



Stefanie Klemp, »Baumwesen«

Mut machen!

Das Adler-Dreikurs-Institut lehrt Ermutigung

Ermutigung ist nach allen Erfahrungen der wirksamste Faktor in der psychologischen und pädagogischen Praxis. Denn: Menschen, die ermutigt werden, wachsen!

Wir kennen das aus eigener Erfahrung: Werden wir abgelehnt, erniedrigt, entmutigt, fühlen wir uns wie gelähmt. Wir sind traurig, verbittert, unsere Lern- und Liebesfähigkeit ist blockiert. Sind wir aber ermutigt, blühen wir auf, werden fröhlich beschwingt, aktiv, kreativ. Entmutigung vernichtet, Ermutigung baut auf. So gründet jede positive Entwicklung eines einzelnen Menschen einer Gruppe oder der Gesellschaft insgesamt in Ermutigung. Das Adler-Dreikurs-Institut (ADI) vermittelt in den verschiedenen Ausbildungsgängen praktische Methoden der Ermutigung.

Alle Lernkonzepte fußen auf den wissenschaftlichen Grundlagen der Individualpsychologie. Diese psychologische Richtung, von Alfred Adler zu Beginn des 20. Jahrhunderts begründet, sieht alle Menschen von drei Wesensprinzipien geprägt:

- Ganzheitlichkeit
Der Mensch ist ein ganzheitliches Wesen. Genau das besagt der lateinische Begriff »Individuum« – wörtlich übersetzt heißt er »das Unteilbare«. Denken, Fühlen und Handeln bilden eine Einheit in Form einer logischen Kette: Die Gedanken leiten die Gefühle, die Empfindungen wiederum das Verhalten.
- Zielgerichtetheit
Der Mensch verhält sich stets zielgerichtet. Auch wenn ihm das nicht immer bewusst ist, verfolgt er mit jeder seiner Handlungen und Verhaltensweisen eine Absicht. Das bedeutet auch: Der Mensch trifft zu jedem Zeitpunkt Entscheidungen – bewusst oder unbewusst.
- Soziale Gleichwertigkeit
Der Mensch ist ein soziales Wesen, er steht zu anderen in Beziehung. Dabei will er wissen, wo er hingehört, will Heimat haben. Findet er diese Zugehörigkeit, erlebt er soziale Gleichwertigkeit. Sein Minderwertigkeitsgefühl – das sich mitunter auch in Machtstreben äußert – verhindert dies allzu oft. Ob

sich ein Mensch geachtet, also gleichwertig fühlt oder aber als ausgegrenzt erfährt, beeinflusst entscheidend sein Denken und damit sein Fühlen und Handeln.

Dieses Menschenbild der Individualpsychologie hat Folgen für Trainingsarbeit, Beratung und Therapie:

- Weil der Mensch ein ganzheitliches Wesen ist, werden die verschiedenen Ebenen und Äußerungen seines Seins nie isoliert voneinander betrachtet. Denken, Fühlen und Handeln werden immer in ihrer wechselseitigen Abhängigkeit gewürdigt.
- Weil menschliches Denken, Fühlen und Handeln stets zielgerichtet ist und der Mensch immer aktiv Entscheidungen trifft, ist jederzeit die Möglichkeit der Veränderung gegeben. So kann jeder Mensch entscheiden, ob er sein Leben selbstverantwortlich gestalten will. Das Wollen entscheidet, das Können wird folgen.
- Weil der Mensch ein soziales Wesen ist, ist die Qualität seiner Beziehungen entscheidend für seine Zufriedenheit. Natürlich wird der Grundstein für soziales Verhalten in der frühen Kindheit gelegt. Aber aufgrund seiner Selbstbestimmtheit und Entscheidungsfreiheit hat jeder Mensch jederzeit die Möglichkeit, sein Denken, Fühlen und Verhalten zu ändern und dadurch seine Rolle in der Gemeinschaft neu zu bestimmen.

Der ADI-Sommertag

Eine gute Möglichkeit, das Adler-Dreikurs-Institut kennen zu lernen, ist der ADI-Sommertag, der an jedem dritten Samstag im Juni in der Alten Mühle in Bad Gandersheim stattfindet. Hier kommen Ermutigungs-Interessierte, Auszubildende, Coaches, Trainer und Berater zusammen zu Workshops und entspanntem Miteinander.

Am 14. Juni 2014 findet der nächste ADI-Sommertag statt! Wir freuen uns auf neue Kontakte.

Der Mensch hat der individualpsychologischen Theorie nach also jederzeit die Chance zu positiver Lebensgestaltung. Nur Selbsterkenntnis braucht er und den Mut, neue Wege zu gehen. Beides vermitteln die Angebote des Adler-Dreikurs-Instituts.

Zur Geschichte des Instituts

1972 gründen Antonia (1930–1994) und Theo Schoenaker das Rudolf-Dreikurs-Institut im hessischen Züntersbach. Sie treibt der Wunsch, die Erkenntnisse der Individualpsychologie in konkrete Lebenshilfe zu übersetzen. Die Sozialtherapie wird konzipiert, das Encouraging-Training begründet.

Ab 1995 wird das Institut von Julitta und Theo Schoenaker geführt. Die vier Jahre später vollzogene Umbenennung in Adler-Dreikurs-Institut unterstreicht, dass sich alle Angebote konsequent an der wissenschaftlichen Lehre Alfred Adlers orientieren.

Im Januar 2005 übernimmt die Schweizerin Regula Hagenhoff das Institut. Die Logopädin, zunächst wissenschaftliche Mitarbeiterin der philosophischen Fakultät der Universität Fribourg/Schweiz, baut zu Beginn der neunziger Jahre in Norddeutsch-

land zwei logopädische Praxen auf, sie arbeitet als Reittherapeutin und individualpsychologische Beraterin. Unter ihrer Leitung bietet das Adler-Dreikurs-Institut heute Ausbildungsgänge im Bereich Encouraging-Training, die Ausbildung zum Individualpsychologischen Berater und zum Encouraging-Coach an. Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse aus dem Bereich der Logotherapie, der Neurobiologie und der Salutogenese ergänzen das Ausbildungskonzept. ■

Kontakt:

Adler-Dreikurs-Institut
Tel. 0 54 22 / 92 44 31
eMail: kontakt@adler-dreikurs.de
Internet: www.adler-dreikurs.de

Der Erfahrbare Atem

BEAM fördert die Atemtherapie nach Prof. Ilse Middendorf

Es gibt mehrere Möglichkeiten mit dem Atem zu arbeiten:

- Man kann ihn willentlich einsetzen.
- Man kann ihn im Unbewussten lassen.
- Man kann ihn kommen lassen, zulassen und dabei bewusst wahrnehmen.

Der Erfahrbare Atem ist eine von Prof. Ilse Middendorf entwickelte Methode der Atemtherapie. Sie lässt den Atem beobachtend zu, führt ihn aber nicht willentlich. Die Berufsvereinigung der AtemtherapeutInnen / -pädagogInnen des Erfahrbaren Atems nach Prof. Ilse Middendorf e.V. (BEAM) setzt sich für die öffentliche und gesellschaftliche Anerkennung des Berufs »AtemtherapeutInnen/-pädagogInnen des Erfahrbaren Atems nach Prof. Ilse Middendorf« durch eine nachhaltige Förderung der Qualität dieser Atemarbeit ein. Die BEAM wurde 1992 gegründet und hat zurzeit 112 Mitglieder.

Ilse Middendorf:

»Ich lasse meinen Atem kommen, lasse ihn gehen und warte, bis er von selbst wiederkommt.«

Die hier versammelten AtemtherapeutInnen arbeiten pädagogisch und/oder therapeutisch mit der von Prof. Ilse Middendorf gegründeten Atemlehre »Der Erfahrbare Atem«. Sie treten dafür ein, dass sich diese Methode ausschließlich auf der Grundlage der Atemgesetze und -erfahrungen des Erfahrbaren Atems weiterentwickelt.

Im Umgang mit dem Atem unterscheidet die BEAM zwischen der diagnostisch-therapeutischen und der salutogenetischen Arbeitsweise:

- Atemtherapeutinnen, die die diagnostisch-therapeutische Arbeitsweise vertreten, fügen dem Erfahrbaren Atem äußere Aspekte hinzu, indem sie den psycho-sozialen Hintergrund der KlientInnen mit all seinen Auswirkungen (»Störungssyndromen« usw.) in die Therapie mit einbeziehen.
- Die »Atemtherapie Middendorf« vertritt demgegenüber die salutogenetische Arbeitsweise, die das Gesunde stärkt, wodurch das »Kranke« an Kraft und Einfluss verliert. Der Atem wendet sich an jene Gegenden des Körpers, die dem Übenden bereits bewusster geworden sind, und erschließt ihm so die unbewussteren.

So geht es nicht um die Heilung von Störungen und Krankheiten und auch nicht um die kognitive Bewusstwerdung, sondern um die Entwicklung bestimmter Fähigkeiten und vor allem darum,

Empfindungen, die auf der wahrnehmenden Funktion des Nervensystems beruhen, immer differenzierter erspüren zu können. Ist der Atem zugelassen, wächst ein Empfindungsbewusstsein, das den Körper zu immer mehr wahrnehmbarem Leben erweckt. Der Körper wird so zum ganzheitlich erfahrbaren Leib.

Mit der Erfahrung der KlientInnen, den Atem kommen zu lassen und empfinden zu können, wachsen die Fähigkeiten, sich zu sammeln und dem Atem – in Balance zwischen Hingabe und Achtsamkeit – immer mehr die Führung überlassen zu können. Damit steigern sich die »Atemfähigkeit«, »Empfindungsfähigkeit« und »Sammelfähigkeit«, und damit die Fähigkeit, »anwesend« zu sein. Gleichzeitig wächst bei diesem Prozess die so genannte »Durchlässigkeit« für die Atembewegung und es ändert sich insgesamt die Haltung des Menschen: sowohl die Körperhaltung als auch diejenige bezüglich seiner Sicht auf vorhandene Probleme, Störungen und Krankheiten (s. auch den Artikel S. 46). ■

Kontakt

Helge Langguth (Vorstand)
Postweg 23
64743 Beerfelden
Tel. 0 60 68 / 91 20 26
eMail: BEAM@Erfahrbarer-Atem.de
Internet: www.atem-beam.de



Abb.: Prof. Ilse Middendorf (1910-2009), hier im Institut in Berlin, leitete noch im Alter von 98 Jahren Vertiefungskurse für Atemtherapeutinnen

Quelle: BEAM