



## Deutsche Gesellschaft für Alternative Medizin e.V.

Dachverband für humanistische Heilkunst und Gesundheitskultur

### DGAM Rundmail Pfingsten 2024

#### Liebe Mitglieder

**Pfingsten 2024** - für viele ein Tag mehr ohne Pflichtarbeiten, vielleicht ein kurzer Urlaub, um die Schönheit des beginnenden Sommers zu genießen.

Für einen Moment tut es gut, Augen und Ohren vor den lauten Reden in den Medien zu verschließen und die Sinne in andere Richtungen zu lenken.

Die Natur und das lebendige Leben in uns sind sicher in der Unsicherheit, sie sind ewiger Wandel, aus dem Hoffnung geboren wird.

Pfingsten erinnert der Bibelgeschichte nach auch an die Möglichkeit, dass Menschen, die unterschiedliche Sprachen sprechen, einander verstehen. Sie behalten ihre Unterschiede und gerade in diesen Unterschieden erkennen sie einander als Einheit.

Wir senden in diesem Mailing einige ‚Unterschiede‘, mit denen und in denen unsere Praxis und unsere Entwicklung die Gemeinsamkeiten finden kann, die uns stärkt.

**In diesem Sinne wünschen wir ein gutes, stärkendes Pfingsten**

Ihr und Euer DGAM Vorstand

*Gerhard und Georg*

---

#### Inhalte dieser Ausgabe:

- [Alles Gute kommt von oben und von unten](#)
- [Gesundheitspraxis<sup>DGAM</sup> - Werte-Orientierung, Weiterentwicklung, Einladung](#)
- [Gesprächsvorlage für Praxis und Theorie der Gesundheitspraxis<sup>DGAM</sup>](#)
- [Gesucht: Texte, Bilder Beispiele für das Thema „Gefühle und Werte“](#)
- [Kräutergruß im Mai](#)
- [Kostenfreie Infoabende und Projekte](#)
- [Urlaub und Bildung im September auf Langeoog](#)

- [Aktuelle Kurse von DGAM Dozentinnen und Dozenten](#)
- [Impressum & Kontakt](#)



**Kraft der Erde  
Licht der Sonne  
Vereinen sich  
Für unser Leben**

Text: Gerhard Tiemeyer - Bild von Lutz Peter auf Pixabay

## **Alles Gute kommt von Oben und Unten**

### **Pfingstgedanken von Gerhard**

Normalerweise feiere ich Pfingsten als Fest der Hoffnung, dass wir einander verstehen können und zugleich ein jeder und jede in eigener Sprache spricht. Das ist in der Bibelgeschichte die Wirkung des Heiligen Geistes. In diesem Jahr allerdings ist mir etwas ‚aufgestoßen‘, d.h. es kam nicht von oben, sondern von unten:

In sehr alten Zeiten gab es in dieser Jahreszeit das Fest ‚Beltane‘ und das war ein sehr dynamisches Fest der Frauen und der Fruchtbarkeit. Mit der Tagundnachtgleiche, Ostern, begann die Natur zu wachsen und sie wird in der Sommersonnenwende eine Art Höhepunkt finden – und dazwischen liegt die Zeit der Befruchtung. Ganz konkret haben Menschen dies

gefeiert, indem sich im Tanz und Fest die Paare fanden, die fruchtbar miteinander sein wollten.

Das hieraus das speziell aus männlicher Sicht gefährliche Walpurgisnachtfest wird, ist ein Effekt des Männlichen, das hochwill. Die christliche Tradition lässt wenig aus der Natur nach oben kommen, sondern bevorzugt das, was von oben kommt. Von oben kommen die Gesetze, so wie Moses auf dem Berg Sinai sie von Oben bekommt und auch der Heilige Geist kommt herab und weltweit neigen FührerInnen dazu, von oben herab zu sprechen.

Dass Wichtiges von oben kommt, findet sich auch zum Beispiel in der Floskel ‚downloaden‘ wieder, wo es eigentlich um Transport geht. Es gibt Grundschulen und dann Hochschulen, warum nicht auch Erdschulen? Und die mächtigste Weltanschauung besagt, dass es ein Gesetz ist, dass Menschen nach oben und reich werden wollen und dass das auch weiter nicht schlimm ist, weil genug ‚nach unten‘ abgegeben wird. Vielleicht ist unsere durch nichts zu erschütternde Hoffnung, nach oben zu kommen und nicht ‚unter‘ zu gehen und ist unsere heimliche oder bewusste Verehrung derer ‚da oben‘, noch immer Teil einer zunehmend krankmachenden, weil einseitigen Gewohnheit. Zugegeben, der Kopf ist nun einmal oben und dass ‚Denken‘ dort stattfindet ist spürbar. ‚Ich‘ aber kann mit der Aufmerksamkeit in der jede Richtung wandern. Warum also überwiegend im Kopf oder darüber hinaus? Da gibt es die Füße und das Steißbein und darüber hinaus eine tiefe, fruchtbare Erde – besonders jetzt, im Frühsommer, wenn die Kraft der Erde und das Licht der Sonne sich vermählen und Hochzeit feiern.

## Gesundheitspraxis<sup>DGAM</sup> - Werteorientierung, Weiterentwicklung

### Einladung

Für Mitglieder, die DGAM Lehrende sind oder werden wollen, an KooperationspartnerInnen, an alle, die an einem kreativen Diskurs zu den theoretischen und praktischen Grundlagen Interesse haben

- Über Zoomtreffen: Erstmals am 05.06., 19.00 Uhr und wahlweise am 14.06. 19.00 Uhr
- Und über eine thematische Mailingliste

Wie funktioniert es:

- zu den Zoommeetings bitte einfach anmelden und dann senden wir einen Link
- für die Teilnahme an einer thematischen Mailingliste brauchen wir ebenfalls eine Anmeldung. (Mailingliste bedeutet, Du bekommst jede Mail, die an die Mitglieder der Liste gesendet werden und Du kannst zu den Themen und Beiträgen allen schreiben. Thematisch bedeutet, dass es nur um das Thema der orientierenden Werte, Theorien und Praxis der Gesundheitspraxis gehen wird)

**Vorlage** für den Anfang ist die beiliegende Gesprächsvorlage von Gerhard und Georg. Sie soll als Anregung dienen um Fragen, Kritiken, unterschiedliche Sichtweisen entstehen zu lassen.

Vielleicht kannst Du auch Beiträge selber als Text, Info Vortrag oder Seminar vertiefend einbringen?

### **Die weitere Perspektive:**

Orientierende gemeinsame Leitbilder (Netzwerk, inclusive Sinn und Struktur von Anerkennungsverfahren) für Lehrende, die gesundheitspraktische Aus- und Weiterbildungen zu einzelnen Methoden durchführen wollen.

### **Begleitende Perspektive:**

**Gesundheitspraktische Kommunikation (GpKomm)** soll zu einem eigenen System modularen Aus- und Weiterbildungen gestaltet werden.

### **Ziele:**

Für aktive GesundheitspraktikerInnen

- Module zu speziellen Praxisthemen
- für PraktikerInnen, die zusätzlich zu ihrer Praxis Kurse und Trainings zur gesundheitspraktischen Kommunikation anbieten wollen (mit Anerkennung und Integration vorhandener Ausbildungen)

Für DGAM DozentenInnen

- werden einige Module verbindlich sein, um einen gemeinsamen Kompetenz- und Qualitätsstandard zu sichern

(Die aktuellen Info-Seminare zur GpKomm von Gerhard können bei Nachfrage von Mitgliedern genutzt werden, Links zu den Aufnahmen bitte anfordern!)

### **Und Begegnungen mit ‚ganzen Menschen‘?**

Mit den Initiativen, die zunächst über Texte und Online aktiviert werden, hoffen wir zugleich, dass in den Regionen mehr Interesse an Präsenztreffen entsteht, an Tagesveranstaltungen oder an kollegialen Intervisionsgruppen.

Noch schöner wäre es, wenn sich so viel Interesse zeigt, dass wir den Mut haben können, in 2025 einen großen mehrtägigen Kongress organisieren zu lassen.

## **Gesprächsvorlage für Praxis und Theorie der Gesundheitspraxis<sup>DGAM</sup>**

### **Unser Leitsatz: Wir machen Gesundheit praktisch;**

Gesundheit ist: bewusstes Erleben und Tun von **Gesundsein**

### **Unsere wissenschaftliche Begründung:**

**Gesundheit heilt:** wenn wir Gesundsein stärken, heilen wir, denn gesunde Kräfte wirken als Selbstheilung. (Fachliteratur hierfür...)

### **Gesunde Kommunikation ist der Wesenskern unsere Praxis**

Gesunde Kommunikation ist das würdigende (gewaltfreie; machtfreie) Miteinander der bewussten Menschen, ihren unwillkürlichen körperlich-psychischen Kräften und der Eigendynamiken der **Medien in unseren Methoden.**

Unsere Methoden (Berührungen, Heilmittel, Worte, Übungen usw.) sind oder enthalten aus unserer Sicht eigenständige aktive Kräfte, die aus ihrem Vermögen in der Interaktion mit Körper und Psyche Gesundheit wollen.

Diese Sichtweise erweitert die gewohnte Praxis der Instrumentalisierung von Techniken und Mitteln.

### **Wir unterscheiden uns von Methoden,**

in denen bestimmte, definierte Formen und Inhalte von Gesundheit, Bewusstsein oder Haltungen im Mittelpunkt der Arbeit stehen.

Wir sind (selbst-)kritisch gegenüber Arbeitsweisen, in denen Ängste, dualistische Welterfahrung und Schuldgefühle gefördert werden

### **Hoffnungsvoll humanistisch:**

- Dialog im Sozialen: Gewaltfreier Diskurs für das Finden des Miteinander in Unterschieden
- Dialog mit sich selbst: Gewaltfreie Kommunikation in sich selbst für die gelingende Balance von Konflikten
- Glauben an die Möglichkeit wachsende Menschlichkeit
- Glauben an die Kompetenz für freies Bewusstsein

### **Die wichtigsten orientierenden Vorsätze in der Praxis sind:**

**Achtsamkeit üben:** So oft es geht regen wir an, allparteilich (neutral) körperliches Spüren, Gedanken, Gefühle, Bilder und auch Wertungen und Handlungsimpulse in Distanz (positiver Dissoziation) wahrzunehmen.

**Unterschiede erleben:** So oft es geht regen wir an, Unterschiede bewusst wahrzunehmen. Wann spürt sich etwas (eine Handlung, ein Gedanke, ein Bild) angenehmer, wann unangenehmer an; wann ist etwas stimmiger oder weniger stimmig;

**Wahlfähigkeit fördern:** Die Fähigkeit Wahlmöglichkeiten zu erkennen und die Fähigkeit, in sich Werte oder Kriterien zu erleben, die eine Wahl, auch die Wahl zwischen ‚Übeln‘, ermöglichen – sind aus unserer Sicht die wichtigsten Kompetenzen für Gesundheit – und im sozialen Feld für friedliches Zusammenleben. (Stichwort: Innere und äußere Demokratie)

### **Mutig: Konfliktfreudig, krisenbegeistert – herzlich**

Ambivalenz- und Konflikttoleranz gehören in der Gesundheitspraxis zu den Merkmalen von Gesundheit. Schnelle ‚Lösungen‘ und Parteinahmen können kontextbezogen sinnvoll sein, wenn sie zu neuen Möglichkeiten der Konfliktfähigkeit beitragen. (Konflikte sind Teil von Gesundheit)

**Spirituell:** Wir fördern das bewusste und individuelle Erleben von tragenden Glaubenserfahrungen – als Grunderleben von Sicherheit, die Konflikte und Krisen als Teil von Leben ‚tragen‘ kann.

**Nachhaltig:** Wir regen an, was wirklich getan werden kann

Ansprüche und Ideale, die immer wieder von Enttäuschungen und Schuldgefühlen begleitet werden, versuchen wir als Muster zu erkennen und zu verändern

**Kontextbezogen differenzierend:** Wir differenzieren zwischen Praxisakzenten  
(Grundbedürfnisse; Lebensführung; Glaubenserfahrung und (demnächst) Selbstheilung)

## Gesucht: Texte, Bilder, Beispiele

### Für das Thema ‚Gefühle und Werte‘

Das Thema ‚**Werte**‘ wird viel diskutiert. Wir möchten uns der sinnlichen, der erlebten und gefühlten Seite dieses Themas nähern.

Es gibt viele Werte, die werden mehr anspruchsvoll erzählt, als dass sie wirkliche wert-volle **Gefühle** sind.

Wie sind ‚Werte‘ in uns aktiv? Wie nehmen wir sie wahr?

Gefühle sind, soviel ist neurologisch ein Konsens, Bewertungen von Ereignissen (von Sinnesereignissen, von Gedanken, von äußeren Ereignisse). Gefühle entwickeln eine eigene Dynamik, die uns körperlich, im Denken und Handeln ergreift.

Oft scheinen Gefühle mit Konflikten eng verbunden zu sein. Wie gehst Du zum Beispiel mit dem Konflikt um, wenn er mal bei Dir oder anderen vorkommen sollte, dass Du positive Gefühle und Gedanken haben möchtest, allerdings etwas anderes ständig leidvoll anders fühlt und denkt.

Die Sommerausgabe von **Gesundheit beginnt mit Genießen** wird eine hoffentlich bunte und spannende Mischung von Erfahrungen, Wissen und Kreativität

## Kräutergruß im Mai

*von unserer Regionalstellenleiterin in Berlin, Heidi Clemens*



## **Der Mai – mit Schwung und Lebensfreude in die Natur!**

Liebe Kräuterfreunde,

der dritte Frühlingsmonat, welcher uns das zarte Grün der Bäume und Sträucher bringt, beginnt. Die Sonne scheint wärmer und die Insekten sind fleißig auf Nahrungssuche. Für uns bedeutet es frisches Grün auf unsere Teller zu bekommen. Unsere Spaziergänge in der Natur führen uns zu all den Kräutern, Blumen, Bäumen und Pflanzen, auf welche wir uns freuen. Besonders die Birke als Frühlingsbaum fällt uns auf. Kostet davon die ersten frischen Blätter der Birke oder kocht euch einen schönen Tee.

**Was habt ihr euch für den Mai überlegt?** Bei mir sind es:

- das Tautreten am Morgen und Atemübungen zur Begrüßung des Tages
- am Morgen die ersten frischen Kräuter aus dem Garten essen
- Bewegung, Spaziergänge durch Wald, durch Wiesen und Flur
- Fahrradtouren zum See und schwimmen gehen

**Kräuterkraft im Mai:**

- Birkenblätter, als Tee am Morgen, max. zwei Blätter pro Tasse
- Brennnessel sowie die Taubnessel bleiben die Frühlingskräuter sowie:
- Löwenzahn-Blätter und -Blüten, die Blätter der Schafgarbe, der Vogelmiere, Gartenkresse, Taubnessel, dem Giersch, Gänseblümchen, Ehrenpreis

**Wirkung der Frühjahrskuren für unsere Gesundheit:**

- für die innere Reinigung des Blutes und des Gewebes, die Schleimhäute werden durchlässiger und der Stoffwechsel sowie Blase/Nieren werden aktiviert,
- die Bitterstoffe in den Kräutern aktivieren die Leber- und Gallentätigkeit
- Dauer der Frühjahrskuren min. drei und max. vier Wochen
- eine leichte, vegetarische Kost, der Mai ist Spargelzeit
- tägliche Wildkräutersalate, diese können das Wohlbefinden stärken

Jeder Tag wird ein Gesundheitstag sein und ein guter Tag beginnt immer mit einem guten Start am Morgen. Gerade in dieser herausfordernden Zeit gibt er uns allen Halt. Sich am Morgen positiv ausrichten, zu öffnen und mit Freude den Tag gestalten sind die besten Türöffner für einen erfolgreichen und schönen Tag und ein sicherer Wegweiser für ein gesundes, glückliches und erfolgreiches Leben. Abends überlege ich mir drei besondere Begebenheiten oder Erlebnisse an diesem schönen Tag und beende den Tag in großer Dankbarkeit.

*Alles Neue bringt der Mai – startet mit neuem Schwung, kreativer Lebenslust sowie Lebensfreude in diesen Monat.*

### **SEGENSSPRUCH FÜR DEN MAI**

Herzliche Grüße und viel Freude im Monat Mai,

*Eure Heidi*

[Kräuterblog – Gesundheit beginnt mit Genießen \(heidiclemens.de\)](http://heidiclemens.de)

**Kostenfreie Infoabende und Projekte**

## **Infoabend Gesundheitspraktische Kommunikation (GpKomm) – „Dialogisch Aktive Imagination“**

Mit sich selber gesundheitspraktisch sprechen, "Dialogisch aktive Imagination": Einführung in die Methodik, imaginierte Gespräche in die Gesundheitspraxis zu integrieren (Kombination von C.G. Jung und Hypno-Systemik).

Termin: 25.05.2024, 18.00 Uhr

**Kostenfrei für alle Interessierten via Zoom, bitte für den Link anmelden per E-Mail an [tiemeyer@dgam.de](mailto:tiemeyer@dgam.de).**

---

## **Infoabend Gesundheitspraktische Kommunikation (GpKomm) – „Arbeit mit Metaphern“**

Metaphern (Bilder und Vergleiche) sind wie ein Schlüssel zu dem, was die unbewusste Welt sagen kann. Sie kreativ und mit Sensibilität zu nutzen ist eine der Kernkompetenzen der Gesundheitspraxis.

Termin: 19.06.2024, 18.00 Uhr

**Kostenfrei für alle Interessierten via Zoom, bitte für den Link anmelden per E-Mail an [tiemeyer@dgam.de](mailto:tiemeyer@dgam.de).**

---

## **Projekt: „Demokratie inside“**

Wer Freude daran hat, mit ‚Menschenbildern‘ zu arbeiten ist herzlich eingeladen, nach einer kurzen Einführung (per Zoom) bei diesem Kreativ-Projekt mitzumachen und im Projekt zu lernen.

**Kostenfrei, nähere Infos bei Gerhard Tiemeyer unter [tiemeyer@dgam.de](mailto:tiemeyer@dgam.de).**

Es geht um die Bilder, die in der Alltagssprache aktiv sind. Sie enthalten Modelle der Erklärung und Orientierung. Sie bewirken in der Regel unbewusst und mit großer Kraft Wertungen für das, was geschieht und geschehen soll. Ob ich eine Krankheit als ‚Sünde‘, als ‚Dummheit‘, als Maschinendefekt oder als von außen durch Gifte oder ‚Fremdbesetzungen‘ verursacht erzähle hat weitreichende Folgen für mein Verhalten und für die Heilungsmöglichkeiten. Eine kleine Auswahl an Modellen habe ich unten zur Anregung angeführt.

Im Projekt möchte ich mit Interessierten solche Bilder aus der Praxis sammeln und ihre Wirkung und Veränderbarkeit reflektieren. Im Schwerpunkt des Projektes geht es dann darum, ein Modell von ‚Demokratie in mir‘ zu erforschen.

„Demokratie in mir“ ist bereits im Modell des „inneren Teams“ angelegt. Manchmal sprechen wir auch von „Parteien“, die in uns um die Mehrheit streiten oder manche erleben ihren Körper so wie eine Revolte des Volkes gegen die Kopfregerung. Die Frage, wer „mich“ regiert, wer in mir für Frieden oder Unfriede zuständig ist, bewegt direkt oder indirekt viele Menschen. Die Auseinandersetzung mit Gewalt und nach Kontrolle, der inneren Polizei, ist ein weiteres Thema und was eine demokratische, nicht normative, Gesundheit sein könnte, scheint auch sehr spannend zu werden.

### **Beispiele für aktuell sehr verbreitete Menschenbilder**

- Modelle des freien Willens und freien Marktes: Du kannst alles, was Du wirklich willst; Human Design: Du bist Deines Glückes Schmied – aktuell das am meisten auf der Welt aktive Modell; verbunden zunehmend mit der Ahnung, dass dies ein Irrtum sein könnte
- Modelle von Maschinen, PC und Internet, verbunden mit Konzepten der Reparatur und des idealen Funktionierens
- Modelle ursprünglicher Harmonie, die durch falsches Leben immer wieder zerstört wird und zu der es zurückzukehren gilt
- Modelle von Parallelwelten (Bewusst-Unbewusst; Unter- oder Oberwelten oder „Fremdbesetzungen“, die eine heimliche Herrschaft anstreben oder ausüben), verbunden mit Vorstellungen eines Kampfes zwischen diesen Welten und innerem Erleben von DoppelagentInnen, Geheimwissen u.a.
- Das alte Autoritäts-Modell des guten Königs ist wohl im Alltag das am meisten aktive Modell. Es entspricht der Idee Freuds: Wo „Es“ ist, soll „Ich“ werden.
- Demokratie Inside ist ein Modell, in dem die innere Welt betrachtet wird, wie ein Land mit einer der Staatsform der Demokratie, d.h. einem Grundgesetz, wechselnden Regierungen und Gewaltkontrolle. Dieses Modell ist noch sehr ungewohnt, hat aber einige Potentiale für die Zukunft.

## **WoGE 2024**

### **Woche der gesunden Entwicklung 2024 auf Langeoog, 8.9.bis 12.9.**

Das Thema ist in diesem Jahr: „Zusammen gesund!“

Die DGAM ist Mitgestalter dieser Bildungs-Urlaubswoche auf Langeoog und Georg Klaus und Gerhard Tiemeyer werden wieder dabei sein, u.a. mit einem Workshop zu „Demokratie inside“.

Ausführliche Information zu Inhalten und Organisatorischem [HIER](#) im DGAM Bildungsprogramm.

## **Aktuelle Programhinweise**

Hier noch einige Tipps für die nächsten Monate direkt aus unserem [Bildungsprogramm](#):

<a href="#">DGAM Regionaltreffen Berlin/Brandenburg</a>	02.06.2024	Diverse	Veranstaltungen
<a href="#">Zertifizierungskurs GesundheitspraktikerIn (DGAM) (Online)</a>	14.06.2024	Ilona Steinert, Martina Wassmer	Zertifizierungskurs Gesundheitspraxis
<a href="#">Raindrop Massage-Technique®</a>	22.06.2024	Angelika Gordon	Methoden
<a href="#">Tiefenpsychologische Gesundheitspraxis: „Paarungen“</a>	28.06.2024	Gerhard Tiemeyer	Gesunde Kommunikation
<a href="#">Gesundheitspraktische Trauerbegleitung (DGAM)</a>	29.06.2024	Gundula Engels	Ausbildungen
<a href="#">Zertifizierungskurs GesundheitspraktikerIn (BfG) für Selbstbewusstsein - Kompaktkurs</a>	08.07.2024	Frank Hoffmeister, Stefan Holzke	Zertifizierungskurs Gesundheitspraxis
<a href="#">Phonophorese – Tonpunktur mit Stimmgabeln (nach den 5 Elementen) - Element Erde</a>	13.07.2024	Gabriela Heidenreich	Ausbildungen
<a href="#">Phonophorese - Basiskurs</a>	27.07.2024	Angelika Gordon	Ausbildungen

## Impressum & Kontakt

Redaktionsteam: Gerhard Tiemeyer, Jörn Hingst.

Impressum: ViSP ist Gerhard Tiemeyer.

Anschrift: DGAM , Großer Garten 4 in 30938 Burgwedel.

Kontakt für Rückmeldungen und Beiträge: [service@dgam.de](mailto:service@dgam.de).

Wenn Du keine DGAM Rundmail erhalten möchtest - bitte hier klicken: [Rundmail abbestellen](#)

Die Inhalte dieser Seiten wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte können wir jedoch keine Gewähr übernehmen.

Wir übernehmen keine Haftung für die Inhalte externer Links und distanzieren uns ausdrücklich von allen Inhalten externer Seiten auf dieser Website. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Alle Fotos und Grafiken und Texte dieser Ausgabe sind – wenn nicht anders gekennzeichnet - Eigenproduktionen der jeweiligen Anbieter/Autoren.

Unsere Datenschutzerklärung finden Sie hier: <https://dgam.de/index.php/impressum> .