

# Das Leben in Fülle genießen – der andere Umgang mit dem Körpergewicht

Konzept für ein Wochenendseminar für Frauen

von Hanna Bassen

im Februar 2018

Graduierungsarbeit  
zum Counselor grad. BVPPT  
BVPPT - Berufsverband  
für Beratung, Pädagogik und Psychotherapie

# Das Leben in Fülle genießen – der andere Umgang mit dem Körpergewicht

## Konzept für ein Wochenendseminar für Frauen

Hanna Bassen

Gliederung:

1	Warum biete ich Seminare zu diesem Thema an?	2
2	Was hat das Gewicht mit Stress zu tun?	3
3	Wie gehen füllige Frauen mit Gefühlen um?	4
4	Wie wirkt Stress im Leben von fülligen Frauen und wie können sie damit umgehen?	4
5	Welche Teilnehmerinnen erwarte ich und wie gehe ich auf sie ein?	6
6	Warum finde ich die Grundhaltung von Integralis so geeignet für meine Arbeit?	6
6.1	Die Integrale Philosophie	7
6.2	Die drei Säulen von Integralis	9
6.3	Die besondere Feldqualität bei Integralis	10
7	Wie sieht mein Seminarangebot aus?	11
8	Ausblick	16
	Literaturverzeichnis	17

### 1 Warum biete ich Seminare zu diesem Thema an?

In unserer Gesellschaft gilt es als besondere Leistung schlank zu sein. Schlanksein wird assoziiert mit gesunder Lebensführung und mit Leistungsfähigkeit. Übergewichtigen wird Disziplinlosigkeit, Faulheit und Verantwortungslosigkeit vorgeworfen. Sie könnten ja nicht mal für ihren eigenen Körper Verantwortung übernehmen und würden durch hohe Krankenkosten die Gesundheitskassen und damit die Gesellschaft belasten. Trotz großer Bemühungen und hohem finanziellen Aufwand hat unsere Gesellschaft das Problem Übergewicht nicht in den Griff bekommen.

Zudem wird Frauen in Werbung und Massenmedien ein schlankes Schönheitsideal vorgegaukelt, das nur mit Operationen oder Photoshop erreichbar ist und das ein Gefühl der Unvollkommenheit und des Versagens hervorruft.

Mit meinen Seminaren möchte ich einen anderen Blick auf Frauenkörper anregen und zu einem Paradigmenwechsel aufrufen:

- Beschäftigt euch nicht mehr vordergründig mit dem Schlanksein bzw. Schlankwerden sondern mit der Ausgestaltung eines erfüllten Lebens.
- Lasst die Selbstverurteilung und vergesst den Versagensfrust und kommt zu Selbstakzeptanz und Selbstliebe.
- Legt euren Fokus auf eine Stressreduktion statt euch mit Gewichtsreduktion zu stressen.
- Beachtet eure Gefühle und Bedürfnisse und genießt das Leben.

Es geht darum die Schönheit der Vielfalt zu erkennen und den eigenen Körper, so wie er gerade ist, anzunehmen und lieben zu lernen. Das würde bedeuten, dass frau ihren Körper nicht mehr verändern müsste und dass sie auf Schlankheitskuren verzichten könnte. Gewichtsreduktion und auch das Halten von Gewicht durch dauerhaft gezügeltes Essen bedeutet Stress – zusätzlich zum manchmal sehr belastenden Alltag der Frauen.

Ich möchte den Seminarteilnehmerinnen ermöglichen in dem geschützten Kreis von Frauen, angenehme Erfahrungen mit dem eigenen Körper zu machen.

## **2 Was hat das Gewicht mit Stress zu tun?**

Diese ungewöhnliche Herangehensweise an das Thema Gewicht orientiert sich an den Ergebnissen der DFG-Forschungsgruppe „*Selfish brain: Gehirnglucose und metabolisches Syndrom*“ um Prof. Dr. Achim Peters. Laut Peters (2004, 2012, 2014) sorgt das Gehirn an erster Stelle ganz egoistisch für seine eigene Energieversorgung und bestimmt damit unsere Nahrungsaufnahme. Stress erhöht allgemein den Energiebedarf, da das Gehirn unter Stress mehr Energie benötigt.

Wenn nicht genügend Blutzucker zur Verfügung steht, wird das Stresssystem unter anderem durch die Ausschüttung der Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol genutzt, um Energie aus den Fettreserven des Körpers zu mobilisieren. „*Cortisol leitet die Energieflüsse vom Körper ins Gehirn. Zusätzlich hat es zentralnervöse Wirkungen: Es bringt das Stresssystem wieder zurück in die Ruhelage ...*“ (Peters 2014, 263) Da das Stresshormon Cortisol nach seiner Freisetzung längere Zeit im Blut bleibt, kommt es bei Dauerstress zu erhöhten Cortisolwerten, die sich schädlich auf die Gesundheit auswirken. Es besteht ein erhöhtes Risiko an Arteriosklerose, hohem Blutdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall, Muskel- und Knochenschwäche und Diabetes zu erkranken und die Lebenszeit zu verkürzen. So funktioniert die Energieversorgung des Gehirns bei etwa der Hälfte der Menschen. Dieser Typ A, wie Peters diese Menschen bezeichnet, sieht schlank aus und wird bei Stress dünner. Bei einem besonders stressigen Leben legt der Körper eine Energiereserve an, die im Alter als Bauchfett zu erkennen ist, während der Körper insgesamt schlank bleibt. In belastenden Situationen empfindet Typ A schnell ein Gefühl des Gestresst-seins.

Bei der anderen Hälfte der Menschheit benutzt das Gehirn das Hungergefühl, um in belastenden Situationen den erhöhten Energiebedarf zu decken. Soweit genügend Nahrung zur Verfügung steht, werden diese Menschen (Typ B) in einem stressigen Leben dicker. Bei Übergewichtigen und auch bei Schlanken, die gezügelt essen, kann epigenetisch eine Habituation an Stress vorhanden sein und/oder es entsteht eine Gewöhnung an Dauerstress in früher Kindheit. Dann stellt sich die Energieversorgung des Gehirns um. Statt Mithilfe der Stressreaktion Energie aus den Körperreserven zu mobilisieren, schaltet sich das Hungergefühl ein und veranlasst den Menschen zu essen. Dabei kann nur ein Teil der aufgenommenen Energie im Gehirn verbraucht werden, ein anderer Teil setzt sich im peripheren Körperfett ab und führt zu Übergewicht. Dieses kann als Schutzreaktion des Körpers verstanden werden, denn in dem ursprünglich stressigen Leben von Typ B wäre die durch eine Stressreaktion eingeleitete Umwandlung der Körperfettreserven eine Überlastung. Ein positiver Nebeneffekt besteht darin, dass Typ-B-Menschen in stressigen Situationen viel gelassener sind und z.B. viel weniger in Prüfungsstress-Panik geraten. Wenn bei Übergewichtigen die Stressbelastung nicht über die Maßen erhöht ist, besteht lediglich ein höheres gesundheitliches Risiko in Bezug auf Gelenkerkrankungen und Diabetes und eine eingeschränkte Mobilität. (Peters 2014, 188)

Es hat sowohl Vor- als auch Nachteile zu dem einen oder anderen Typ zu gehören. Es ist kein Wechsel möglich. Selbst bei stärkster Belohnung (Haftzeitverminderung im Gefängnis)

und üppiger Kost, kann Typ A nicht zunehmen. Wenn Typ B auf Nahrung verzichtet, wird er nicht Typ A, aber er hat die gleichen gesundheitlichen Risiken und den ständigen Kampf mit dem Hungergefühl.

Um dem Körper keine extremen Gewichtsschwankungen zu zumuten, sind einerseits die Akzeptanz der eigenen eher üppigen Figur und Selbstliebe und andererseits eine Stressreduktion erforderlich. Gefühle spielen dabei eine wesentliche Rolle. Peters empfiehlt für den Umgang mit dem Phänomen der unerwünschten Gewichtszunahme eine Stressreduktion und eine psychotherapeutische Unterstützung. *„Da also das Hauptziel dieser Therapie zur Behandlung von Übergewicht nicht vorrangig darin besteht, Körpergewicht abzubauen, sondern zur eigenen emotionalen Homöostase zurückzufinden, ist es nicht verwunderlich, dass Gefühle im Zentrum dieser Behandlungsstrategie stehen.“* (Peters 2012, 232)

### **3 Wie gehen füllige Frauen mit Gefühlen um?**

Etlichen übergewichtigen Frauen fällt es schwer ihre Gefühle intensiv wahrzunehmen. Wenn unangenehme Gefühle z.B. durch Selbstkritik oder Wut auf Demütigungen durch andere aufkommen, werden diese vielfach mit Essen betäubt. Auch wenn das Wahrnehmen der Gefühle zunehmend schwerer fällt, ist es aber sehr wichtig, um Belastendes überhaupt erkennen zu können. Oft sind dicke Menschen hilfsbereit und übernehmen zusätzliche Aufgaben ohne auf ihre eigenen Bedürfnisse zu achten, die sie eventuell gar nicht kennen. Aufgrund frühkindlich verdrängter oder durch Essen betäubter Gefühle fällt es schwer Hinweise auf die eigenen Bedürfnisse zu erkennen.

Das Wahrnehmen der eigenen Gefühle, das Erkennen der dahinter stehenden Bedürfnisse und das Ernstnehmen und Erfüllen dieser Bedürfnisse ist ein Akt der Selbstfürsorge. Diese wiederum stärkt das Selbstwertgefühl und kann zu wirklich empfundener Selbstliebe führen.

Körperempfindungen, sogenannte somatische Marker, die als angenehm oder unangenehm empfunden werden, spielen sowohl bei der Bewusstwerdung der eigenen Bedürfnisse eine Rolle wie auch bei der Identifizierung von belastenden Situationen. Maja Storch beschreibt in ihrem Buch *„Mein Ich-Gewicht“* (Storch 2007) wie man mit einer Somatische-Marker-Diagnostik die Intensivität der eigenen Körperempfindungen auf einer Negativ- und einer Positiv-Skala einschätzen kann. Sie postuliert, dass eine Veränderungsabsicht erst dann ohne belastende Selbstkontrolle erfolgreich werden kann, wenn die aus dem Unbewussten auftauchenden Signale nicht negativ empfunden werden und auf der Positivskala mit mindestens 70% bewertet werden. Dies ist die Voraussetzung für eine leichte Selbstregulierung bei der die Psyche Schwierigkeiten kaum wahrnimmt und den Fokus auf erwünschte Potentiale legt.

### **4 Wie wirkt Stress im Leben von fülligen Frauen und wie können sie damit umgehen?**

*„Psychosozialer Dauerstress verändert die Stoffwechselphysiologie des Gehirns. Permanente Stressor-Attacken führen dazu, dass das Gehirn stetig und in wachsendem Maße Energie verbraucht und anfordert.“* (Peters 2012, 233) Da dicke Menschen in Stresssituationen ihren vermehrten Hirn-Energiebedarf durch Essen decken und nicht wie Typ A durch Hochfahren des Stresssystem, ist es für sie gar nicht so leicht zu erkennen, welche Stressoren überhaupt belastend wirken. Neben dem Gefühl des Gestresst-seins und den körperlichen Stresssymptomen kann das Essverhalten (Naschen und Essattacken) als

Gradmesser herangezogen werden. Auch wenn Typ B sich vielleicht nicht gestresst fühlt, muss er mögliche Stressoren reduzieren, um nicht an Gewicht zuzunehmen.

Da stellt sich zunächst die Frage: Was ist Stress? *„Als Stress werden eine Reihe an unterschiedlichen psychischen und physischen Reaktionen bezeichnet, die durch akute Bedrohungen, negative Ereignisse oder besondere Belastungen (Stressoren) ausgelöst werden.“* (Lexikon der Psychologie / Psychomedia 2016). Ursprünglich diente die Stressreaktion zur Mobilisierung von Energie für Flucht und Kampf, wenn zum Beispiel ein Säbelzahn tiger vor einem stand. In einer metaanalytischen Studie wurde 2004 festgestellt, dass heutzutage die Bedrohung des Sozialen Selbst ein häufig auftretender Stressor ist. (Storch 2007) Die mehr oder weniger offene Diskriminierung von dicken Menschen ist ein starker Angriff auf das Soziale Selbst dieser Menschen. Wenn man bedenkt, dass das Gehirn auf solchen Stress mit einem Hungergefühl reagiert, kann man sich den Teufelskreis vorstellen, in dem diese Menschen stecken. Da ist es schwer ein gutes Selbstwertgefühl aufzubauen. Die internalisierten gesellschaftlichen Schönheits- und Gesundheitsvorstellungen mit Gedanken wie „Ich müsste / sollte abnehmen“ und darauffolgender Versagensfrust verursachen weiteren Stress. Das Gehirn verlangt dann nach Kohlenhydraten. Ihm diese nicht zuzuführen führt zu einer gesundheitsschädlichen Belastung durch erhöhte Cortisolwerte. Ein Kampf gegen die Diskriminierung Dicker und der Aufbau eines guten Selbstwertgefühls können den Stress erheblich reduzieren.

Allgemein kann Stress in den unterschiedlichen Bereichen des Lebens auftreten. Nicht nur physische und psychische Überforderungen sondern auch die Antizipation von Problemen in der Zukunft kann einen erhöhten Energiebedarf auslösen. Selbst ein Leben, das durch bloßes Funktionieren gekennzeichnet ist und die ureigenen Bedürfnisse nicht berücksichtigt, kann belastend wirken.

Vor Kurzem hat Bruce McEwen, einer der führenden Stressforscher, *„kalorien- und kohlenhydratreduzierte Diäten“* neben Arbeitsstress, Armut, Arbeitslosigkeit, Einsamkeit und Partnerschaftskonflikten *„als einen der großen Stresszustände unseres Körpers“* eingeordnet. (Peters 2014, 58)

*„Ob ein Stressor als schädlich oder gesundheitsfördernd angesehen wird, hängt davon ab, wie lange er dauert, wie das Individuum ihn subjektiv bewertet und wie er damit umgeht.“* (Zeit 2016) Kurzfristig kann positiv empfundener Stress leistungsfördernd und immunstärkend wirken, während langanhaltender unangenehmer Stress durch die dauerhaft erhöhten Cortisolwerte im Blut gesundheitsschädlich ist.

Belastend wirkt Stress, wenn wir uns bedroht fühlen - unabhängig davon ob objektiv eine Stresssituation vorhanden ist oder wir etwas subjektiv als stressig empfinden. Es kommt also darauf an, was wir darüber denken, also wie wir eine Situation bewerten. Ein weiterer entscheidender Faktor liegt in dem Maß, wie sehr wir eine Situation kontrollieren können.

Viele Coping-Strategien wie z.B. das Einhalten von Pausen, Entspannungsübungen, das Nein-Sagen und Delegieren, das Pflegen von tragfähigen Beziehungen, das Beachten der eigenen Bedürfnisse und ein selbstbestimmtes Handeln sind allgemein bekannt. Sie werden jedoch erst in die Tat umgesetzt, wenn das Unbewusste als innere Motivation mit einbezogen wird.

Individuell bewertete, belastende Situationen erfordern einen individuellen Umgang damit. Ein veränderter Umgang mit Stress kann durch ein „Embodiment“, eine Methode die ich weiter unten beschreibe, angebahnt werden.

## 5 Welche Teilnehmerinnen erwarte ich und wie gehe ich auf sie ein?

Mein Seminar-Angebot richtet sich vor allem an die Frauen, die Peters als Typ B bezeichnet. Ihnen soll die Möglichkeit gegeben werden, sich in einer Runde von Menschen mit ähnlichen Problemen vertrauensvoll für den Prozess der Persönlichkeitsentwicklung zu öffnen.

- *Schon immer dick:* Frauen, die schon als Kind dick waren, desbezüglich gehänselt und diskriminiert wurden, haben viel Erfahrung mit Demütigungen. Die ablehnende Haltung ihrer Mitmenschen haben sie internalisiert und finden sich selbst unattraktiv und hässlich. Da sich dies negativ auf ihre persönliche Ausstrahlung und ihr Selbstwertgefühl auswirkt, werden sie oftmals weiterhin gemieden. Dies verursacht Stress und damit erneute Essattacken. Ein ewiger Kreislauf.
- *Zunahme im Erwachsenenalter:* Aber auch bei vermehrtem Stress in der Jugend und im frühen Erwachsenenalter kann sich die Energieversorgung des Gehirns noch darauf umstellen, die erforderlichen Nährstoffe durch vermehrten Hunger anzufordern, was auch zu Übergewicht führen kann. Selten können die Frauen dies als günstige Anpassungsreaktion des Körpers an ein stressiges Leben akzeptieren. Sie fühlen sich eher als Versagerinnen, die es nicht schaffen, den Schönheits- und Gesundheitsidealen zu entsprechen und versuchen wieder abzunehmen.
- *Gezügelt Esser:* Frauen, die ständig aufpassen müssen, dass sie ihr Gewicht halten, ihr Essen zügeln und deshalb weniger an Nahrung zu sich nehmen als ihr Körper verlangt, sehen schlank aus und entsprechen dem Schönheitsideal der Gesellschaft. Sie bekommen von außen Anerkennung von ihren Mitmenschen, aber innerlich haben sie einen ständigen Kampf auszufechten. Wenn ihr Körper dicker wird, wozu er aufgrund seiner Stressreaktion neigt, kritisieren und demütigen sie sich selbst. So sind viele Frauen mit ihrem Aussehen nicht zufrieden und ihr Unvermögen ihren Körper so anzunehmen, wie er ist, wirkt sich auf ihr allgemeines Selbstwertgefühl aus.

Da dicke Menschen von Typ B in Situationen, die andere als belastend empfinden, eher stressresistent und gelassen sind, fällt den Mitmenschen und auch der Person selbst oft gar nicht auf, wie unangenehm und überfordernd der Tag gewesen ist. Die abendlichen Essattacken werden dann nicht unbedingt darauf zurückgeführt, dass Schwieriges durchlebt und gemeistert wurde.

Dementsprechend habe ich folgende Aspekte bei der Entwicklung eines Seminar-Angebots berücksichtigt:

- Empathie und ein Klima liebevoller Akzeptanz, in dem sich die Frauen auf den Prozess der Selbstannahme einlassen können und lernen können sich selbst zu lieben
- Den Aufbau eines wertschätzenden, vertrauensvollen Gemeinschaftsgefühls
- Möglichkeiten der Wahrnehmung des Körpers in Ruhe und in Bewegung (Tanz), in Selbst- und evtl. achtsamer Fremdbührung
- Erkennen und Berücksichtigen der eigenen Bedürfnisse – der Grenzen und Potentiale

## 6 Warum finde ich die Grundhaltung von Integralis so geeignet für meine Arbeit?

Als ich vor vier Jahren Integralis kennen lernte, stellte ich fest, dass ich mit der Ausbildung zum Integralis-Berater einen optimalen Ansatz für meine eigene Persönlichkeitsentwicklung und für meine Vision, mit übergewichtigen Personen zu arbeiten, gefunden hatte.

## 6.1 Die Integrale Philosophie

Integralis basiert auf der Integralen Philosophie von Ken Wilber, der versucht hat, Wissensbestände aus vielen verschiedenen Traditionen und Disziplinen zu ordnen und miteinander ins Verhältnis zu setzen. Zentrale Konzepte seines Modells sind die vier Quadranten, die Entwicklungsebenen, die Zustände, die Entwicklungslinien und die Typologien. Für die Planung meines Seminars spielten sowohl das Quadranten- und das Entwicklungsmodell als auch die Betrachtung des Alpha-Zustandes eine Rolle.

### Die vier Quadranten

	Individuell		
	<u>Gedanken + Gefühle der Teilnehmerinnen zum Thema Körpergewicht und Stress</u> <i>Subjektiver Aspekt des Bewusstseins</i>	<u>Forschungsergebnisse zu Energieversorgung des Gehirns, Stress u.a.</u> <u>Beobachtetes Verhalten</u> <i>Objektive Entsprechung der inneren Bewusstseinszustände, Verhalten</i>	
innerlich subjektiv	<b>ICH</b>	<b>ES</b>	äußerlich objektiv
	<u>Kollektive Aspekte des Bewusstseins</u> <u>Kultur + Werte</u> <u>Subjektive Verbindungen</u> <u>Gemeinschaftserleben</u> <u>Werte: Schönheitsideale und Vorurteile</u>	<u>SIE</u> <i>Kollektive, institutionelle Formen d. Zusammenlebens</i> <i>Soziale, gesellschaftliche Systeme</i> <u>Werbung m. Frauenkörpern.</u> <u>Diskriminierung im Berufsleben und in den Gesundheitskassen</u>	
	<b>WIR</b>		
	Kollektiv		

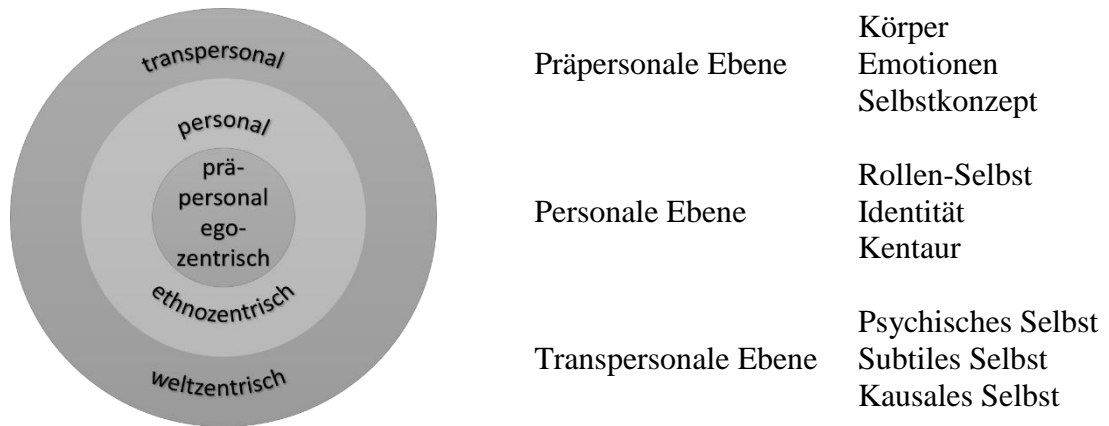
**Bild 1** „Vier-Quadranten-Modell“ angewendet auf das Seminar“

Das Vier-Quadranten-Modell ist ein heuristisches Hilfsmittel (Wilber spricht metaphorisch von einer „Landkarte“), das bei der systematischen Analyse von Problemen und Projekten helfen soll. Bei der Beschäftigung mit einem Thema ist es empfehlenswert darauf zu achten es in allen vier Quadranten zu betrachten. Ich erkläre dies beispielhaft anhand meines Seminars: Der subjektive Aspekt des Bewusstseins (ICH-Quadrant) wird berücksichtigt, indem die Teilnehmerinnen Gelegenheit bekommen in einer Introspektion ihre Gefühle und Gedanken bzgl. ihres Körpers zu betrachten. Die objektive Entsprechung der inneren Bewusstseinszustände (ES-Quadrant) finde ich in Forschungsergebnissen z.B. zur Energieversorgung des Gehirns, zu Übergewicht, Stress und Somatischen Markern. Das objektiv wahrnehmbare Verhalten (ES-Quadrant) beobachte ich bei den Frauen im Kurs und entnehme es empirischen Studien. Der kollektive Aspekt des Bewusstseins (WIR-Quadrant) findet Ausdruck im gemeinschaftlichen Umgang der Teilnehmerinnen. Dabei spielen die Schönheitsideale unserer Gesellschaft und gesellschaftliche Werte wie z.B. Gesundheit und damit verbundene Vorurteile gegenüber Dicken eine Rolle. Die kollektiven, institutionellen Formen des Zusammenlebens (SIE-Quadrant) nutze ich z.B. indem ich meinen Kurs auch in der Volkshochschule anbiete. Die Diskriminierung, die von sozialen, gesellschaftlichen Systemen wie den Krankenkassen und Behörden gegenüber Dicken stattfindet, werde ich aus Zeitmangel nicht in diesem Wochenendseminar behandeln.

Ein Seminar, in dem es nur um Selbsterkenntnis (ICH) geht, ist langfristig ebenso wirkungslos wie eine Anleitung zur Verhaltensänderung (ES) bzgl. gesunder Ernährung ohne Beachtung der individuellen Person mit ihren (evtl. traumatischen) Erfahrungen und persönlichen Bedürfnissen.

## Die Entwicklungsebenen

Das Entwicklungsmodell von Ken Wilber ist holistisch aufgebaut. Betrachtet man die Entwicklung des Menschen, so sieht man die Einteilung in präpersonaler, personaler und transpersonaler Ebene, die wiederum drei Stufen enthalten.



**Bild 2** „Das Entwicklungsmodell“

Wenn man sich das Leben eines Menschen ansieht, dann führt seine Entwicklung in der präpersonalen Ebene (frühe Kindheit) über die Entwicklung des Körpers, der Emotionen und des begrifflichen Selbstkonzepts in die personale Ebene, in der erst ein Rollen-Selbst und dann eine verstandesmäßig ausgeprägte Identität entsteht. Um eine starke Persönlichkeit auszubilden, ist es wichtig den Körper mit seinen Gefühlen nicht zu vernachlässigen, sondern Körper und Geist (Verstand) zu vereinen. (Wilber spricht vom Kentaur) Das ist wichtig, um evtl. in der transpersonalen Ebene die Persona im Streben nach All-Verbundenheit zu überwinden. Eine Vervollkommnung auf der personalen Ebene ist also nur möglich, wenn man auch die Bedürfnisse und Grenzen des Körpers und die eigenen Emotionen berücksichtigt.

Viele Menschen, und besonders gedemütigte Frauen, finden es unvorstellbar egoistisch sich selbst zu lieben. Anhand der Entwicklungsebenen möchte ich erklären, warum die Selbstliebe so eine große Bedeutung hat und nicht narzisstisch oder egoistisch ist, wenn sie Teil eines ethnozentrischen/soziozentrischen und weiter noch weltzentrischen Bewusstseins ist. Bedingungslose Liebe kann in einem weltzentrischen Bewusstsein nicht existieren ohne Selbstliebe. Und auch echte Liebe, frei von Neid und Eifersucht, kann auf ethnozentrischer Ebene nur auf einem guten Fundament von Selbstliebe entstehen. Um sich selbst lieben zu können, ist von außen eine liebevolle Mutter/Bezugsperson nötig. Manchmal haben Menschen nicht genug davon erfahren, so dass sie in einer heilenden Schleife nachgenährt werden müssen. Als Seminarleiterin begegne ich den Frauen authentisch in einer Haltung, die den göttlichen Wert jedes Wesens als liebenswert achtet.

## Zustände

Der Bewusstseinszustand eines Menschen wechselt zwischen Tiefschlaf, Traumphase und Tagesbewusstsein. Mit einem Elektroenzephalogramm kann man die Geschwindigkeit der Nervenimpulse messen, die den jeweiligen Bewusstseinszustand kennzeichnet. Im Tiefschlaf sind wir im sogenannten Delta-Zustand mit einer Frequenz von 1-4 Hz (1-4 Nervenimpulse pro Sekunde). Im Beta-Zustand, unserm normalen, wachen Tagesbewusstsein werden 13 -27 Hz gemessen.



Für die Introspektion und die geführten Meditation während meines Seminars spielt der Alpha-Zustand mit einer Frequenz zwischen 7 und 14 Hz eine wichtige Rolle. Sind die Teilnehmerinnen im normalen Wachbewusstsein werden sie meine Anleitungen so aufnehmen, als würden sie eine Geschichte hören, über die sie nachdenken könnten. Um wirkliche Veränderungen zu initiieren, ist es unumgänglich sein Unterbewusstsein mit ins Boot zu holen. Gerade übergewichtige Frauen haben oft die Erfahrung gemacht, dass sie sich etwas vorgenommen haben und der Körper etwas ganz anderes macht. Sie verlieren den Kampf gegen eine unbewusste Motivlage. *„Wenn die Synchronisierung des [...] Unbewussten und des bewussten Verstandes stattgefunden hat, sorgt das [...] Unbewusste optimal dafür, dass die Absicht geschützt wird“* und in die Tat umgesetzt wird. (Storch 2007, 103)

Wie kann man also die Motive des Unbewussten kennen lernen? Das Unterbewusstsein drückt sich durch unwillkürliches Verhalten aus und durch innere Bilder und Gefühle. *„Alpha ist das Tor zum erweiterten Bewusstsein [...] Zeit und Raum rücken in den Hintergrund und wir öffnen uns für die Bilder unseres Unterbewusstseins [...] linke und rechte Hirnhemisphäre arbeiten gleichberechtigt zusammen.“* (Kirch 2010, 23) Im Alpha-Zustand unterliegt der Mensch einer erhöhten Suggestibilität, die aber ganz und gar nicht so weit reicht, dass er willenlos ist. Die linke Hirnhälfte mit dem logischen, rationalen Denken ist durchaus aktiv, wenn auch nicht mehr so dominierend wie im üblichen Tagesbewusstsein.

Damit die Teilnehmerinnen in den Alpha-Zustand kommen können, muss ich sie in eine tiefe Entspannung hineinführen. In Anlehnung an Kirch nenne ich dieses Verfahren „Induktion“. Vorbereitend aktiviere ich die Körper durch Tanz, Yoga oder andere Körperübungen. Ich lade die Teilnehmerinnen ein, sich in dem geschützten Raum einen Platz im Stehen, Sitzen bzw. Liegen zu suchen und den Platz so zu gestalten, dass sie dort eine Zeitlang verharren können. Je nachdem wie lang und intensiv die Introspektion oder geführte Meditation dauern wird, wende ich ein leichte oder tiefe Induktion an. Mit ruhiger Stimme lenke ich die Aufmerksamkeit der Frauen vom Wahrnehmen der äußeren Umgebung, über den Atem zu ihren Körperempfindungen. Durch tiefes Ausatmen und bewusstes Fallenlassen z.B. der Schultern und des Unterkiefers kommen sie in eine tiefe Entspannung. Wenn es ihnen möglich ist, ihre Gedanken zur Seite zu schieben, können in diesem Alpha-Zustand Bilder und Gefühle aus dem Unterbewusstsein auftauchen.

## **6.2 Die drei Säulen von Integralis**

Der ganzheitliche Ansatz der Integralis Methode bietet eine große Auswahl an Arbeitstechniken. Mit körperorientierten, systemischen und transpersonalen Arbeits- und Betrachtungsweisen kann ich die Teilnehmerinnen darin unterstützen, neue Erfahrungen zu machen. Obwohl in diesem Seminar die systemische Säule mit Aspekten wie Wirklichkeitskonstruktion, Mehrperspektivität, Systemverstörung, Ressourcen und Potentiale auch eine Rolle spielt genauso wie die transpersonale Säule mit Werten wie Mitgefühl, Demut, Dankbarkeit, Achtsamkeit und Vertrauen, möchte ich hier nur auf die körperorientierte Säule eingehen.

Viele Menschen und besonders Dicke, möchten ihren Körper am liebsten ignorieren. Ihnen sind ihr Verstand und ein funktionierendes Verhalten wichtiger. Der Körper mit seinen Gefühlen und Bedürfnissen und mit seinen leistungseinschränkenden und gesundheitlichen Grenzen wird außer Acht gelassen. Im erlebnisorientierten Ansatz von Integralis wird der Körper immer wieder mit einbezogen.

In Integralis-Seminaren können die Teilnehmer mit ihren Körpern immer wieder neue angenehme Erfahrungen machen in den vielfältigen, freudvollen Bewegungen beim Tanz,

in der Konzentration auf den Atem und in achtsamen Berührungen des eigenen Körpers, in der Massage durch andere Teilnehmer und in Umarmungen. Wiederholungen z.B. im Ritual des Resonanzkreises fördern die Entwicklung von neuen Neuronen und von synaptischen Verbindungen als Anbahnung gewünschter veränderter Verhaltensweisen.

Der körpertherapeutische Ansatz von Integralis entspricht neurobiologischen Forschungsergebnissen, die bestätigen, dass Körper und Geist in einer untrennbaren Wechselbeziehungen stehen. *„Neuronale, also körperliche Prozesse hängen aufs Engste mit bewusst erlebten geistig-psychischen Zuständen zusammen und unbewusste Prozesse gehen diesen voraus.“* (Egler 2004) Die Existenz des Unbewussten ist wissenschaftlich bewiesen. Neben dem bekannten expliziten Gedächtnis besteht laut Damasio's Hypothese ein implizites Gedächtnis, das schon im Mutterleib die ersten motorischen und sensorischen Erfahrungen speichert. Es ist dem Bewusstsein nicht unmittelbar über die Sprache zugänglich. Es drückt sich über innere Bilder und Körperempfindungen, sogenannte somatische Marker, aus, die dualistisch bewertend Angenehmes von Unangenehmem unterscheiden. Der Körper sendet unablässig bei jedem Verhalten und jedem Gedanken solche somatische Marker, die schnelle Entscheidungen ohne Berücksichtigung des Verstandes möglich machen. Oftmals ist die Fähigkeit, diese Signale wahrzunehmen verschüttet und es wird für Entscheidungen hauptsächlich der flexible, aber langsamere Verstand eingesetzt. In Integralis-Seminaren wird mit verschiedenen Methoden (z.B. Emotional Modelling) das Wahrnehmen der Körperempfindungen trainiert. Unterstützend wirken dabei Gesten, die dem auftauchenden Gefühl entsprechen. Durch die Übertreibung dieser Gebärde wird die Erfahrung noch verstärkt. Diese Körperhaltungen korrespondieren mit dem sensorischen und motorischen Gedächtnis, das einem Teil des Unbewussten entspricht. Dieses kann Bilder vor dem inneren Auge auftauchen lassen, die evtl. in der Vergangenheit verdrängt wurden oder auch symbolisch mögliche neue Verhaltensweisen vorschlagen. Anstelle oder zusätzlich zu Bildern können auch Gerüche, Geräusche, innere Stimmen, ein Geschmack oder ein Gefühl als Hinweise aus dem Unbewussten auftauchen. Diese Informationen können in einem Wort oder Satz versprachlicht werden und ggf. mit einem positiven, kraftvollen Erlaubnis- oder Empfehlungssatz für neues Verhalten ergänzt werden.

Nachdem die Motive und Informationen des Unbewussten eingesammelt wurden, kann man anschließend in einem Embodiment eine Makroversion, eine angenehme, freudvolle Körperbewegung entwickeln, die in den nächsten 40 Tagen durch dreimalige tägliche Wiederholung verinnerlicht werden soll, um die Anbahnung einer gewünschten Veränderung zu erreichen. Eine daraus entwickelte Mikroversion kann in einer belasteten Situation zusätzlich als Erinnerung eingesetzt werden.

### **6.3 Die besondere Feldqualität bei Integralis**

Eine wohltuende Atmosphäre wird in Integralis-Seminaren schon durch die Gestaltung des Raumes und der Mitte mit Tüchern, Blumen und anderen auf das Thema hinweisenden Gegenständen aufgebaut.

In der Regel beginnt jeder Tag mit einem Resonanzkreis, in dem ein verbindendes Energiefeld aufgebaut und ein Ankommen jedes Einzelnen in der Gegenwart gefördert wird.

Durch ein kongruentes Vorbild und durch ausgesuchte Übungen zum Aufbau von Verbundenheit (z.B. in einer Partner-Atemübung mit Blickkontakt oder in Anleitungen zu achtsamen Berührungen) wird von der Seminarleitung eine vertrauensvolle, annehmende und wertschätzende Haltung gefördert.

Die Teilnehmerinnen werden zur Teilnahme eingeladen und haben die Freiheit der Entscheidung und die Verantwortung für ihr Wohlbefinden. Sie werden in ihren Äußerungen

ernst genommen und wissen, dass sie durch Melden mit dem kleinen Finger um Unterstützung bitten können. Assistenten kümmern sich dann um sie.

In Counseling-Sequenzen (wertschätzende Kommunikation) hat jede Person ihre Redezeit, in der sie ungestört ohne Kommentare von anderen über ihr eigenes Erleben sprechen kann. Die Zuhörenden schenken ihr die volle Aufmerksamkeit. In einer fühlenden Verbindung hören sie ohne Vorurteile und eigene Vorstellungen nur zu. Die Redezeiten werden durch Zimbelklänge begrenzt, so dass einerseits jede Person weitgehend die gleiche Zeit hat, um sich einzubringen und damit genügend Zeit für das Erleben des Körpers mit seinen Gefühlen und für Introspektion bleibt. Mit einer Geste oder einem Wort des Dankes wird nach jedem Counseling das Vertrauen wertgeschätzt, das der Redner dem Zuhörer gegenüber aufbringt.

## 7 Wie sieht mein Seminarangebot aus?

Wochenendseminar: Das Leben in Fülle genießen – der andere Umgang mit dem Körpergewicht

Freitag – 18.00 – 21.15 Uhr

<p><b>Begrüßung</b></p>	
<p><b>Übung: Körperwahrnehmung „Schönsein“</b>          &gt;Gehen durch den Raum - mit Musik          &gt;Wahrnehmung der wunderbaren Funktionsfähigkeit des Körpers - Dankbarkeit          &gt;leichte Trance-Induktion          &gt;Entdecken der schönen Aspekte, die jedem Körper innewohnen          &gt;Zurückkommen          &gt;Kontaktaufnahme          - nacheinander zu 3 Personen – deren schöne Körperteile wahrnehmen und dies äußern: „Das finde ich schön an dir.“          - und zu 3 weiteren Personen „Das finde ich schön an mir.“  <b>Counseling</b> zu zweit:          &gt;„So ist es mir bei der Übung ergangen.“</p>	<p>&gt;Mit diesem Einstieg führe ich die TN (Teilnehmerinnen) mit ihren Gefühlen in das Thema ein. Während der Anleitung lade ich mit vielen vertrauensfördernden Äußerungen Entscheidungsfreiheit, ein positives Selbstgefühl und die Freude an neuen Erfahrungen ein. Vielen Frauen fällt es nicht leicht, sich als schön zu bezeichnen. Während der Innenschau gebe ich die Hinweise, dass sich das „Sich-schön-finden“ auf kleine Teile des Körpers beziehen kann und erkläre dass jede auf irgendeine Weise schön ist. Vor den Begegnungen bitte ich die Frauen in ihren Äußerungen wertschätzend und gleichzeitig authentisch zu sein.</p>
<p><b>Teaching:</b>          &gt;Vorstellen der <b>Forschungsergebnisse von Prof. Peters</b>          &gt;Aufruf zum Paradigmenwechsel</p>	<p>Diese Infos können unterstützend darin sein, eine neue Sicht auf den Körper zu entwickeln.</p>
<p><b>Counseling</b> zu zweit:          &gt;„Dick-sein und Sich-schön-finden“</p>	<p>Dieses Thema ist meist ein unangenehmes, evtl. auch schambesetztes Thema. Im Zweiergespräch hat jede ihre Zeit, um ihre Erfahrungen auszusprechen.</p>
<p><b>Bewegung, Tanz: Körperbewusstsein,</b>          &gt;Anleitung: Continuum Movement</p>	<p>&gt;Nach langem Sitzen lege ich den Fokus wieder auf den Körper, der in der Bewegung liebevoll akzeptierend wahrgenommen werden kann.</p>

<p><b>Einzelarbeit mit einem Arbeitsblatt: Fokus auf Stressreduktion statt auf Gewichtsreduktion</b></p> <p>&gt;Welche der folgenden Belastungen spielen in deinem Leben eine Rolle? Trage in dem Diagramm mit einem blauen Stift die Höhe der geschätzten Belastung ein.</p> <p>&gt;Gib einige Beispiele für belastende Momente. Du kannst Stichworte neben die Säulen schreiben</p> <p>&gt;Wie gestresst fühlst du dich durch diese Belastungen? Trage in dem Diagramm mit einem roten Stift die Höhe deines Stressempfindens ein.</p> <p>&gt;Wie reagierst du bei Belastungen? Hier kannst du Stichpunkte aufschreiben</p>	<p>&gt;Ich gebe den TN die Gelegenheit anhand eines Arbeitsblattes, darüber nachzudenken, welche Situationen für sie belastend sind. Mithilfe der Aufgabenstellung kann deutlich werden, dass diese Situationen gar nicht als stressig empfunden werden, sondern eher durch Naschen und Essattacken kompensiert werden. Das Essverhalten kann als Gradmesser für Belastungen genutzt werden.</p> <p>&gt;Ziel dieser Aufgabe ist es für eine spätere Übung eine belastende Situation im Leben der Teilnehmerinnen zu identifizieren.</p>
<p><b>Auswertung im Plenum: Erkennen von belastenden Situationen und von Überforderung</b></p> <p>&gt;Stressfrüherkennung</p> <p>&gt; Wahrnehmung von Gefühlen</p> <p>&gt;Übung: Körperempfindungen</p> <p>a)nach der Ankündigung, am nächsten Tag im Plenum etwas über die eigene Gefühlswelt zu berichten und</p> <p>b)nach der vollkommenen Rücknahme der Ankündigung</p> <p>Stressreaktionen und Gefühle sind körperlich wahrnehmbar</p>	<p>&gt;Hier weise ich darauf hin, dass füllige Menschen Situationen, die andere stressen, nicht als so belastend empfinden, da ihr Gehirn den Energiebedarf durch Hungergefühl deckt und nicht durch Intensivierung der Stressreaktion. Überforderung können sie dementsprechend auch durch ihr Essverhalten erkennen. Das Betäuben durch Viel-essen kann ein Hinweis sein auf diffuse Gefühle und unerfüllte Bedürfnisse.</p> <p>&gt;Mit dieser Übung bereite ich das Emotional Modelling vor, eine Methode, mit der wir am nächsten Tag arbeiten.</p>
<p><b>Abschlussrunde mit den Fragen:</b></p> <p>&gt;Was ist das schönste Geschenk, das du dir an diesem Wochenende machen kannst?</p> <p>Was ist das schönste, was dir an diesem Wochenende passieren könnte?</p> <p>&gt;Was könntest du brauchen?</p>	<p>&gt;Mit dieser Fragestellung möchte ich die TN anregen selbstwirksam zu werden.</p>
<p><b>Resonanzkreis</b></p> <p>&gt;Bewusste Konzentration auf das Atmen</p> <p>Einatmend nehme ich wahr</p> <p>Ausatmend entspanne ich</p> <p>Wahrnehmen – Entspannen</p> <p>Ich bin dankbar darüber, wie perfekt mein Körper das regelt.</p> <p>Einatmend spüre ich meinen Körper</p> <p>Ausatmend danke ich meinem Körper</p> <p>Spüren und danken</p> <p>&gt;Atem in den Brustraum strömen lassen und die Aufrichtung spüren</p> <p>Schlussatz: Wir sind alle tolle liebenswerte Frauen, die aufrecht durch die Welt gehen.</p>	<p>&gt;Der Resonanzkreis soll am Anfang und am Ende jeden Seminartages als Symbol dienen für die Frauen, die sich auf den Weg machen, sich gegenseitig zu stärken und durch Wertschätzung ihrer Körper und ihrer Persönlichkeit zu unterstützen.</p> <p>&gt;Mit dem Resonanzkreis wird eine besondere Feldqualität der Verbundenheit aufgebaut und jede hat die Möglichkeit ganz bei sich anzukommen.</p> <p>&gt;Körperhaltungen können die Stimmung eines Menschen beeinflussen.</p>

<p><b>Resonanzkreis:</b>                  &gt;Die Energie von der aufnehmenden linken Hand durch den Körper fließen lassen und durch die rechte Hand an die Nachbarin geben</p>	<p>&gt;Mit dem Resonanzkreis baue ich die Feldqualität wieder auf und bereite die Zusammenarbeit vor.</p>
<p><b>Vorstellungsrunde</b>                  &gt;Allgemeine Vorstellung                  &gt;Was hat dich an dem Vortrag „Mythos Übergewicht“ inspiriert, beeindruckt oder auch in den Widerstand gebracht.</p>	<p>&gt;Am ersten Abend ging es darum durch Informationen in das Thema einzuführen. Nun ist einerseits Gelegenheit, sich vorzustellen und andererseits über Peters Forschungsergebnisse zu sprechen.</p>
<p><b>Emotional Modelling – Arbeiten mit einer Geste:</b>                  &gt;Atem-Bewegungsübung: Pulsation                  &gt;Trance-Induktion                  &gt;Körperempfindungen wahrnehmen                  Body Scan: Welche Körperteile magst du und welche Körperpartien kannst du schlecht annehmen?                  &gt;Hand auf ein ungeliebtes Körperteil legen                  Was denkst du über diesen Körperteil?                  Welche Gefühle sind damit verbunden?                  Wie gehst du in die Welt und in Beziehung, wenn du so denkst und fühlst?                  &gt;Körperhaltung einnehmen, die das ausdrückt – übertreiben                  &gt;Satz, der das innere Erleben verdeutlicht, auftauchen lassen                  Wertschätzung: Das gehört auch zu mir.                  &gt;Einen Erlaubnissatz auftauchen lassen, der in Situationen hilfreich sein kann, in der die Ablehnung des Körpers problematisch ist, im Sinne von „Du bist Okay, so wie du bist“ oder „Du darfst mit deinem Körper...“                  &gt;Zurückkommen aus der Innenschau</p>	<p>&gt;Die Intention dieser Übung ist die Bewusstwerdung der destruktiven Körperhaltung, die bei dem Gedanken, zu dick zu sein, entsteht.                  &gt;Um den Körper auf die Innenspurung vorzubereiten, ist es von Vorteil, ihn zunächst einmal in Bewegung zu spüren. Ich leite die TN an, mit Armbewegungen im Rhythmus der Pulsation des Atems in Bewegung zu kommen.                  &gt;Mit einem kurzen Body Scan rufe ich die einzelnen Körperteile ins Bewusstsein.                  &gt;Das Denken über ungeliebte Körperteile bringt Gefühle hervor, die den Körper unbewusst in eine spezielle Haltung bringen. Das Verstärken dieser Körperhaltung bringt das ins Bewusstsein. Es verdeutlicht: So gehe ich in die Welt, wenn ich so denke. Die Akzeptanz und Wertschätzung auch von ungeliebten Persönlichkeitsanteilen ist die Voraussetzung für die Potentialentwicklung.                  &gt;Wenn ich einlade, einen Satz auftauchen zu lassen, ermutige ich, das erste, was auftaucht, ernst zu nehmen ohne den inneren Kritiker zu aktivieren.</p>
<p><b>Positive Sonde</b>                  &gt;Partnerinnen-Suche                  &gt;Erfahrung und positiven Satz mitteilen                  &gt;Augen schließen und Eigenberührung mit der Hand                  &gt;Partnerin wiederholt immer wieder den unterstützenden Satz und legt ihre Hand auf die Hand                  Evtl. die untere Hand entfernen                  &gt;Wechsel</p>	<p>&gt;Die TN sind in einem entspannten Zustand, also in einem sehr empfänglichen und aufnahmebereiten Zustand. Wenn jetzt die Partnerin mit persönlicher Ansprache immer wieder diesen positiven Satz wiederholt, kann eine Veränderung der Glaubensmuster eingeleitet werden und Heilung von alten Verletzungen geschehen. Zusätzlich wird in einer annehmenden Weise eine Hand auf eine problematische Körperstelle</p>

	gelegt. Da füllige Frauen oftmals aus Scham nicht gerne angefasst werden mögen, wird zunächst nur die eigene Hand aufgelegt.
<b>Tanz oder kleine Yogaübung</b>	>Tanz und Bewegungsübungen bringen Unterbrechung und fördern die Lebensfreude.
<b>Geführte Meditation</b> >Trance-Induktion >Fantasiereise in ein Land mit unterschiedlich aussehenden Menschen/Wesen, die sich gegenseitig akzeptieren und lieben und alle miteinbeziehen >Virtuelle Erfahrung von Kontakt in einer Umgebung, in der jedes Aussehen wertschätzend betrachtet wird >Körperhaltung einnehmen – übertreiben Körperempfindungen wahrnehmen >Virtuelles Foto davon machen und mitnehmen >Zurückkommen	>Wenn man jemanden auffordert, durch Affirmation sich einzureden, dass er schön ist, glaubt er es nicht, wenn sein Aussehen den Schönheitsvorstellungen total widerspricht. In der Fantasiereise preise ich die Schönheit der Vielfalt und der liebevollen Wertschätzung. In der Vorstellung dieser Atmosphäre mit Menschen in Kontakt zu kommen, kann eine andere emotionale Erfahrung sein.
<b>Malen:</b> Erfahrung in einem Bild festhalten <b>Counseling</b> zu zweit: >Gemeinsame Betrachtung der Bilder	>Um das erlebte Körpergefühl in Erinnerung zu behalten, biete ich die Möglichkeit des Malens und des Austausches an.
<b>Auswertung im Plenum</b> >Körperhaltungen der 1. Übung (mit dem Gedanken und dem Gefühl, zu dick zu sein) und der 2. Übung (mit der Erfahrung so Okay zu sein, wie man ist) vorstellen und diese miteinander vergleichen >Mit welcher Haltung möchtet ihr lieber im Leben sein?	>Hier gilt besonders das, was für das ganze Seminar gilt: Jede TN hat die Entscheidungsfreiheit darüber, wie viel sie preisgeben möchte und wie viel sie mitmachen möchte bzw. wo sie Grenzen setzen möchte.
<b>Teaching: Schönheit der Welt der Gefühle</b> >Wie schätzt du deine Empfindungstiefe, deine Impulskontrolle und dein Bedürfnis nach Betäubung - z.B. durch Essen - auf einer Skala von 1-10 ein? <b>Counseling zu dritt: Meine Gefühlswelt</b>	>Auseinandersetzung mit der eigenen Gefühlswelt. Anhand von Arbeitsblättern >Jede kann über ihre eigene Gefühlswelt sprechen und hört, dass es anderen evtl. ähnlich ergeht.
<b>Tanz</b> in verschiedenen Gefühlslagen zu entsprechender Musik	>Bewegung und spielerisches Ausprobieren
<b>Auswertung</b> der Erfahrungen im Plenum >Mimik und Gestik sind beim Ausdruck der Gefühle weltweit gleich. >Kleine Körperübungen	>Die Wechselwirkung von Körpermimik und -gestik einerseits und den Gefühlen andererseits kann man in einigen Körperübungen verdeutlichen.
<b>Focusing</b> >Induktion im Sitzen oder Liegen >Welche Gefühle sind im Moment präsent (Erlaubnis alles auftauchen zu lassen)	>Es ist manchmal nicht leicht, die eigenen Gefühle richtig wahrzunehmen. Mit Geduld kann man lernen, sich mehr und mehr seiner Gefühle bewusst zu werden.

<p>&gt;Körperempfindungen – VAKOG – Beobachtung von Veränderungen          &gt;Satz oder Symbol auftauchen lassen          &gt;Weitere Gefühle, die im jetzigen Lebensabschnitt häufig präsent sind, erforschen          &gt;Zurückführung in den Raum          &gt;Zeit zum <b>Notieren oder Skizzieren</b> der Erfahrungen, Bilder und Sätze und <b>Benennen der Gefühle</b></p>	<p>&gt;Eine Anleitung, die die ausdrückliche Erlaubnis gibt, alles was auftaucht zu akzeptieren und auch anregt sich ggf. die Leere anzusehen oder den Schmerz im Knie und die fantasievolle Anregungen gibt zur Beschreibung von Körperempfindungen kann helfen, das Wahrnehmen von Gefühlen zu trainieren.</p>
<p><b>Teaching:</b>          &gt;Hinter belastenden Gefühlen stecken unerfüllte Bedürfnisse.</p>	<p>&gt;Es sind nicht wenige Frauen, die denken „Wenn ich erst einmal schlank bin, dann werde ich dieses oder jenes tun/sein, dann beginne ich richtig zu leben.“ Sich der Bedürfnisse bewusst zu sein und ihre realistische Befriedigung in den Fokus zu nehmen, ist der Ansatz für ein erfülltes Leben.</p>
<p><b>Counseling:</b> Welche Bedürfnisse stecken hinter meinen entdeckten Gefühlen?          &gt;Drei Bedürfnisse, um die ich mich im nächsten Monat kümmern werde, mithilfe einer Liste von Bedürfnissen ermitteln (Nur Bedürfnisse nehmen, die ohne Gewichtsreduktion erfüllbar sind.)</p>	
<p><b>Resonanzkreis im Stehen</b>          &gt;im Kreis sich an den Händen haltend oder an Schultern und Hüften umfassend          &gt;Blickkontakt im Bewusstsein der gemeinsamen Erfahrungen</p>	<p>&gt;Die Verabschiedung in der Runde fördert das Gemeinschaftsgefühl und die gegenseitige Wertschätzung als Frau</p>

Sonntag 10.00 – 13.00 Uhr

<p><b>Resonanzkreis</b>          &gt;Erd- und Himmelsenergie aufnehmen und zum Herzen leiten – Liebe für sich selbst spüren – Erlaubnis, sich selbst zu lieben          Echte Selbstliebe (Egozentrik) als Grundlage für das ethnozentrische und weltzentrische Bewusstsein</p>	<p>&gt;Sich selbst zu lieben, wird fälschlicherweise vielfach als egoistisch gebrandmarkt. Eine echte Selbstliebe als Voraussetzung für mitmenschliche und noch viel umfassendere Liebe wird im Resonanzkreis angesprochen. Meditation kann die Liebe für sich selbst fördern.</p>
<p><b>Teaching</b>          &gt;Fokus auf Stressreduzierung statt auf Gewichtsreduktion          &gt;Vergegenwärtigung der am ersten Tag entdeckten Belastungen  <b>Embodiment zum veränderten Umgang mit Belastungen</b>          &gt;Trance-Induktion          &gt;Auswahl eines Stress-Themas, virtuelles Bild von sich selbst in der belastenden Situation          &gt;Transformation, virtuelles Bild von sich in einer angenehmen Haltung während der schwierigen Situation</p>	<p>&gt;Der Verzicht auf Maßnahmen der Gewichtsreduktion und die liebevolle Akzeptanz des Körpers sind wichtige Parameter. Zusätzlich muss ein veränderter Umgang mit Dauerstress bzw. Dauerbelastungen gelegt werden.          &gt;Vorbereitend haben die TN sich ihre Belastungen bewusst gemacht. Ihre Themen können sehr unterschiedlich sein. Mit einem Embodiment, mit dem man allgemein Veränderungen initiieren kann, kann auch verändertes Verhalten bei Stress entwickelt und erlebbar gemacht werden.</p>

<p>&gt;Bild aus der Natur, das dieser Haltung entspricht  &gt;Satz, der diese Haltung beschreibt und kraftvoll genug ist um eine Veränderung einzuleiten  &gt;Zurückkommen in den Raum  Notieren des Satzes  &gt;Experimentierend eine Körperbewegung entwickeln, die einer Makroversion der von den TN angestrebten veränderten Haltung entspricht  Empfehlung, diese Makroversion 40 Tage täglich auszuführen, damit der Körper diese Haltung verinnerlichen kann</p>	<p>&gt;Wenn man davon ausgeht, dass jede Person das Wissen von dem, was ihr guttun könnte, im Unterbewusstsein kennt, kann man ihre inneren Bilder nutzen, um Zugang zum Unbewussten zu bekommen.  &gt;Ein kraftvoller Satz, im Präsens formuliert, kann in eine Körperbewegung verwandelt werden, die vielfach wiederholt, eine korrigierte emotionale Erfahrung darstellt, die neuronal im Gehirn verankert wird.</p>
<p><b>Counseling</b> zu dritt:  &gt;Kurze Vorstellung der belastenden Situation, der Bilder, des Satzes und der Makroversion für das angestrebten Verhalten in der belastenden Situation  &gt;Entwicklung einer kleinen Geste als Mikroversion, die unauffällig in der belastenden Situation zur Erinnerung ausgeführt werden kann</p>	<p>&gt;In der Gruppe kann man sich nacheinander gegenseitig beraten bzgl. der Entwicklung einer Geste.</p>
<p><b>Ausblick</b> auf weitere Fortsetzungsseminar</p>	
<p><b>Abschlussrunde:</b> Das nehme ich mit aus dem Seminar</p>	
<p><b>Resonanzkreis</b>  &gt;Liebe und Dankbarkeit  &gt;Atem in den Brustraum strömen lassen und die Aufrichtung spüren  Schlusssatz: Wir alle sind tolle und liebenswerte Frauen, die aufrecht durch die Welt gehen.</p>	<p>Ich entlasse die Teilnehmerinnen aus dem Seminar in einer Körperhaltung, die positive Gefühle fördert.</p>

## 8 Ausblick

Ein Wochenend-Seminar kann einen Paradigmenwechsel anstoßen. Aus Erfahrung weiß ich, dass es vieler körperlicher Erfahrungen bedarf, um sich und seinen bisher abgelehnten Körper lieben zu lernen und um anders mit belastenden Situationen und Gedanken umgehen zu können. Bei Integralis habe ich ein Potpourri an Arbeitstechniken kennengelernt, die sehr gut geeignet sind, um in Folgeseminaren weiterzuarbeiten.



## Literaturverzeichnis

- Egler, E. *Das Manifest, Hirnforschung im 21. Jahrhundert*. 13. 10. 2004.  
<http://www.spektrum.de/magazin/das-manifest/839085> (Zugriff am 17. 01. 2018).
- Kirch, Doris. *Geführte Meditation*. Paderborn: Junfermann Verlag, 2010.
- Lexikon der Psychologie / Psychomeda*. 16. 10. 2016.  
<https://www.psychomeda.de/lexikon/stress.html> (Zugriff am 10. 01. 2018).
- Peters, Achim. *Das egoistische Gehirn*. Berlin: Ullstein, 2012.
- . *Mythos Übergewicht*. München: btb, 2014.
- Storch, Maja. „Embodiment im ZRM.“ In *Embodiment*, von Maja Storch, Benita Cantieni, Gerald Hüther und Wolfgang Tschacher, 127-142. Bern: Hans Huber, 2011.
- . *Mein Ich Gewicht*. München und Zürich: Pendo, 2007.
- Zeit*. 2016. <http://www.zeit.de/2016/18/alltag-stress-gesundheit-positive-effekte> (Zugriff am 3. 12. 2017).

## **Zusammenfassung**

In meiner Ausarbeitung stelle ich das Konzept für ein Wochenendseminar vor, das sich an Frauen wendet, die übergewichtig sind oder die den ewigen Diät-Wahnsinn satt haben. In dem Seminar ermutige ich Frauen, ihren Körper so anzunehmen und zu lieben, wie er ist und auf gesundheitsschädliche Schlankheitskuren zu verzichten. Dafür kombiniere ich die wissenschaftlichen Erkenntnisse der Forschungsgruppe „Selfish Brain: Gehirnglukose und metabolisches Syndrom“ mit der Arbeits- und Betrachtungsweise von Integralis®, die neuste Erkenntnisse zur Wirksamkeit von Körpertherapie berücksichtigt.



## **Zu meiner Person:**

Ich wurde 1955 geboren, habe zwei erwachsene Söhne und zwei Enkelkinder. Über die ländliche Hauswirtschaft bin ich in den Beruf der Technischen Lehrerin gekommen. An der Berufsbildenden Schule habe ich Schülerinnen und Schülern u.a. die Zubereitung gesunder Nahrung vermittelt. Dabei habe ich die Erfahrung gemacht, dass Ernährungswissen kein Garant dafür ist, nicht übergewichtig zu sein. Der Zusammenhang von Stress und Gewicht, den neuste Forschungsergebnisse zeigen, veranlasste mich dazu, einen Paradigmenwechsel zu vollziehen: „Stressreduktion statt Gewichtsreduktion“ und „Selbstliebe statt Versagensfrust“ ist mein Motto für ein erfülltes Leben. Meine Erfahrungen, die ich insbesondere auch während meiner Ausbildung als Integralis-Beraterin gesammelt habe, möchte ich gerne weitergeben an Frauen, die auf Stresssituationen mit Hunger reagieren. Die wertschätzende und annehmende innere Haltung, die ich sowohl im Integralis® Institut als auch während der Grundausbildung in Themenzentrierter Interaktion im Ruth-Cohn-Institut erlebt habe, gebe ich in meinen Seminaren weiter. Ergänzende Qualifikationen habe ich erworben im Rahmen der Vorbereitung auf die Überprüfung zum Heilpraktiker beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie und in Connecting link®- und Focusing-Fortbildungen. Ich freue mich darauf, meine neu entstandene Sicht auf das Thema „Übergewicht“ in Seminaren und in der Beratung in die Welt zu bringen.