

*Nur du allein
kannst es schaffen*



aber

*du schaffst es
nicht allein*

*Gedanken über die Ausbildung
im A. K. T. von Jürgen Stölpe*

Inhalt

1. Einstimmung
 2. Was ist Affektkontrolltraining (AKT[®])
 3. Vorgeschichte
 4. Der andere Weg
 5. Meine Reha und das AKT[®]
 6. Die Ausbildung
 7. Der Bär
 8. Der Kranich
 9. Der Tiger
 10. Die Schlange
 11. Zusammenfassung der Tierbilder
 12. Sichtweisen
 13. Von der Rückenlage
 14. Fazit
-

1. Einstimmung

Wer ist er

ist er einer der die Welt verändern will oder einer der glaubt ... Du kannst die Welt nicht ändern!

Weiß er überhaupt wo er herkommt oder wo es hingeht. Er sagt: Wenn du glaubst die Welt nicht ändern zu können fange mit deinem Land an!

Gelingt dir das nicht versuche es bei deinem Landkreis! Gibt es dabei Schwierigkeiten versuche es mit deiner Stadt oder mit deinem Dorf! Wenn das immer noch nicht gelingt und auch deine Familie nicht zu ändern ist, fange bei dir an und du wirst sehen dass sich auch deine Familie ändert.

Nach einiger Zeit wirst du feststellen dass sich auch deine Gemeinde dein Land und vielleicht auch die Welt ändert. Oder ist es nur deine Sichtweise die sich verändert hat. ER ist einer der...

eben Jürgen Stölpe



2. Was ist Affektkontrolltraining (AKT®)

AKT® ist ein seit vielen Jahren erfolgreiches Konzept für Ressourcen, lösungsorientiertes Handeln in Verbindung mit fernöstlicher Bewegungskunst! Unser menschlicher Körper ist für Bewegung konstruiert, durch die wir Zugang zu unseren Inneren und zu unserer Seele finden.

Im AKT® werden Bewegungsübungen fernöstlicher Herkunft trainiert. So wird unter anderem mit den Tierbildern Bär, Kranich, Tiger und Schlange gearbeitet, auf die ich im Weiteren Verlauf genauer eingehe.

Und es ist noch viel mehr

AKT® ist eine Methode, ein Handwerkzeug, ein Handlung ohne klaren Anfang und ohne absehbares Ende, dass heißt es hat sich aus



ungezählten Einzelwissenschaften und Ansichten komplementiert und speziell angewandt, entwickelt wird jedoch zugleich von jedem Anwender weiterentwickelt, modifiziert und verfeinert.

.....Schröder / Brendel...

Affekte	Kontrolle	Training
>Interesse/ Neugier		
>Überraschung	überwachen	Kontinuierliches üben
>Freude	beherrschen	zur Weiterentwicklung
>Ärger	beaufsichtigen	und Beibehaltung des
>Trauer	prüfen	vorhandenen
>Furcht		

Das heißt keinen falls, dass die Affekte unterdrückt oder ignoriert werden sollen. Es geht vielmehr darum sie zu entdecken, zu akzeptieren und sie friedfertig zu nutzen. Wenn wir das Böse in uns erkennen und akzeptieren, können wir es bändigen. So ist es möglich das Ärger nicht zur Aggression wird und eine friedliche Lösung gefunden wird. In manche Situationen reagieren wir Menschen so, dass wir einfach zuschlagen oder es doch zumindest gerne täten. Sicherlich ist Gewalt eine Lösung, aber mit welcher Konsequenz? Im AKT[®] werden u.a. Kampftechniken geübt um Wehrhaftigkeit herzustellen aber nicht um sinnlos zu zerstören. **Ein Schwert zu haben und damit umgehen zu können, es aber nicht benutzen, ist die Kunst.** So wird mit dem verschmolzenen Konzept zwischen AKT[®] und Qigong-Dancing die Haltung durch körperbezogene, konzentrierte und meditative Arbeit von außen nach innen verbessert, das heißt, dass Menschen durch bestimmte Bewegungsformen in der Lage sind mit sich selbst in Kontakt zu treten und so verschollen geglaubte Ressourcen zu entdecken. Hieraus können Lösungen entstehen die neue Wege für eine positive Zukunftsperspektive schaffen. Eigene Ressourcen werden entdeckt und genutzt denn jeder hat alles, was er benötigt um sein Leben zu meistern. Der AKT[®] Trainer begleitet den Klienten ein Stück weit auf seinem Weg, indem er mit ihm seine Ressourcen erkundet. Der Klient ist der Experte, doch wenn er auf den Bauch gefallen ist benötigt er ein wenig Hilfe um aus der Bauchlage in den Stand zu kommen. Es ist keine Schande hinzufallen aber es ist schade wenn man liegenbleibt, weil dann der Rundumblick verloren geht. Im AKT[®] wird zielorientiert an Lösungen gearbeitet ohne die gesamte Vorgeschichte zu ergründen. Durch ständiges Üben dieser Haltungsschulung wird eigenverantwortliche Tun und Handeln gestärkt.

Der neugierige Schüler hat bei dem Üben die Möglichkeit die vier folgenden Tugenden zu erreichen, denen jeweils ein Tierbild fernöstlicher Herkunft zugeordnet wird

- Warmherzlichkeit Bär
- Wachsamkeit Kranich
- Wehrhaftigkeit Tiger
- Wendigkeit Schlange

3. Vorgeschichte

Mit nunmehr 48 Jahren habe ich einige Höhen und Tiefen durchlebt, die mich zu dem gemacht haben, was ich heute bin. Meine Kindheit war bis zu meinem 13. Lebensjahr ziemlich in Ordnung, bis dann meine Mutter bei einem Verkehrsunfall ums Leben kam. Soweit ich mich erinnere war sie eine sehr sensible Frau an der ich bis zu jenem Tag „am Du zum Ich“ wurde. Für mich brach meine kleine Welt zusammen nachdem ich aus dem Krankenhaus kam und erfuhr dass meine Mutter nicht mehr da ist. Ich hatte einiges an Verletzungen durch den Unfall erlitten aber die heilten ja schließlich auch wieder. So versuchte mein Vater, der mit dem Verlust seiner Frau, seiner immer mehr gebrechlichen werdender Mutter und seiner Landwirtschaft recht überfordert war, mich weiter zu erziehen. Er hat damals für mich das Beste gewollt, hat aber leider nie herausbekommen was meine Bedürfnisse waren. Heute würde ich sagen die Chemie hat eben nicht gestimmt oder wir waren nicht auf der gleichen Ebene.



Die Jahre vergingen und mit dem Beginn meiner Lehre als Maler wurden die schulischen Leistungen etwas ansehnlicher. Ich hatte Arbeit, ein bisschen Geld, ein Haufen Kumpel, aber nur auf emotionaler Ebene fehlte irgendetwas. Mein 8 Jahre älterer Bruder hatte eine feste Beziehung die wenig später in einer Ehe endete und mein Alter Herr war immer mehr mit der Pflege der inzwischen Bettlägerigen und Demenzen Oma beschäftigt. Die ersten Erfahrungen mit Alkohol hatte ich bereits gemacht und im Lauf der Zeit nahm der Konsum deutlich zu. So konnte ich, mir damals vollkommen unbewusst meine Probleme, Ängste und Sorgen schön betäuben. Heute weiß ich dass die Probleme schwimmen können und dass ich mir und meiner Umwelt das Leben ganz schön schwer gemacht habe.



Kurz nach meiner Bundeswehrzeit brach eine für mich recht ernsthafte Beziehung auseinander, doch mein Schicksal meinte es recht gut mit so dass ich nur wenig später eine neue Freundin hatte die nach 2 ½ Jahren meine Frau wurde. Alles schien in Ordnung zu sein, wir kauften ein Haus, hatten Arbeit und bekamen zwei Kinder. Der Alkohol war zwar immer wieder mit im Spiel, hatte aber eine eher untergeordnete Rolle, denn es lief ja alles recht rund. Ich hatte einen Job als LKW Fahrer und verdiente gutes Geld.



In der Woche trank ich grundsätzlich keinen Alkohol, doch am Wochenende dafür zunehmend mehr. Es gab Situationen, mit denen ich nie gelernt habe umzugehen, die ich versuchte zu ertränken. 1997, nach 8 Jahren Fahrzeit und gut 1 Mio. LKW km eskalierte mein Trinksystem während eines Urlaubs. In meiner Anklage stand: Fahrens unter Alkoholeinfluss, Unfall, Unfallflucht, Beamtenbeleidigung und schließlich widerstand gegen die Staatsgewalt. Als nun noch körperliche Beschwerden dazukamen und meine Frau mit Trennung drohte wurde mir klar dass ich etwas verändern muss. Irgendwann so ca. 2 Wochen nach der zu Hause durchgeführten Entgiftung war ich der Meinung dass es doch wohl möglich sein muss mit einem Bier klar zu kommen. Der Versuch ging voll daneben und ich Trank nochmal für 5 Tage sehr exzessiv. Also wieder Entgiftung. Damals war ich sehr ärgerlich über mein eigenes Verhalten, heute weiß ich dass ein Bier nicht geht und verhalte mich danach.

4. Der andere Weg

In meiner 12-wöchigen Therapie legte ich den Grundstein für die Veränderung, die sich bis heute fortgesetzt hat. Ich entwickelte neue Strategien zur Problembewältigung, machte mir klar in welchen Situationen ich zur Flasche griff und erlernte den ehrlichen Umgang mit meiner Umwelt, sowie mit mir selbst. Schwäche zu zeigen ist eine Stärke wurde ein Leitsatz, also von wegen ein „Indianer kennt keinen Schmerz“ oder „ein Mann weint doch nicht“. Eines meiner wichtigsten Verhaltensänderung war jedoch die ständige Innenschau, dass heißt fortwährende Kontrolle nach dem eigenen befinden. Es ist in den nassen Jahren so viel kaputtgegangen oder von vornherein nicht zugelassen worden so dass ich erst einmal einiges an Zeit brauchte um mich neu zu orientieren.

Nach Abschluss der Therapie machte ich also die Sachen die über Jahre durch mein vieles arbeiten liegengeblieben sind. Wir waren derzeit im Besitz eines 10,5 m Stahlschiffes, das sich seit 3 Jahren im Umbau befand und nun, da ich viel Zeit hatte, endlich fertig werden sollte. Mir war klar das ich bei uns auf dem Lande, ohne Führerschein, kaum eine Chance auf einen Arbeitsplatz hatte. Außerdem hatte ich die letzten Jahre so viel gearbeitet das ich keineswegs ein schlechtes Gewissen hatte eine Zeit lang mal nichts zu tun bzw. etwas für mich zu tun. Nachdem im Mai die längere Probefahrt ins Weserbergland problemlos lief warteten wir auf die Sommerferien. Es war die Bootstour: Nienburg >Minden >Magdeburg >Berlin >Mecklenburger Gewässer und zurück. Knapp 6 Wochen Zeit für meine Frau, die Kinder und mich ohne mir Druck in Richtung Leistung zu machen. Ein für mich recht neue doch positive Erfahrung. Es war ein Genuss die Natur der Gewässer so deutlich nüchtern wahrzunehmen.

Morgens um 4 Uhr die Natur erwachen
sehen, den Tag mit den Kindern
gestalten, sowie den
Sonnenaufgang, der sich auf dem
Wasser spiegelte in der Stille
wahrzunehmen, war ein wichtiger Teil



meines Entwicklungsprozesses. So entwickelte sich eine neue Lebensstrategie in der die Arbeit nicht mehr an erster Stelle stehen sollte. Nachdem ich meinen Führerschein mit einiger Mühe wiederbekam beschlossen wir uns im Obsthandel selbstständig zu machen. In der Anfangsphase gab es einige Schwierigkeiten die sich im Laufe der Zeit immer mehr verflüchtigten. Nach der Euroeinführung wurden die Geschäfte schlechter und ich suchte mir ein zweites Standbein. Ich bekam eine Teilzeitstelle als Kranführer in einem Zimmereibetrieb und machte am Wochenende unseren Obsthandel. Wir konnten uns die Zeiten weitestgehend gut einteilen und waren gut zufrieden. Freizeitaktivitäten und Arbeitszeiten waren recht gut ausgeglichen. In dieser Zeit verkauften wir unser Boot um ein etwas kleineres schnelleres beweglicheres Boot anzuschaffen. Ich hatte mir das recht einfach vorgestellt, doch als der Transporter abfuhr nahm ich meine Gefühle doch recht deutlich wahr. Etwas altes hinter sich zu lassen fällt zwar oft ein wenig schwer, aber mit einem offenen Blick nach vorn für etwas neues wird das Alte recht schnell als positives Erlebnis verbucht und man ist frei, das Neue angenehm zu erleben.

Ganz so unbefangen konnte ich meinen Bandscheibenvorfall in der Halswirbelsäule nicht verbuchen, da ich auf Grund von immer stärker werdenden Beschwerden immer mehr eingeschränkt wurde. Weder meinen Job bei der Zimmerei noch meinen Obsthandel konnte ich aufrecht erhalten. Die Ärzte experimentierten ein Jahr an mir herum bis ich schließlich operiert wurde. Das war in meiner abstinenten Lebensweise eine recht negative Erfahrung, da ich ständig zwischen Schmerzen und Medikamenten stand. Es bestand die Gefahr der Suchtverlagerung die ich sehr ernst nahm. Mein gesundheitlicher Zustand verbesserte sich nach der OP recht schnell, so dass ich wieder neuen Mut hatte etwas Neues anzufangen.

Da ich nicht mehr unbedingt fahren wollte versuchte ich über verschiedene Praktika in ein anderes möglichst soziales Berufsfeld einzutauchen. Dieses war eine Berufliche Reha Maßnahme die über neun Monate ging und erfolglos endete. Weder mein Stolz noch meine finanzielle Situation ließ es zu nur rumzusitzen und ich beschloss erst einmal wieder zu fahren. Durch irgendwelche Umstände erfuhr mein alter Arbeitgeber von meinem Vorhaben und Worb mich an. Ich fühlte mich geehrt und trat die Stelle an. In der Anfangszeit lief es zu meiner Zufriedenheit, doch im Laufe der Zeit wurde ich zunehmend unzufriedener. Ich verlor mich selber immer mehr aus den Augen so dass ich meinen eingeschlagenen Weg verließ. Irgendwo in diesen drei Jahren ist mir meine ständige Innenschau ein Stück weit verloren gegangen. Ich wusste das es so nicht mehr weitergehen kann nur ich wusste nicht wie es weitergehen soll. Als ich auf einer langen, recht eintönigen Tour darüber nachdachte was ich eigentlich mache beschloss ich den Job hinzuschmeißen. Das Verhalten, was ich an den Tag legte ähnelte dem aus meiner nassen Zeit, nur das Suchtmittel fehlte. Also kleine Schritte gehen, das heißt erst einmal wieder zu mir und meinem ich finde. Kurz nachdem ich mich arbeitsunfähig krank meldete, bekam ich meine Kündigung. Mir ist heute klar, dass ich in diese Firmenstruktur, in der ein Fahrer so flexibel sein muss, dass er kein eigenes ich mehr besitzt, nicht existieren kann. Ein abstinent lebender Suchtkranker der rückfallgefährdet ist, bedarf fachliche Hilfe, so mein Argument gegenüber meiner Hausärztin, die darauf mit dem Vorschlag einer Psychosomatischen Reha reagierte. So kam ich in den Harz und lernte das AKT kennen.

5. Meine Reha und das AKT®

Es war schon etwas merkwürdig mit dem Motorrad in die Reha zu fahren, doch ich wollte beweglich sein und ein wenig vom Harz sehen. Mein körperlicher, sowie mein psychischer Zustand verbesserten sich in den ersten zwei Wochen deutlich. Ich nahm alles was möglich war an Anwendungen mit und genoss die herrliche herbstliche Schönheit des Harzes. Mit der Auflage vom Arzt vernünftig und vorsichtig zu fahren durchkreuzte ich das Umfeld mit dem Motorrad. Es ging mir nach ca. zwei Wochen schon wieder recht gut als ich in der Visite ansprach das ich in Richtung meiner Psyche noch etwas brauche. Ein paar Tage später lernte ich Thomas Brendel und sein AKT® kennen. Ich erlebte schon häufig das Probleme bis aufs kleinste Detail recherchiert werden anstatt nach Lösungen zu suchen. Genau hier setzte Thomas Brendel an indem, er nach den Zielen fragte und nicht in der Vergangenheit suchte. Er stellte mir die Tierbilder vor und ich versuchte mein Verhalten, zwar anfangs skeptisch, danach einzuordnen. Mit Hilfe dieser Methode kam ich auf meinen zuvor verlassenem Weg schnell zurück. Thomas Brendel bestätigte mein Denken und Handeln und bewegte mich dazu mit verschiedenen Situationen anders umzugehen. Ich war derzeit gute 11 Jahre abstinent und habe mich in Richtung Suchtkrankenhilfe weitergebildet um ehrenamtlich Hilfe zu leisten. Als mir das Angebot gemacht wurde mich als Gruppenleiter für Selbsthilfegruppen des AKT® ausbilden zu lassen nahm ich dieses dankend an. Mir war klar das ich einiges investieren musste, aber das war es mir wehrt, denn es ging um etwas Neues.

6. Die Ausbildung

Das erste Wochenende der Ausbildung war ca. 6 Wochen nach meiner Entlassung im November 2008. Ich hatte das Glück mit dem Tierbild Bär anzufangen und somit wurde die richtige Reihenfolge eingehalten.

7. Der Bär

König Mutter Erde



Einen festen Stand zu bekommen ist die erste Übung in diesem Bild. Der feste Stand ist Grundvoraussetzung für alles tun und handeln. Dieses gilt im Kampf genauso, wie bei verbalen Auseinandersetzungen, denn wer seinen Stand nicht halten kann verliert die Bodenhaftung und somit den Bezug zu seinen Bedürfnissen. Verlasse ich meinen sicheren Stand drohe ich umzukippen und kann mich nicht durchsetzen. Auf diese Art und Weise zu schauen wo und wie stehe ich und wie komme ich zu dieser Einstellung war für mich Neuland. Mein Wunsch ist es, dass ich meinen Angehörigen etwas emotionales geben kann und daher ist es nicht egoistisch zu sagen das ich der wichtigste Mensch in meinem Leben bin. Nur wenn es mir gut geht kann ich etwas Gutes für meine Mitmenschen tun. So entsteht auf der emotionalen Ebene ein Geben und Nehmen, welches sich mit der Körperübung „zwei Bären schuppel sich den Rücken gegenseitig“ gut darstellen lässt. Es entsteht daraus ein Geborgenheitsgefühl, auf das ich gut vertrauen kann und wo ich mich hin zurückziehen kann. Eine andere Übung in der, der Bär sich an einem Baum scheuert steht er für das Nehmen.

Wenn man sich einen Bären einmal aufrecht stehend in voller Lebensgröße vorstellt ist es doch ein respektvolles Erscheinungsbild. Für mich heißt das im Alltag, dass ich eher mein Ziel erreiche, wenn ich einen festen Stand habe, aus dem heraus sich eine aufrechte stolze Körperhaltung ergibt. Auf Grund dieses Erscheinungsbilds wird der Bär im männlichen Archetyp auch als König bezeichnet. Ich machte daraus einige positive Erfahrungen, was meinen sicheren Stand weiter festigte. Sicherlich gehört hier ein gewisses Feingefühl dazu, denn ich will nicht arrogant auftreten und auch niemanden unnötig verletzen. Das ist für mich ein Stück Warmherzigkeit aus der, der weibliche Archetyp Mutter entstand.

Eine weitere schöne Körperübung in der sich zwei Übende im Vierfüßler Stand mit den Schultern aneinander durch den Raum schieben, geht es darum zu erkennen ob es mehr Sinn macht weich zu sein und etwas nachzugeben oder er den Gegner in die Ecke drängt.

So können wichtige Erkenntnisse über die momentane Situation gewonnen werden, in der wir uns gerade befinden. Dieses ist sehr gut in den Alltag mit einzubeziehen.

Zu erwähnen sei noch das Element Erde ohne die ein fester Stand unmöglich wäre.

Ich verbinde mit der Erde meine Verwurzelung in meine Heimat in der ich mich wohl fühle, wo ich mein soziales Umfeld habe. Auch hierzu kann man wieder eine

Brücke zum festen Stand schlagen, denn es bestärkt einen Menschen, wenn er sich geborgen in einem sicheren Umfeld bewegt.



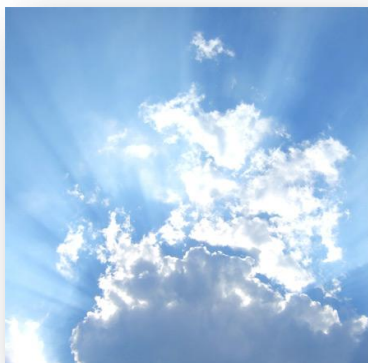
8. Der Kranich

Magier Heilerin Luft

In dem Kranichmodul fühlte ich mich schnell wohl, da es unter anderem um neue Ziele ging. Aus meiner nassen Zeit des Alkoholkonsums ist es mir bekannt den Boden unter den Füßen zu verlieren und Visionen nachzuschieben, also vollkommene unrealistische

Ziele zu verfolgen. Heute nutze ich dieses Tierbild um mir einen Überblick der Situation zu verschaffen und realistische Ziele zu finden und zu verfolgen.

Als Körperübung ist dieses gut in der Natur nachzuvollziehen, indem man sich einen Platz auf einer Anhöhe oder einem Berg sucht von dem sich das Land vor einem weit erstreckt. Mit weit geöffneten Armen schaut man über die vor sich



liegende Landschaft und verschafft sich einen Überblick (weicher Blick). Fixiert man den Blick auf einen gewissen Punkt kann dieser als Ziel angenommen werden. Wird dieses fiktive Ziel nun im Gedanken mit der Realität verbunden entsteht die Entschlossenheit dieses auch zu erreichen.

Wer sich auf diese Übung gut einlassen kann und auch noch das Glück hat, dass ein leichter Wind von vorne kommt, erlebt ein Stück Freiheit und fühlt sich recht losgelöst. Der Übende präsentiert sich in seiner ganzen Schönheit, ist offen für etwas Neues, aber auch sehr angreifbar, das heißt, dass im Alltag eine offene Art auch angreifbar macht. Ich habe gelernt Offenheit an den Tag zu legen, weiß aber wo meine Grenzen sind und mache dieses auch meinen Mitmenschen deutlich. Die wachsame Selbstbeobachtung spielt dabei eine große Rolle, um Grenzen zu erkennen. Über die eigenen Grenzen zu gehen beruht oft auf Selbstüberschätzung, wenn man beispielsweise mit dem Motorrad eine Kurve zu schnell fährt und dabei auf die Gegenfahrbahn getragen wird oder im schlimmsten Falle stürzt. Für neue Ziele ist es wiederum oft wichtig Grenzen zu überschreiten, um sie zu erreichen.

Vor einigen Jahren stellte ich während einem Bootsurlaub voller Entsetzen fest das ich nur eine Badehose mit hatte. Ich wollte ein wenig schwimmen und anschließend in der Sonne liegen. Die Überlegung ging von an Land fahren und eine zweite Badehose kaufen, über Handtuch beim sonnen um den Bauch binden bis hin zu nackt baden. Ich hatte dieses noch nie erlebt in der freien Natur nackt zu baden und außerdem gehört sich das auch nicht, laut meiner Erziehung. Trotz allem stellte sich mir die Frage wie das wohl sein mag und wie es sich wohl anfühlt. Ich fasste allen Mut zusammen zog meine Badehose aus und verschwand blitzschnell im Wasser. Ich bin über meine Grenze gegangen und es dauerte gar nicht lange bis sich dieses richtig gut anfühlte und ich sogar unbekleidet vom Boot in Wasser sprang. Ich denke dass an Hand dieses Beispiels deutlich geworden ist, dass Grenzüberschreitung recht positive Auswirkungen haben kann, denn dieses Gefühl von Freiheit möchte ich heute nicht mehr vermissen.

Das Körper Geist und Seele als eine Einheit zu sehen sind und wechselseitig wirken ist mir klar. Eine Körperübung mit dem Pezziball, die dem Kranich zuzuordnen ist bestätigte meine Ansicht deutlich.

Es geht darum freihändig auf dem Ball zu knien und so Balance zu halten ohne sich abzustützen oder umzufallen. Ich machte dieses häufiger und stellte fest, dass es nach ausreichender Übung recht einfach ist, aber nur dann, wenn ich auch innerlich ausgeglichen und zufrieden bin. In Situationen in denen ich mich nicht wohl fühle macht sich das auch auf die körperliche Balance bemerkbar.



Solange ich so neugierig bleibe, werde ich mich weiterentwickeln und neue Ziele entdecken, sowie verfolgen. Dieses erfordert einiges an Anstrengung, die ich gerne in Kauf nehme, weil mir bewusst ist das immer etwas dabei herauskommt. So erkenne ich immer wieder neue Herausforderungen und stelle mich ihnen, wodurch sich das Leben spannend gestaltet. Mein soziales Umfeld erlebt diese Entwicklung und geht diesen Weg oft aus reiner Neugier ein Stück weit mit. Dieses undurchschaubare Wesen der Lüfte mit seinen bemerkenswerten Fähigkeiten wird dem Archetypen Magier und Heilerin zugeordnet.

9. Der Tiger

Krieger Amazone Feuer



Ein Tier was sehr angsteinflößen ist und mit dem ich anfangs meine Probleme hatte, doch wie schon im Kranich beschrieben bin ich recht offen und neugierig und darum konnte ich mich auf dieses Experiment einlassen. Mir stellte sich die Frage wann muss ich mich wehren und vor allen Dingen gegen wen? Kampf ist für mich auch die Auseinandersetzung mit mir selbst, um klare Entscheidungen zu treffen. Dieses wirkt wiederum nach außen auf meine Umwelt, von der widerstand zu erwarten ist. In dieser Konstellation verlagert sich der innere Kampf zu einem äußeren, in dem wiederum die Frage steht ob es sich lohnt dafür zu kämpfen. Entscheide ich mich dafür geht es darum mein ja beziehungsweise mein nein zu verteidigen.

Mit einer gewissen Gelassenheit auf den richtigen Moment zu warten ist kraftsparend, fordert aber eine hohe Disziplin. Wird diese Technik präzise beherrscht, kann genau im richtigen Moment eine entscheidende Klarstellung erfolgen. Dieses gilt im verbalen sowie nonverbalen Kampf.

Der Tiger kämpft bzw. jagt um zu überleben, doch tun wir Menschen das nicht auch ständig? Andauernd müssen wir uns durchsetzen, sei es im Beruf, im Sportverein oder in der Familie. Wir kämpfen z. B. für mehr Lohn, bessere Arbeitsbedingungen oder uns gegenüber Angriffen von außen durchzusetzen. Ob ich weglaufe oder mich auf den Kampf einlasse hängt von Gegebenheiten in denen ich mich befinde ab, das heißt, dass ich, wenn die Möglichkeit besteht,

die Flucht ergreife anstatt das Risiko von Verletzungen einzugehen. Im Dojo (Raum des Übens) wird hochkonzentriert zerstörerisches, blitzschnelles und präzises Körpertraining durchgeführt, um die Reaktion und die Entscheidungsfähigkeit zu schärfen. Dieses spiegelt ein Stückweit die Wildheit des Tigers wieder, die ebenso im Element Feuer wiederzufinden ist. In der Zuordnung der Archetypen findet man dieses wehrhafte Tierbild unter Krieger und Amazone zu Recht wieder.



Alles was vorstellbar ist, ist auch machbar. Also wenn ich mir vorstelle kann meinen Feind umzubringen wäre ich auch in der Lage dazu. Hätte ich nie mit dem AKT[®] Bekanntschaft gemacht würde ich sagen, dass mich mein gesunder Menschenverstand daran hindert. Heute behaupte ich, dass es an der Kontrolle meiner Affekte liegt. Dieses Böse in uns wahrzunehmen und zu akzeptieren, sowie Alternativen zu suchen gehört für mich eindeutig zum Tierbild Tiger. An dieser Stelle möchte ich noch einmal auf den inneren Kampf zurückkommen. Ich musste mich gegen den Alkohol geschlagen geben, weil es mir unmöglich ist gegen ihn zu gewinnen. Heute habe ich zwar Respekt vor ihm, aber keine Angst mehr, weil ich mich nicht mehr mit ihm anlege. Es hat einige Zeit in Anspruch genommen, bis ich das akzeptiert habe, dass ich gegen einem solch recht unscheinbaren Gegner keine Chance habe.

10. Die Schlange

Verführer Hure Wasser

Wenn es nicht mehr möglich ist den festen Stand(-punkt) zu behalten, die Balance verloren geht und ich mich auch nicht wehrhaft durchsetzen kann besteht immer noch die Möglichkeit mich anzupassen (durchschlängeln). Auf diese Art kann ich mich an die Situationen anpassen ohne mein Gesicht zu verlieren. Das wiederum erfordert die Bereitschaft zur Veränderung, was wieder an den Kranich erinnert. Im Bild der Schlange ist aber das „hinterlassen des Alten“ gemeint anstatt der Zielfindung.



Die Schlange häutet sich und ist in dieser Zeit dünnhäutig und verletzlich. Auf der emotionalen Ebene verletzt zu sein, kennen die meisten Menschen. Jeder entwickelt seine Strategien individuell um seine seelische Befindlichkeit zu schützen. Sie ist sehr schwer in ihrer einfühlsamen, unberechenbaren und anpassungsfähigen Art einzuschätzen und wird daher dem Archetyp Verführer und Hure zugeordnet. Wenn ich mir den Aspekt der Einfühlsamkeit ansehe, finde ich mich aufgrund meiner ehrenamtlichen Arbeit in der Suchtkrankenhilfe, sowie in meiner Familie recht gut wieder. Das Nehmen und Geben von Liebe in Verbindung mit Nähe und Körperkontakt ergibt bei mir den Sinn durch das dadurch entstehende seelische Wohlbefinden. Da dieses mit Sexualität in Verbindung zu bringen ist und einen Hauch von Freiheit in sich trägt ist das Schlangenbild in einigen fernöstlichen Kulturen verboten. Mit der Anpassungsfähigkeit im Umgang mit Menschen kann ich nur bedingt eingehen, da ich mich nicht gern verbiegen lasse. Ich bin eben anders als andere, schon allein dadurch das ich, selbst auf Festen keinen Alkohol trinke und das ist auch gut so. Dies bedeutet auf keinen Fall, dass ich mich nicht anpassen kann, denn in gewissen Situationen, in denen ich mich wohl fühle passe ich mich gerne an. Ich vergleiche die Körperübungen in dem Element Wasser, das zu diesem Bild gehört, mit diesen Situationen. In diesen Übungen erlebte ich die Wendigkeit, die ich im Alltag benötige. Der Körper passt sich sofort dem Wasser an, so dass ich mich auf eine Art bewegen kann, die gegenüber der gehenden Fortbewegung sehr viel Andersartig ist. So kann ich mich auf den Rücken oder auf den Bauch legen ohne dass es irgendwo drückt. Das weiterkommen erfolgt durch Paddeln oder schwimmen. Ich als leidenschaftlicher Wasserskiläufer kann dadurch dem Element ein Stück Freiheit abgewinnen.



Mit Hilfe der Tierbilder kann ich meine ständige Innenschau die ich seit meiner Therapie betreibe verfeinern, so dass ich genauestens zuordnen kann wo mir noch etwas fehlt. Mit dieser Erkenntnis kann ich dann Ressourcen lösungsorientiert handeln. Daher die für mich wichtigsten Fragestellungen und der daraus resultierender Entwicklungsmöglichkeiten der Tierbilder noch einmal zusammengefasst.

11. Zusammenfassung der Tierbilder

Der Bär



- Bin ich mir der wichtigste Mensch?
- Ist mein Stand sicher oder brauche ich noch etwas um ihn sicher zu machen?
- Wodurch bin ich stabil?
- Worauf kann ich vertrauen?
- Was will ich aufgeben und was auf jeden Fall beibehalten?

>>Stabilisierung

>>Selbstbeobachtung

>>Basis schaffen

Der Kranich

- Was will ich verändern?
- Was kann ich verändern?
- Wo ist mein Ziel und wie erreiche ich es?
- Welche Gefahren lauern auf dem Weg zum Ziel
- Wie gehe ich mit mir um?
- Was wünsche ich mir, meinen Angehörigen und meinen Mitmenschen?



>>In Gang kommen

>>Selbst-Darstellung

- und Akzeptanz stärken

>>Zielfindung

Der Tiger

- Wie kann ich mich durchsetzen?
- Wofür und wann kämpfe ich?
- Bin ich bereit zum Kampf?
- Wie kann ich mich durchsetzen?
- Wie begegne ich Hindernissen?
- Kann ich meine Sichtweise verteidigen?
- Womit überzeuge ich?
- Wann oder was überzeugt mich?
- Wie kann ich meine Affekte beherrschen?



- >> Auseinandersetzung -
- >> Durchsetzungskraft -
- >> Entscheidungsfähigkeit -
- erkennen & fördern.

Die Schlange



- >> Lösungen finden
- >> Wohlfühlen
- >> Genießen
- >> Anpassungsfähigkeit

- Kann ich mich anpassen und will ich das überhaupt?
 - Bin ich in der Lage mich zu unterwerfen?
 - Was kann ich ändern?
 - Was will ich ändern?
 - Welche Konsequenzen entstehen dadurch?
 - Was schützt mich wenn ich verletzlich bin?
 - Kann ich aus meinen Erfahrungen Problemlösungen entwickeln?
 - Kann ich auf allen Ebenen Genuss entwickeln?
-

Bei allen Übungen in den Tierbildern werden die vier Ebenen des Menschlichen tun und handeln angesprochen und gefördert. Unter den vier Ebenen verstehen wir:

Sensomotorische Ebene	• Die körperliche Bewegung
Spirituelle Ebene	• Der Glaube, die Sinnhaftigkeit
Kognitive Ebene	• Die Fähigkeit zu denken und Gedanken zu kombinieren
Emotionale Ebene	• Das Gefühl

Jeder der Körperübungen mit den Tierbildern steht für sich, doch sie ergeben erst das vollkommene im Ganzen, denn in jedem steckt auch etwas von allen anderen. Durch fortwährendes üben wird im Laufe der Zeit die eigene Haltung und der Umgang mit den Affekten verändert.

Außerhalb des Dojo können die Tierbilder bei der Innenschau eine Hilfe sein bei der, der eigene Standpunkt lokalisiert werden kann. In vielen Situationen ermöglicht dieses eine Eigenanalyse wie zum Beispiel:

- > Ist mein Standpunkt sicher (Bär)
- > Habe ich den Überblick (Kranich)
- > Kann ich mich durchsetzen (Tiger)
- > bin ich bereit mich anzupassen (Schlange)

12. Sichtweisen

Mit der Aussage: Ressourcen, Lösungsorientiertes Handeln ohne das Problem des gegenüber zu kennen und zu analysieren war ich anfangs sehr skeptisch. „Ich muss doch erst einmal wissen was mein Gesprächspartner für Sorgen hat“ dachte ich bei mir. Es dauerte einige Zeit bis mir an Hand des folgenden Beispiels recht deutlich wurde, was hinter dieser Aussage steckt. Während der AKT[®] Ausbildung lernte ich jemanden kennen, der mir berichtete dass er mit Kinder und Jugendlichen arbeitet. Er berichtete von seinen Aktivitäten in seiner Arbeit und mir wurde deutlich klar welche Freude er daran hat. Wir arbeiteten gemeinsam an Themen und ich machte mir ein eigenes Bild von ihm.

Ich hatte und habe eine positive Meinung von ihm auch noch nachdem er mir am dritten Wochenende erzählte er sei ein gewalttätiger Straftäter an dem sich im Vollzug kaum einer herantraute. Ich kann von mir behaupten dass ich an das Gute im Menschen glaube und ihn eine Chance gegeben hätte. Es ist reine Spekulation doch ich denke, hätte ich von seinem Vorleben gewusst hätte mich dieses sicherlich beeinflusst und andere sogar zu der Frage bewegt: „Wie kann so einer mit Kindern arbeiten?“.

Zum weiteren Umdenken bewegte mich die Aussage von Thomas Brendel: „Jeder Täter war zuvor ein Opfer“. Wer sich in die Rolle eines Täters versetzt wird nicht drum rum kommen sich zu fragen, was passiert sein muss, um so zu handeln, also ist der Täter soweit gereizt worden, bis er keinen anderen Weg mehr sah. Dieses sind oftmals Raufereien in der Jugend die sich im Geist verankern und später als subjektlogisch ausgeübt werden.

(Subjektlogik = bekanntes Verhalten mit positiven Ergebnis)



Im AKT[®] gibt es zu dieser Sichtveränderung eine schöne Körperübung die sich Tai Sabaki nennt. Die Übenden stehen sich zunächst gegenüber und erzählen sich was sie sehen. Hierbei kann es zu Auseinandersetzungen führen, wenn einer aus dem Fenster schaut und etwas Wunderbares sieht und der andere auf eine öde Wand des Raums. Es tritt eine Veränderung ein wenn sich einer umdreht und beide in eine Richtung blicken, das gleiche sehen und somit auch vom gleichen sprechen.

Umgesetzt auf einem tiefgehenden Gespräch ist es sehr gut einsetzbar, denn jedes Gegenargument erzeugt Widerstand, aber keinerlei Lösungen. Im praktizieren des Tai Sabaki spielt das Zuhören eine große Rolle, denn nur wenn das Gesagte verstanden wird ist es möglich sich in die Lage des Gegenüber zu versetzen. Jeder von uns hat alles in sich was er braucht und so kann der Berater durch gezielte Fragestellung eine Problemlösung gemeinsam mit dem Gegenüber aus dessen eigenen Ressourcen finden. Kann der Berater sich zudem noch gut in die Situation des Anderen versetzen entsteht auch noch ein gesundes Verständnis. Grundvoraussetzung hierfür ist, dass der Trainer sich auf Augenhöhe mit seinem gegenüber begibt.

Auf der körperlichen Ebene sollte sich der Berater eher so geben, dass sein Gegenüber zu ihm herabschaut umso auch auf dieser Ebene zu vermitteln, dass der zu Beratende der Experte ist. Problemlösungen, die ich als genial ansehe können für den Anderen eine Katastrophe sein. Es bedarf einiges an Übung Tai Sabaki zu praktizieren, denn viele von uns neigen gerne dazu Ratschläge zu geben. Ratschläge, so gut sie auch gemeint sein mögen sind aber auch Schläge, die ein hilfsbedürftiger bestimmt nicht braucht.

13. Von der Rückenlage



Wird ein Mensch geboren so ist er zunächst an der Rückenlage gebunden. Mit der Weiterentwicklung seiner körperlichen Möglichkeiten wächst auch die Neugier sein Umfeld weiter zu erkunden. Er verändert nun

seine Lage auf die Seite dann auf den Bauch und entdeckt die Möglichkeit sich durch krabbeln weiterzubewegen um neue Ziele zu erreichen. Der Mensch lernt sich an Gegenständen hochzuziehen, übt den Gleichgewichtssinn und ist schließlich, nach langen üben in der Lage aufrecht zu gehen. Wenn wir uns das im erwachsenen Alter anschauen und auf Situationen beziehen, in denen wir auf die Nase gefallen sind müsste uns eigentlich klar sein, dass wir wirklich alles haben, was wir brauchen. Hinfallen ist keine Schande aber liegenbleiben umso mehr.

Sicherlich benötigen wir manchmal erst einmal etwas Zeit um uns in dieser sicheren Lage zu erholen und schaffen es nicht von selbst wieder aufzustehen, so wie der Säugling bei den ersten Gehversuchen Unterstützung benötigt kann man dieses in Gang kommen dann sehen und nach einigen Versuchen wird der aufrechte Gang wieder möglich. Das höchste zu erreichende Ziel ist der Tanz der wiederum nur aus dem Gang zu erreichen ist. Es ist also Volkommen, egal in welcher Lage wir uns befinden, wenn wir uns an die Entwicklung des Laufen erinnern wird uns klar, dass wir wieder in der Lage sind in den Tanz zu kommen.



14. Fazit

Unser Lernen hört solange wir leben nicht auf und so wird das AKT[®] auch nie aufhören sich individuell an den Bedürfnissen des Anwenders zu entwickeln. Das Leben mit seinen Höhen und Tiefen ist für den Menschen der diese Haltungsschulung durchlaufen hat angenehm zu ertragen, weil sich die Sicht in das Positive richtet. Jedes Ereignis hat zwei Seiten und eine davon ist Positiv und die gilt es zu erkennen. Nicht ich will nicht mehr traurig sein, sondern ich möchte fröhlich sein. Wie schon anfangs erwähnt habe ich einiges erlebt und vieles verändert und ich muss zugeben dass die Ausbildung im AKT[®] eine ernsthafte Bereicherung für mich darstellt.



Das Böse wird zum Guten oder
wird akzeptiert

Unmöglich scheinendes
wird möglich

Was vorstellbar ist,
ist auch machbar

Nur du allein kannst es Schaffen
doch du schaffst es nicht allein
also macht euch auf dem Weg

Der Weg ist das Ziel

An dieser Stelle möchte ich mich bei allen, die dieses Stück Weg mit mir gegangen sind und mir bei meiner Weiterentwicklung geholfen haben einen herzlichen Dank aussprechen und ihnen alles Gute für die Zukunft wünschen.

Jürgen Stölpe

