

Einführung

Alles ist eins ... wir müssen endlich ganzheitlich denken ... die Probleme der Erde sind nur global in den Griff zu kriegen ... Körper und Geist sind eine Einheit ... Naturheilkunde ist immer ganzheitliches Heilen ...

Vielleicht haben Sie diese oder ähnliche Sätze schon öfter gehört. Die Begriffe Einheit oder Ganzheit werden heutzutage oft gebraucht. Aus meiner Sicht vielleicht zu oft und meist auch nur theoretisch. Denn die Aussage „Alles ist eins“ ist sehr gewichtig und umfassend und zieht, wenn sie wirklich gelebt wird, große Konsequenzen nach sich. Um die Zusammenhänge dieser großen Einheit und um den persönlichen Weg dahin soll es in diesem Buch gehen.

Dies ist nun auch schon die zweite Einführung, die ich schreibe, da sich mein Text während des Schreibens grundlegend verändert hat. Ursprünglich hatte ich vor, ein Buch über chinesische Philosophie zu schreiben, was sie im harten westlichen Alltag bedeutet und wie sie umzusetzen ist. Aber schnell kristallisierte sich heraus, dass sich meine Arbeit als Therapeut, Kursleiter und Ausbilder immer mehr in den Vordergrund schob. Durch Rückmeldungen meiner Klienten und Kursteilnehmer wurde ich darin bestärkt, das aufzuschreiben, was meine Arbeit wohl am meisten ausmacht, nämlich die Verbindung der verschiedensten Schulen und Ansätze und deren harmonischer und individueller Einsatz in Therapie und Persönlichkeitsentwicklung. Dennoch soll dies nicht nur ein Buch für Therapeuten sein, denn gute Therapie ist gleichzeitig Lebensschule und Lebenskunst und somit für alle Menschen interessant, die sich weiterentwickeln möchten.

Mein eigener Weg ist mir dabei so etwas wie ein Leitfaden. Ich begann mich schon als junger Erwachsener für die Themen Psyche, Naturheilkunde, östliche Spiritualität und Meditation zu interessieren und machte

in dieser Zeit vor allem durch Zen- Meditation, Tai Chi Chuan und Psychotherapie tiefgreifende Erfahrungen, von denen ich Ihnen in diesem Buch auch ausführlich berichten werde. Diese inneren Entwicklungen führten schließlich zu meinem Entschluss, Therapeut zu werden und eine Heilpraktikerausbildung zu beginnen. Mein persönlicher Erfahrungsweg lässt sich grob in vier Bereiche unterteilen:

- Naturheilkunde und chinesische Medizin

Hier lernte ich einerseits schulmedizinisches Grundwissen, andererseits aber auch, mit den Mitteln der Naturheilkunde und besonders den Mitteln der chinesischen Medizin vornehmlich körperliche Erkrankungen zu behandeln. Diese Arbeit beschäftigt sich also mit dem *materiellen* Aspekt des Körpers.

- Tai Chi und Qi Gong

Hier geht es um Energie, um das, was die Chinesen das Qi nennen. Um ihre Handhabung und ihren Einsatz – zunächst für einen selbst, dann aber auch für andere. Ich nenne dies den *energetischen* Bereich.

- Psychotherapie

Im Vordergrund stehen dabei unser inneres Erleben, unsere Gedanken, unsere Gefühle, unsere Erlebnisse in unserem derzeitigen Leben und in unserer Kindheit, wie wir damit umgehen und wie wir sie verarbeiten – für mich der *psychisch-geistige* Bereich.

- Spiritualität

Worauf berufen wir uns, wenn wir an unsere Grenzen gelangen? Was liegt jenseits davon, was ist größer als wir? Ausgehend von meinen chinesischen Wurzeln nenne ich dies den Bereich des *Tao*.

Die ersten drei Bereiche werden Ihnen in diesem Buch öfter begegnen. Sie werden auch ausführlich beschrieben. Ich bezeichne sie als die drei

Ebenen Materie, Energie, Psyche (Geist). Die Ebene der Spiritualität steht für mich darüber, beziehungsweise sie umschließt die ersten drei Bereiche. Auch darum wird es in einem Teil des Buches gehen.

Wenn ich hier übrigens von chinesischer Philosophie spreche, meine ich damit im Allgemeinen die daoistische Schule, das I Ging und die Erkenntnisse der traditionellen chinesischen Medizin (TCM), die ich alle miteinander kombiniere.

Nun verläuft die Entwicklung von der Materie zum Geistigen keineswegs linear. Schon immer haben sich die einzelnen Bereiche gegenseitig befruchtet und unterstützt – und sie tun es bis heute.

Durch meinen nun schon fast 25 Jahre andauernden Lernprozess auf allen diesen Gebieten fällt es mir deshalb vielleicht leichter, die Ebenen zu wechseln und so zu reagieren, wie es der Augenblick verlangt. Sowohl in der Therapie als auch im Alltag kann ich jeweils den Bereich voranstellen, der gerade Vorrang hat. Ich glaube, dass genau diese Verbindung der verschiedensten Schulen und Ansätze einen großen Teil meiner Arbeit ausmacht. Da ich aus einem sehr bodenständigen und konservativen Teil Bayerns stamme, wurde meine Arbeit immer genauestens hinterfragt und musste konkrete Ergebnisse zeitigen. Die praktische Umsetzung meiner Erkenntnisse spielt deshalb eine weitere große Rolle bei meiner Arbeit.

Leser, die sich in den einzelnen Teilbereichen auskennen, die ich hier verbinde, werden durchaus auf Bekanntes stoßen. Ich glaube, dass auf dieser Welt alle Weisheit schon zur Verfügung steht. Jede Wahrheit wurde schon einmal von einem Menschen gedacht oder niedergeschrieben. Ich behaupte deshalb nicht, Ihnen hier völlig neue Erkenntnisse zu präsentieren. Ich halte dies, wie gesagt, gar nicht für möglich. Es stehen uns heute allerdings ganz neue Dimensionen der Informationsvernetzung zur

Verfügung. Im Westen können wir problemlos ein relativ großes Spektrum therapeutischer und spiritueller Techniken erlernen. Vor etwa zweihundert Jahren war dies vermutlich noch nicht möglich. Dennoch stellte ich immer wieder fest, dass das Schubladendenken nach wie vor weit verbreitet ist und jeder am liebsten seinem Gebiet treu bleibt. Aber genau hier setze ich an: bei der Verknüpfung und Vernetzung von unterschiedlichen Schulen. Das ist meinem Lebensweg geschuldet. Das „Neue“, das Sie in diesem Buch erfahren werden, ist eben die Verbindung der verschiedensten Therapien und Methoden beziehungsweise die theoretische Grundlage dieser Verflechtung. Sie werden in diesem Buch auch ab und zu Persönliches von mir erfahren. Und mich als jemanden kennen lernen, der schon eine gewisse Erfahrung auf diesen Gebieten mitbringt, aber auch selbst noch auf dem Weg ist. In meinen Ausbildungseminaren versuche ich immer, den Teilnehmern zu vermitteln, dass auch sie das lernen können, was ich tue, und ich nur einen Zeit- und Übungsvorsprung habe. Es gibt in diesem Buch also keine neue Heilslehre und auch keinen Guru zu entdecken. Es geht darum, dass Sie wieder zu Ihrem ureigenen Menschsein finden. Das können nur Sie selbst – auch wenn man sich auf diesem Weg natürlich Menschen, Lehrern und Therapeuten anvertrauen sollte, die einen dabei unterstützen.

Am Ende des Buches werden Sie eine Danksagung finden. Ich möchte allerdings bereits an dieser Stelle meine Frau, Petra Fröhler-Wagner, als meine wichtige und unerlässliche Diskussionspartnerin erwähnen. Viele Ideen und Ansätze sind nicht allein die Früchte meiner, sondern unserer gemeinsamen Arbeit. Unsere vielen gemeinsamen Jahre, die langen fruchtbaren und unfruchtbaren Diskussionen und Erkenntnisse im täglichen Leben haben viele Seiten dieses Buches erst möglich gemacht. Sie werden deshalb auch immer wieder Formulierungen wie „wir“ und „unsere Arbeit“ finden. Dann beziehe ich mich direkt auf meine Frau und mich.

Ich möchte auch gleich erwähnen, dass ich der Einfachheit halber immer von „Klienten“ und „Patienten“ spreche. Natürlich gilt, was Sie hier lesen, für beide Geschlechter, und gerade im Sinne der Ganzheit beachte ich die Gleichstellung, aber auch die Unterschiedlichkeit von Mann und Frau.

Wie bereits erwähnt habe ich im Laufe der Zeit die verschiedensten Schulen, Therapieformen und spirituellen Übungen kennen gelernt. Viele davon habe ich als sehr dogmatisch erlebt. Oft gab es innerhalb einer Schule oder Lehre nur eine einzige Wahrheit, und alles andere war falsch oder wurde sogar verteufelt. Leider zieht sich dieses Phänomen durch die gesamte menschliche Gesellschaft: Es findet sich in Ost und West, in der Psychotherapie und der Spiritualität. Ich möchte Sie deshalb bitten, dieses Buch ein wenig anders zu lesen. Betrachten Sie es als Anregung. Und obwohl meine Thesen durch jahrelange Erfahrung gewachsen sind und sich in der Praxis bewährt haben, repräsentieren sie doch keine ultimative Wahrheit, sondern nur meine Sicht der Dinge. Eine Sicht der Dinge, die Sie für sich intensiv prüfen sollten. Ich rate Ihnen sogar dazu. Aber den wichtigsten Rat, den ich Ihnen geben kann ist der: Finden Sie bitte Ihre eigene Wahrheit!

Es würde mich freuen, wenn Ihnen mein Buch einen erweiterten Blickwinkel auf die innere und äußere Welt ermöglichen würde und sich Ihnen so neue Sichtweisen und Handlungsmöglichkeiten erschließen.

Zur besseren Verdeutlichung meiner Gedanken habe ich immer wieder Beispiele aus meiner Praxis- und Kurstätigkeit, eigene Erfahrungen und Übungen eingefügt. Diese sind durch eine graue Hinterlegung im Text markiert. Um meine Klienten zu schützen, sind die Passagen immer so verfremdet, dass man den Bezug zu den realen Menschen nicht mehr herstellen kann. Die Quintessenz der jeweiligen Geschichte, die sich tatsächlich so zugetragen hat, ist aber immer erhalten geblieben.