



Gertraud Seitelberger

Schüler in Bewegung

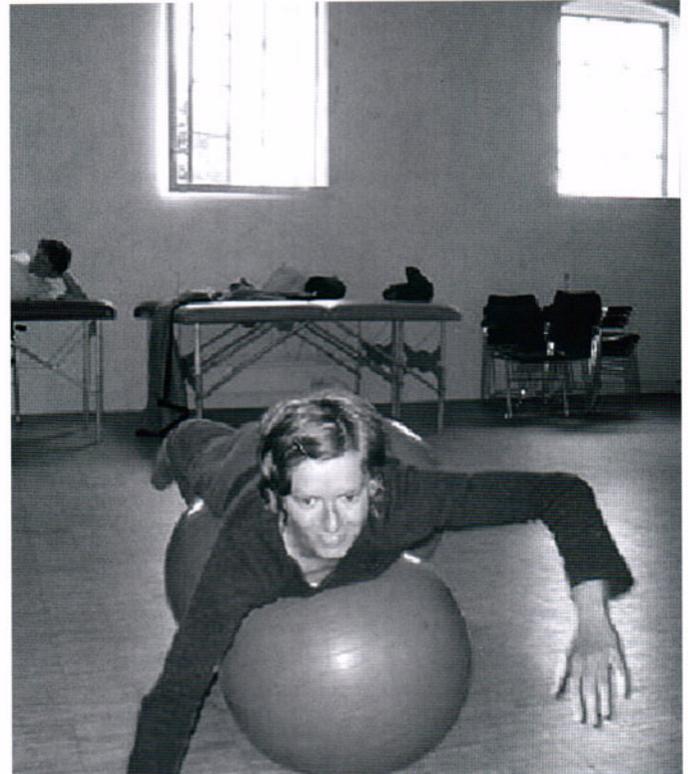
Nr. 2 Calcium phosphoricum

Wenn wir im letzten Journal bei der Nr. 1 Calcium fluoratum den Schutz des Lebens flexibel und grenzgängerisch erforscht haben, begeben wir uns dieses Mal mit der Nr. 2 Calcium phosphoricum in die Innenräume unserer Körper- und Seelenwelten. Dort geht es dem Menschen gut, wenn er von seinem Gegenüber angesehen und angenommen wird mit seinem kostbaren Sosein.

Sehr oft sehen wir das anlytische Mangelzeichen des „Wächsernen“ in Gesichtern. Es ist ja ein sehr häufig vorkommender Mangel. Diese Häufigkeit kann durchaus in Verbindung gebracht werden mit einem weit verbreiteten Defizit an Vertrauen in den eigenen Grundwert vieler Menschen. Nicht zu verwechseln mit dem Selbstwert der Nr. 1, dem „Gewordenen“, wie Victor Frankl es bezeichnet. Ja, es kann sogar vorkommen, dass der Selbstwert den Grundwert übertrumpft und derart wegdrückt, dass das kleine Ich-bin-Ich nur mehr eine blasse Erinnerung an ein Buch aus Kindertagen wird. Aus diesem Manko an Ich-Stärke bläht sich der Selbstwert überdimensional auf (Erinnerung an die Nr. 1 - gut vor den anderen dastehen), sodass die von ihrem Grundwert getragene Person in ihrem Schutzpanzer nicht mehr auffindbar ist.

Dieser Verlust am Gespür für die eigene Wertigkeit führt zu unterschwelligen Existenzängsten und geht immer einher mit gewohnheitsmäßigen Anspannungen. Nicht wahrgenommene Muskelverspannungen sind genauso weit verbreitet wie der Mangel an Calcium phosphoricum selbst. Konditionierte Ängste und Anspannungen wiederum verbrauchen sehr viele Betriebsstoffe, vor allem zapfen sie unsere Speicher der Nr. 2 an. Solch angespannte Verhältnisse verursachen zusätzlich eine unzuverlässige Sinneswahrnehmung. Ein übertriebener Muskeltonus wiederum kann

Angstzustände begünstigen. So landet man in einer Spirale aus Anspannung und Angst und einer Körperhaltung mit ständig angespannten Hals- und Nackenmuskeln und hochgezogenen Schulter, kurz Angstreflex genannt. Auch ein sehr bekanntes Phänomen aus unserer Gesellschaft. Dabei berühren wir jetzt auch das Thema Stress und das vegetative Nervensystem und damit die Nr. 7 Magnesium phosphoricum. Das Duo Nr. 2+7 ist ja unsere Entspannungsmischung schlechthin...



CounterBalance – ausgeglichenes Muskelspiel
(Foto: www.alexander-bewegung.com)

Leider wurde der Verlust an Urvertrauen vielen Menschen unserer modernen und „aufgeklärten“ Gesellschaft im wahrsten Sinne des Wortes in die Wiege gelegt. Viel zu oft erleiden Babys und Kleinkinder ein sich durch die ganze Kindheit hindurch ziehendes Manko an wohlwollender Rückmeldung auf ihre wunderbare Existenz. Angefangen mit dem großen Irrtum, dass ein Baby ständig in ein Bettchen gelegt gehöre, wird das menschliche Grundbedürfnis von Sicherheit und Nähe auch heute noch oft vom Lebensanfang an vernachlässigt. Zuwenig werden noch immer Babys von Müttern und Vätern durch die Welt getragen, gewogen in Sicherheit und Liebe, wie es z.B. das Tragetuch der Naturvölker bietet. Zu oft wurde jungen Müttern gedroht, sie würden ihr Kind „verhätscheln“, wenn sie es nicht schreiend im Kinderwagen liegen lassen würden, obwohl es dem inneren Gespür junger Mütter widerspricht. Geben sie diesem Gespür dennoch nach, haben sie trotzdem ein trügerisches Gefühl etwas „falsch“ zu machen.



Mit innerer Geborgenheit in Kontakt mit der Welt treten

Jean Liedloff beschreibt in ihrem wunderbaren Buch „Auf der Suche nach dem verlorenen Glück“, wie kleine Erdenbürger aus intakten sozialen Naturvölkern im 1. Lebensjahr durch das Tragen am Körper und dem Schaukeln in kleinen Hängematten wiegend in Ruhe und Bewegung zu lebendigen, kleinen Persönlichkeiten heranwachsen. Ein Sättigungsgefühl von Liebe und Geborgenheit sichert ihr unkompliziertes und authentisches Werteempfinden. Sie nennt es „The Continuum-Concept“ und schreibt:

- „Auf der zwingenden Suche nach seiner Grenze schreit das Baby, wenn es kein Gegenüber spürt. Als Baby ist das ein natürlicher, instinktiver Vorgang. Es lebt noch in der Symbiose. Durch die Antwort der Mutter, durch Sprache, Blicke, das Tragen und Berühren erlebt es sich als existent und bekommt Sicherheit.“

Das getragene Kind ist für mich zu einem wunderbaren Sinnbild für die übergreifenden psychosomatischen Aufgaben der Nr. 1 und 2 geworden. Lassen wir zur Erklärung Uwe Rogge zu Wort kommen:

- „Das Kind ist auf der dringenden Suche nach seinen Grenzen, die ihm Sicherheit und Halt geben“
- „Eine grenzenlose Erziehung lässt Kinder allein, deshalb ist die frühe Erfahrung von Grenzen wichtig“
- „Dadurch bilden sich Halt, Vertrauen und Verlässlichkeit“

Das Symbol des Tragetuchs kann hierbei als eine der ersten Grenzen außerhalb des Mutterbauches gesehen werden. Dieses Tuch bietet Halt nach außen (Nr. 1) und Geborgenheit nach innen (Nr. 2). Als „Wahrzeichen“ dieser Verbindung zeigen sich da auch unsere Knochen, die sich stetig mit einer festen, schützenden Schicht (Nr. 1) und einem starken Innenleben zu einem kräftigen und sicherheitsgebenden Gebilde erbauen. Im Analogieschluss betrachten

wir den Menschen auf seiner psychischen Ebene in der Betrachtungsweise Viktor Frankls mit seinem Selbstwert und seinem Grundwert, welche auf so treffende Weise durch Thomas Feichtinger in der Psychosomatik der Schüßler Mineralstoffe Nr. 1 + 2 Einzug hielten. Das Selbst, welches bei der Nr. 1 nach außen brillieren will, wird im besten Falle von einem guten Gespür für den Innenraum der Person (Nr. 2) begleitet.

Dass dieses Zusammenspiel nicht immer auf ausgewogene Art und Weise gelingt und es in unserer heutigen Gesellschaft vielerorts an echter und tiefer Begegnung mangelt, zeigt uns der allgemeine Trend zur Selbstdarstellung und Selbstinszenierung. Ganz nach der Devise: Hauptsache, man fällt auf. Nur so können sich viele Menschen im medialen Zirkus heutzutage als existent erleben: Hungrig nach Rückmeldung aus der Umgebung, Hunger, der das psychische Mangelzeichen und Ausdruck der inneren Not darstellt. Oft wird mit diesem charakterlichen Merkmal das Gegenteil von dem erreicht, was man eigentlich wollte: Beim Gegenüber ankommen und von ihm angenommen werden.....

So lautet der befreiende Auftrag eines Menschen mit Merkmalen der Nr. 2, mit sich selber in Kontakt zu treten und auch einmal alleine mit sich zu sein, um den personalen Innenraum zur Selbstreflexion zu öffnen. In diesem Raum kann das Selbst seinem Ich begegnen.



*“Rest is urgent, useful and meaningful as any other action“,
Vickie Dodd - Sacred Sound School*

(Foto: Kenny Kenner – www.kenners-landlust.de)

Das gelingt nur in einer angenehmen und entspannten Atmosphäre. Als erster Schritt in die Entspannung und eine sinnliche Erinnerung an das eigene In-Sich-Geborgen-Sein bietet z.B. das Relaxen in einer Hängematte. Sich mit ansprechender Musik hin- und her Wiegen zu lassen tut dem Körper und der Seele gut. Stimmungsvolle Musik, die uns bis in die tiefsten Schichten berührt, schenkt uns auch noch im Erwachsenenalter ein Gefühl von Geborgenheit und lässt den Lebensjuwel in uns glänzen.

Knochen, jahrtausendalte Zeugen von menschlicher Existenz, sind unabdingbar abhängig von einer guten Kalziumversorgung im Micro- und Macrobereich. Sie sind bei weitem mehr als nur Aufhänge-Vorrichtung für unsere Muskeln und Sehnen. Indem sie uns durch das Leben tragen, können wir uns auf sie verlassen. Außerdem sind sie mit ihrem ständigen Auf- und Abbau ein Symbol des ewigen Kreislaufes von Kommen und Gehen, Leben und Sterben, Anspannung und Entspannung. Genauso wie die Zahl Zwei dem dualen Prinzip entspricht. Als Ort der Blutbildung sind sie tief im Inneren eine Quelle für unseren „Lebenssaft“, der, wie wir wissen, unter anderem aus vielen Proteinbausteinen besteht. Wir wandeln ja hier auf dieser Erde als Konglomerat aus vielen verschiedenen Eiweißen, welche die erfolgreiche Umwandlung von aufgenommenem Fremdeiweiß in Körpereigenes voraussetzt und so unsere Lebensfähigkeit sichert.



Die interessanteste Knochen- und Gelenkstruktur im Bewegungsapparat bildet die Wirbelkette. Ihre stabile Beweglichkeit ist ein Sinnbild für die von innen ausgerichtete Person. Nur durch gut ausbalancierte Muskelan- und entspannung gibt sie starken Halt und größtmögliche Bewegungsfreiheit. Sie bekommt in den Seminaren Schüßler-in-Bewegung mit vielen Übungen zur Feinabstimmung besondere Aufmerksamkeit.

Grafik: Gesundheits-Brockhaus Mensch

Knochen, Blut, Muskeln und andere Eiweißstrukturen also sind es, die hier unsere irdischen Existenz von innen her aufbauen und Calcium phosphoricum als Funktionsmittel benötigen. Selbst die Zellteilung – Voraussetzung für Wachstum und Neubildung von Gewebe – ist abhängig von Kalziumphosphat.

Unser Gewebe, im Besonderen das Muskel- und Knorpelgewebe, ist ein riesiger Speicherplatz für all unsere Erlebnisse auf körperlicher und seelischer Ebene. Es reagiert auf Gebrauch und Missbrauch und es versteckt sich so manch weggedrückte Belastung in Form von übermäßiger Spannung und Dysfunktion. Die Art und Weise, wie wir unser Leben von unserem Selbstverständnis her gestalten, steht in unseren Knochen und Muskeln wie in einem Buch geschrieben. Deshalb sind sie in der Körpertherapie auch Ansatzpunkt, um alte Traumata und Unterdrücktes aus

dem Gefühlsbereich behutsam zu lösen und zu transformieren.

Auch Atem- und Stimmarbeit wird in diesem Zusammenhang verwendet, um die Lebens-Essenz in uns zu bergen. So hauchten und summten wir bei den letzten Schüßler-in-Bewegungs-Seminaren tief in unsere Knochen und Wirbelkette und ließen sie wie Stimmgabeln ertönen. Dieses vibrierende Sounding (Phonieren) bietet einen innigen Kontakt zu unserer personalen Ebene – dort wo das Selbst sein Ich schaut bzw. Verbundenheit zur personalen Ebene geschaffen wird.

Probieren Sie das doch einfach einmal bei ihrem nächsten Base-Care Bade-Event aus: Summen und tönen sie gezielt in einzelne Knochen oder Körperpartien. Wasser ist ein guter Schwingungsüberträger – sie werden es spüren: es tut gut und man kommt sich auf eine ganz neue Art und Weise sehr nahe. Die Lebensaufgabe der Nr. 2 besteht ja darin, die Person in uns wieder zu bergen. Schon das lateinische Wort „personare“, welches „durch tönen“, „hindurch schwingen“ oder „laut erschallen“ heißt, lässt erkennen, dass die Stimme eines Menschen Einblicke über das Innenleben gewährt. Sprechtrainer Alexander Kurzweinhart sagt: „Die Stimme ist das Fenster zu Seele“. Sie spielt, parallel mit der Körpersprache, eine bedeutungsvolle Rolle bei der Wirkung eines Menschen auf andere. Über dieses Fenster ergründen wir bei Schüßler-in-Bewegung unsere Innenräume und intuitiven Zugänge in das Mit-Sich-Im-Reinen-Sein.



*Innenschau - mit sich in Kontakt kommen
Foto: Iris Bachner*

In dem Maße wie Knochen- und Muskelmasse je nach Beanspruchung ständig ab- und aufgebaut wird, kann auch unser Charakter sich laufend formen, erweitern. Einerseits durch Selbstreflexion mit einem intrapersonalen Brückenschlag vom Selbst zum Ich, bei welchem Alexandertechnik, Stimm- und Körperarbeit als wunderbare Zugangsmöglichkeit neben anderen therapeutischen Ansätzen fungieren. Tiefsitzende Verspannungszustände können abgebaut

werden, neues Vertrauen in den Schatz unserer Existenz kann Stück für Stück aufgebaut werden. So kann sich die Seele wieder mit dem Körper verbinden, in der Fachsprache „Embodiement“ genannt oder Psycho-Physische Einheit, wie F.M. Alexander sie nannte.



*Alexander Table-Work in konstruktiver Ruhe
Foto R. Buchberger - Tipps*

In der Alexandertechnik wird viel in der konstruktiven Ruheposition gearbeitet (siehe Bild oben). Mit Wahrnehmungsbildern, Direktiven und feinsten Impulsen mit den Händen wird der Schüler eingeladen, übermäßige Muskelspannung loszulassen, damit sich wieder eine körperlich neutrale Ausrichtung einstellen kann.

Ich lade Sie ein, zwei Mal am Tag für ca. 10 Minuten, besonders aber am Abend vor dem Schlafengehen, in der Alexanderposition auf einer weichen Decke innezuhalten und ihre Anspannung dem Boden abzugeben. Am Rücken liegend mit angewinkelten Beinen können sie sich vertrauensvoll der Mutter Erde hingeben und mit dem Ausatmen mehr und mehr Kontakt zu ihren Auflageflächen spüren. Mit dem Ausatmen können sie auch getrost alle Belastungen des Tages abgeben. Es entsteht Raum nach allen Seiten und auch die Wirbelsäule mit ihrem krönenden Kopf darf sich wieder längen weg von Scheitel und Steißbein. Genießen sie auch die Auflagefläche des Kopfes. Hinterkopf und Nacken sind sensible Orte des Vertrauens. Damit der Kopf nicht zurück und nach unten fällt und der Hals- und Nackenbereich frei werden kann, legen Sie entweder ein härteres Kissen oder ein, zwei Taschenbücher unter den Kopf – so können sich Kopf und Halswirbelsäule der Länge nach ausrichten. Sollten sie für diese Ruhephase mehr Inputs und Körpergeschichten genießen wollen, besuchen sie das nächste Schüßler-in-Bewegungs-Seminar im März (siehe Veranstaltungen – Seite 28) oder suchen sie nach einer Alexanderlehrerin in Ihrer Nähe...



*In entspannter Achtsamkeit wird das Ich am Du
(Foto: www.alexander-bewegung.com)*

Im entspannten Zustand des Geschehen-Lassen-Könnens dürfen wir wieder unserer Intuition folgen – das erzählt uns auch die Nr. 2 des Tarot: Als Hohepriesterin oder geistige Urmutter trägt sie die Weisheit in ihrem Schoß, weiss um die Polaritäten des Lebens und wertet sie nicht. Im Yin-Prinzip lebend lässt sie die Dinge geduldig auf sich zukommen, mit Hingabe führen und wartet mit intuitiver Erkenntnis den richtigen Zeitpunkt ab. Diese Eigenschaften können wir bei der Schüßler-Nr. 2 gut gebrauchen, damit „es wieder gut wird“ und das gemeinsame Ich-und-Du glücken darf.

So wünsche ich Ihnen, dass sie viele wohltuende, authentische Begegnungen erleben und freu mich auf Bewegung und Begegnung,

herzlichst



A - 4320 Perg Hauptplatz 19/1

Tel. +43 (0)699 122 70 230

E-mail: gertraud.seitelberger@aon.at

gba Schüßlertraining
Antlitzanalyse & Nährstoffcoaching
Alexandertechnik & Freedance

Impressum:

Medieninhaber: Gesellschaft für Biochemie nach Dr. Schüßler und Antlitzanalyse, Caspar-Vogl-Straße 8, A-5700 Zell am See, E Mail: gba@gba.at, Internet: www.gba.at

Vereinssitz: Zell am See, ZVR-Zahl: 748884436

Für den Inhalt verantwortlich: Thomas Feichtinger, Tel 0043/(0)6542/5381011, Mail thomas.f@gba.at

Gestaltung und Druck: FST-Verlag

Bankverbindung:

Bankhaus Carl Spängler: Konto-Nr. 500320650, BLZ 19530

IBAN AT42 1953 0005 0032 0650 BIC SPAEAT2S

Wenn Texte aus dem Journal kopiert und weitergegeben werden, was wir uns auch wünschen, dann immer mit Angabe der Quelle.

GEPLANTE TERMINE UND VERANSTALTUNGEN

Ausbildungslehrgang zum Mineralstoffberater

Oberösterreich, Perg (A-4320 Perg) 2011

Kursleiterin: Gertraud Seitelberger
Termine: 14. bis 16. Januar 2011, 04. bis 06. Februar 2011, 04. bis 06. März 2011, 01. bis 03. April 2011, 29. April bis 01. Mai 2011, **Do.** 02. bis **Sa.** 04. Juni 2011

ZELL AM SEE (5700 Zell am See) 2011/12

Kursleiterin: Mag. pharm. Susana Niedan-Feichtinger
Termine: 16. bis 18. September 2011, 07. bis 09. Oktober 2011, 11. bis 13. November 2011, 02. bis 04. Dezember 2011, 20. bis 22. Januar 2012, 02. bis 04. März 2012

KÄRNTEN (9313 St. Georgen am Längsee) 2011/2012

Kursleiterin: Gertraud Seitelberger
Termine: 07. bis 09. Oktober 2011, 04. bis 06. November 2011, 02. bis 04. Dezember 2011, 13. bis 15. Jänner 2012, 24. bis 26. Februar 2012, 23. bis 25. März 2012

GRAZ (8044 Graz) 2011/2012

Kursleiterin: Ing. Regina Schnaitter
Termine: 14. bis 16. Oktober 2011, 04. bis 06. November 2011, 25. bis 27. November 2011, 13. bis 15. Jänner 2012, 10. bis 12. Februar 2012, 09. bis 11. März 2012

Referenten/Seminarleiterausbildung

Zell am See, Bruck/Glstr. (A-5671 Bruck/Glstr.) 2011

Kursleiterin: Mag. pharm. Susana Niedan-Feichtinger
Termine: 08. bis 10. April 2011, 20. bis 22. Mai 2011, 17. bis 19. Juni 2011

Vertiefungsseminar

Zell am See, Bruck/Glstr. (A-5671 Bruck/Glstr.) Januar 2011

Seminarleiterin: Mag. pharm. Susana Niedan-Feichtinger
Termin: 28. bis 30. Januar 2011

Kassel (D-34119 Kassel) Februar 2011

Seminarleiter: Reinhard Schaub, HP
Termin: 25. bis 27. Februar 2011

Möllersdorf (2513 Möllersdorf) März 2011

Seminarleiterin: Mag. pharm. Barbara Niedan
Termin: 25. bis 27. März 2011

PERG Juni 2011 (4320 Perg)

Seminarleiterin: Gertraud Seitelberger
Termin: 17. bis 19. Juni 2011

Einführungsseminar

Innsbruck (6020 Innsbruck) März 2011

Referentin: Ing. Regina Schnaitter
Termin: Freitag, 04. März 2011 bis Sonntag, 06. März 2011

GBA-Tagungen

10. Tagung - 2011 Österreich, Zell am See „10 Jahre GBA“

Termin: 13. bis 15. Mai 2011 (siehe Seite 30)

5. Tagung - 2011 Deutschland, Kassel

Termin: 22. bis 23. Oktober 2011 (siehe Seite 29)



Weitere Veranstaltungen

Informationsabend in Gössing am Wagram

„Schüßler Salze für ein gesundes und vitales Leben“

Referentin: Mag. pharm. Barbara Niedan, Apothekerin
Termin: Freitag, 18.02.2011, 18:30 - 21:00 Uhr
Veranstaltungsort: abhyasaYOGA, Mag. Kathrin Bauer,
Birkenweg 7, 3482 Gössing am Wagram

Weitere Informationen: www.abhyasayoga.at

Seminar „Schüßler in Bewegung“

Nr. 1-3: Von außen nach innen und miteinander

Termin: 18. – 20. März 2011

- Ort: Wellness-Oase Aumühle/Grein, OÖ, www.aumuehle.at
- Preis: € 185,- inkl. MwSt.
- Nähere Info/Folder und Anmeldung: gertraud.seitelberger@aon.at



Seminar „Schüßler in Bewegung“

Nr. 4 – 6: Gefühle – Energie & Kraft- Atmung

Termin: 8. – 10. Juli 2011

- Ort: Stift St. Georgen/Längssee, Kärnten, www.bildungshaus.at
- Preis: € 185,- inkl. MwSt.
- Nähere Info/Folder und Anmeldung: gertraud.seitelberger@aon.at
- Für den Einstieg in diese bestehende Seminargruppe gibt es ein paar wenige Restplätze

Weitere Angaben und Informationen finden Sie unter: www.gba.at