, WIBeN Wochenende 2015

Wi-Wo 2018

Bis 1989 war alles soweit in Ordnung. Es gab Ost u. West – DDR und BRD und dann…war auf einmal die Mauer weg und die Welt war auch für uns WIBeNs nach Osten offen.

Bei 2 Arbeitswochen zu Anfang der 90er Jahre haben wir die Lebensgemeinschaft Schloss Batzdorf zwischen Meißen und Dresden kennen und schätzen gelernt. Noch einige Jahre bestand reger Kontakt und Austausch zwischen WIBeN und den Batzdorfern.

Im Frühling 2017 waren Geo Hillen und Hermann Nick mit dem Fahrrad an der Elbe unterwegs, sind in Batzdorf vorbeigefahren und haben dort Josef Schmidt, einen der Batzdorfer Urgesteine, getroffen. Es ist toll, wie sich Batzdorf in den vergangenen Jahren entwickelt hat. Es wurde vereinbart den eingeschlafenen Kontakt wieder zu beleben. Dies wollen wir beim WIBeN Wochenende vom 10. - 13.5. 2018 tun.

Aus dem Archiv: Arbeitseinsatz in Batzdorf 1993

Schloss Batzdorf heute.
Quelle: www.batzdorfer-schloss.de

Zum Themenschwerpunkt:

„Bewegung ist immer auch politisch!“

Von Uli Gondorf

Ein Beitrag zur „Repolitisierung des Privaten!“

Das regionalpolitische Engagement der Mitglieder von WIBeN findet sich ja bereits im Namen. Die Region Westerwald ist für viele Unternehmen der Bezugspunkt gewesen/geblieben und das ist auch gut so! Als „Raiffeisen-Erben“ haben wir uns manchmal selbst bezeichnet und doch den „Muskel“ Solidarität, Gemeinsinn und gemeinschaftlicher Unternehmergeist eher sporadisch genutzt. Ein Muskel, der nicht trainiert wird, verkümmert – aber nur bis man ihn wieder braucht, das ist das Tröstende daran! Also: Was steht an und fordert unsere „Bewegung“? Zu welchem Thema wollen wir uns gemeinsam als WIBeN-Betriebe in Resonanz bringen, was ist das Thema unserer Zeit?

Vielleicht sind wir ja selbstbewusst genug, um nach 33 Jahren das „Zeltdach“ der Idee vom Gemeinwohl einer Region auch über andere Zielgruppen auszudehnen? Und die Region zu „nehmen“ (wie sie ist) bzw. unseren Einfluss zu nehmen – ohne falsche Bescheidenheit.
Lasst uns nicht selber die Ecke aufsuchen, in die uns einst die Anderen gestellt haben. Wir sind mit unseren Ideen von Öko, Postwachstum und einer nachhaltigen Wirtschaftsweise meilenweit vorne gewesen. Heute sind diese Themen Mainstream und der ländliche Raum kann Vorreiter für ein gutes Leben auf dem Lande sein. Überschaubarkeit und Vielfalt. Wirtschaftlicher Erfolg und Teilhabe für Viele. Gesundes Leben und gutes Land.

2018 wird ein deutscher Genossenschaftsgründer, Friedrich-Wilhelm Raiffeisen, 200 Jahre alt – und zwar mitten unter uns, denn er hat die ersten Schritte seines Genossenschaftswesens mit dem „Weyerbuscher Brodverein“ und dem Flammersfelder „Hülfsverein für unbemittelte Landwirthe“ gemacht. Genau genommen in den Jahren der ersten deutschen Revolution von 1848.
Das war also der Beitrag des Westerwaldes zum sogenannten **Vormärz – „Hee beei oos!“ –** Na also!

Die Internationale Kampagne „MENSCH Raiffeisen – 200 Jahre!“, die auch in Flammersfeld stattfindet, lädt dazu ein, sich mit genossenschaftlichen Lösungen zur „LEADER-Raiffeisen-Region“ einzubringen. Daher mein Vorschlag: Die Mitglieder dieser „modernen“ Idee wirtschaftlichen Gemeinsinns (also WIBeN) sollten sich zeigen, Anteil nehmen an den Veranstaltungen und mit diskutieren, wenn die Genossenschaftsidee im Jahre 2018 ständig zitiert und als eine zukunftsfähige Betriebs- und Wirtschaftsform in den Raum gestellt werden wird.

Impressum
Zeitungsredaktion: Axel Weigend, Christina Schneider, Nadja Michels, zeitung@wiben.de
Bildnachweis: Sami Fayed, Axel Weigend, WIBeN-Fotoarchiv, fotolia
Layout: Axel Weigend, Christina Schneider
Bildredaktion, V.i.S.d.P. : Axel Weigend
Druck: MÜHLSTEYN druck + verlag, 57580 Elben **Auflage:** 1.000 St.

Telefon 02685 2112000

Geschäftsstelle: WIBeN e.V.
Heimstraße 4, 57610 Altenkirchen,
geschaeftsstelle@wiben.de, Anna Schochow
Vorstand: Elke Willems, Anna Schochow, Jörg Lerner, Hermann Nick, vorstand @wiben.de
Feuerwehrfonds: Jürgen Salowsky, fonds@wiben.de
Gesundheits- und Sozialfond: Hermann Nick, info@pronick.de