



KOMMENTAR

Bernd Martinschitz

Zwischen Körper, Geist und Seele ...

Fast täglich hören wir von der Einheit oder der Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele. Doch wissen erstaunlich wenige, was genau sich hinter diesen Begriffen verbirgt. In der vorletzten Ausgabe haben wir über die Aura und von den verschiedenen Ebenen gelesen: der physischen, der emotionalen, der mentalen und der spirituellen Ebene. Der Körper umschreibt die physische Ebene mit unseren festen Strukturen wie Knochen, Muskeln, Nerven usw., aber auch die Energieleitbahnen, die sogenannten Meridiane, die zwischen diesen Strukturen verlaufen und die Materie mit Energie versorgen.

Als Geist werden die emotionalen und mentale Ebene gesehen. Gefühle, wie Angst, Sorgen, Wut, Trauer und Hass erzeugen hier einen Stau und können sich als Krankheit auf der körperlichen Ebene manifestieren. Gleichsam wie alte, schwache oder verhärtete Gedankenmuster die mentale Ebene verkrusten, keinen Raum für Neues lassen und sich so negativ auf die beiden unteren Ebenen auswirken.

Aus meiner Praxis und aus der gleichen Erfahrung anderer Therapeuten weiß ich, dass etwa 70 Prozent der heutigen körperlichen Krankheiten aus diesen beiden feineren Ebenen kommen, eben aus einem unausgeglichenen Geist. Die nächste Ausgabe am 7. Dezember berichtet über die Seele.

Bernd Martinschitz arbeitet in selbständiger Praxis als Shiatsu-Praktiker und Lehrer für Yoga und Meditation.

Mehr zum heutigen Thema erfahren Sie auf der Homepage der Kärntner Tageszeitung unter www.ktz.at.

b.martinschitz@gmx.at

Die eigene Psyche

Wir alle leben nach unseren inneren Bildern, ohne sie bewusst zu kennen. Die Mal- und Gestalttherapie ist eine Reise zu sich selbst. Durch die Methode erhält man ein Bild davon, wo in uns Ängste, Zweifel und Hindernisse liegen.

innere Bilder – im Kopf gefangen – durch die Hand befreit ... So könnte man in Schlagwörtern die Gestalt- und Maltherapie umfassen. Doch dahinter steckt weitaus mehr, als man annehmen möchte. „Seinerzeit betreute ich eine Klientin (65), die schon seit Wochen in stationärer Behandlung war und sich weigerte, das Krankenhaus zu verlassen. Sie nahm auch keine Therapieangebote an. Durch langes Zureden konnte ich sie schließlich dazu ermutigen, mit mir zu malen.



Nach der vierten gemeinsamen Arbeitsstunde fragte ich sie, was sie denn daran hindere, das Krankenhaus wieder zu verlassen. Sie zeichnete daraufhin eine Mauer, vor der sie stand und die für sie offenbar ein großes Hindernis darstellte. In der Besprechung des Bildes erkannte die Patientin, dass sie nur neben die Mauer

zu gehen brauchte, um ihr auszuweichen (die Mauer füllte nicht das ganze Bild aus). Nach dieser Erkenntnis musste sie unwillkürlich lächeln. Zwei Tage später bat sie den Arzt um Entlassung“, erzählt die Mal- und Gestalttherapeutin Ingeborg Chr. Berger. Ein schönes Beispiel, das zeigt, wie die Maltherapie wirkt. Die Methode kann in Lebenskrisen und Stagnationszuständen helfen. Sie unterstützt Menschen darin, Kräfte aufzubauen, um sich der eige-

Energetische Körperübung – die Stellung des Kindes



Fast alle Yogaübungen wirken sowohl auf der körperlichen wie auch auf der geistigen Ebene. Dabei wird spürbar gemacht, wie eng alle Ebenen miteinander verwoben sind und sich in ständiger Interaktion untereinander befinden.

■ Nimm den Kniesitz ein. Die Wirbelsäule ist gerade, die Hände ruhen neben den Oberschenkeln. Entspanne deinen Körper und schließe dabei die Augen. Erhebe einatmend leicht den Kopf und dehne damit den Brustraum – beuge dich ausatmend langsam von der Hüfte aus mit geradem Rücken nach



vorn, bis die Stirn den Boden berührt. Lege die Arme dabei neben den Körper. Die Handflächen sind nach oben gerichtet. Bleibe natürlich atmend – mit geschlossenen Augen – so lange in dieser Haltung, solange du dich angenehm fühlst. Entspanne dabei bewusst den ganzen Körper. Einatmend richte den Oberkörper mit geradem Rücken wieder auf und strecke die Arme dabei hoch. Ausatmend nimm die Ausgangsposition wieder ein. Die Körperübung „Stellung des Kindes“ ist gut für die gesamte Wirbelsäule. Sie dehnt die Rückenmuskulatur und hilft so, sanft Verspannungen zu lösen. Durch die Stellung werden auch die Bauchorgane vermehrt durchblutet, was bei Verdauungsproblemen sowie Menstruationsbeschwerden hilfreich sein kann. Außerdem werden sämtliche Muskeln des Körpers entspannt und die Energie harmonisiert. Der Geist kann dadurch ruhiger und zentrierter werden, was wiederum dazu führt, dass die Konzentration gestärkt und die Nervosität beseitigt wird.

zu Papier bringen

nen Situation auf eine neue, schöpferische Weise zu stellen. „Also immer dann, wenn es darum geht, Zugang zu den inneren Bildern, den damit zusammenhängenden Lebensmustern, Ressourcen und Wandlungsmöglichkeiten zu bekommen.“ Es ist eine Art Selbstreflexion und dient der gesundheitlichen Vorsorge sowie auch als Kreativitätsförderung.

Erfolge bei Kindern

„Gerade für Jugendliche ist es schwierig, über ihre Probleme zu sprechen, denn oft wissen sie gar nicht, was sie bedrückt.“ Im geschützten Rahmen einer Praxis oder eines Ateliers können sie sich auf

gestalterische Weise mit sich selbst auseinandersetzen. Sie bekommen dadurch die



Ingeborg Chr. Berger zeigt vor, wie es richtig geht.

Möglichkeit, sich auszudrücken und den Erfahrungen und Erlebnissen, die oft im Bereich des Sprachlosen und Unbewussten liegen, Gestalt zu geben. Dadurch werden sie in der Entwicklung ihrer Persönlichkeit unterstützt. Im gestalterischen Prozess können Gefühle von Angst, Wut, Trauer, aber auch Freude, Liebe, Hoffnung ... ausgedrückt und verarbeitet werden. „Besonders dort, wo die Seele durch innere Blockaden gehindert ist, den Lebensstrom frei fließen zu lassen, wirkt das Malen und Gestalten lösend und hilft zurück in den eigentlichen Lebensfluss.“

Auszug Anwender

Ingeborg Chr. Berger, Bildende Künstlerin, Dipl. Atem-, Mal- und Gestalttherapeutin, Persönlichkeits- und Bewusstseins-trainerin, 9500 Villach, Telefon 0660/7670170, www.atelierberger.com.

Petra Pöschl-Lubei, Diplomierte Lebens- und Sozialberaterin, Mal- und Gestalttherapeutin, 9500 Villach, Telefon 0676/6138819.

Sonja Anglberger, Dipl. Multimediale Kunsttherapeutin, Atelier „Freiraum“, 9500 Villach, Telefon 0664/4332352, www.freiraum-villach.at.



Besonders Kinder profitieren von der Maltherapie. Nicht der künstlerische Wert, sondern der Gestaltungsprozess selbst und die Botschaft des Werks sind von Bedeutung.

