



in memoriam
EBERHARD KREDEL
1944-2011

Lehrer für
**Ki-Motion/Haltung &
Bewegung an der
Samuel-Hahnemann-Schule**

ANDREAS KRÜGER IM GESPRÄCH MIT WIEBKE TÖPPER

HEILEN MIT ÜBEN, HEILEN DURCH ÜBEN, HEILEN UND ÜBEN!

Wiebke Töpper:

Was verstehst Du unter Heilen und Üben?

Andreas Krüger: Hierzu möchte ich vorab zwei unterschiedliche Geschichten erzählen. Ich bin nun seit 30 Jahren als Heilender und Heiler unterwegs. Krank bin ich schon seit 52 Jahren, aber vor 30 Jahren habe ich bewusst einen naturheilkundlich-psychologisch-spirituellen Heilungsweg beschritten, aktiv als Heilender und mehr oder minder passiv als zu Heilender.

In diesen Jahren bin ich vielen Menschen in verschiedenen Heilungskontexten begegnet. Mir ist eines aufgefallen: Es gibt Menschen, die haben in diesen Jahren viele homöopathische Mittel genommen, waren bei vielen Heilern und wissen nach all den Jahren alles über ihre Krankheit, aber was ihre Wandlung und ihr wirkliches Heilsein angeht, ist bei vielen nichts oder nur sehr wenig passiert. Dann gibt es einige, nicht so viele, die haben in diesen Jahren auch zwei, drei Therapeuten gehabt, aber die haben eins über eine lange Zeit getan: sie haben lange, ausdauernd und regelmäßig irgendeine Form von Exerzitium, eine Übung ausgeübt. Das kann Yoga, Qi Gong, Meditation oder auch Sport sein. Sie haben es zusätzlich zu allen anderen aufdeckenden, lösenden, schamanisch-systemischen und sonstigen Therapien getan. Was bei diesen Menschen immer wieder auffällt, ist, dass man bei diesen Übenden wirklich sieht - zentral und wahrnehmbar - dass etwas anders geworden ist, sich etwas verwandelt hat, was ich umreißen kann mit „Haltung“. Einer Haltung der Mitte, eine Form von Sammlung, eine Grazie, eine Schönheit, eine Milde, eine Stille, eine Gelassenheit. Die übenden Menschen strahlen in meiner Wahrnehmung immer ein tiefes Wohlwollen aus. Die zweite Erfahrung zum Üben ist meine eigene: Ich bin ein Mensch, der wahnsinnig gern in Therapien rennt, gerne homöopathische Mittel nimmt, sich jeden Tag stundenlang massieren lassen kann, der von einem Psychotherapeuten zum anderen gehen kann. Ich habe keine Probleme, die intimsten Dinge zu erzählen und mich meinen Themen zu stellen. Aber mein Leben lang war ich ein zutiefst fauler Mensch, was das Üben und die Disziplin betrifft

des Übens angeht. Und ich hatte vor 20 Jahren einen Traum, den ich versucht habe, mein Leben lang zu ignorieren. Dieser Traum hieß: Das einzig wirklich verwandelnde ist regelmäßiges Üben und eine Übung wird zur Übung dadurch, dass man etwas tut und auch wiederholt tut, worauf man eigentlich keine Lust hat. Ich habe versucht, den Traum zu ignorieren, den Traum nicht ernst zu nehmen, immer wieder zu denken, wenn ich das rechte Mittel nehme, wird schon alles gut werden. Ich habe nicht an meiner Disziplin gearbeitet, nicht an der Energie. Von der wiederum ein anderer Traum sagt: Die einzige wirklich verwandelnde Energie ist die Überwindungsenergie. Diese Überwindungsenergie tritt eben beim regelmäßigen Üben auf, weil man da etwas tut, wozu man sich überwinden muss. Ich erlebe seit ungefähr eineinhalb Jahren, dass ich das erste Mal etwas regelmäßig tue, nämlich meine ATA-Übung, 2 x 5 Minuten/Tag (das ist eine spezielle Übung aus dem Gesamtkontext der AvaTäterarbeit, Mischung aus Eurythmie und Imprägnation - formelhafte Vorgaben, einzusehen unter www.andreaskruegerberlin.de unter Üben). Außerdem mache ich seit Sommer 2010 regelmäßiges Yoga und ich darf sagen, dass in dieser Zeit - was innere Wandlung angeht als dieses Übende hinzukam - an meiner Haltung und an meiner inneren Präsenz mehr passiert ist, als in den vielen Jahren vorher zusammen, als ich kein Übender war. Dürckheim hat viele Bücher geschrieben zu den Themen: der Mensch in seiner Mitte, Wandeln aus der Mitte, etc. Das, worauf fast alle Übungen abzielen, ist das Entstehen lassen, dass sich sammeln und präsent sein in einer Mitte. Der Osten nennt diesem Raum das Hara. Dürckheim sagt, wenn der Mensch in diesem Raum präsent und geankert ist, gelingt ihm fast alles. Der Mensch kann so den Stirnen des Lebens ganz anders - ob extern oder intern - begegnen. Das Entstehen von Hara, von Wandlungsraum, von Mitte setzt scheinbar regelmäßiges Üben voraus.

Diese Erfahrungen lassen mich immer mehr dazu kommen: Wir können noch so viel Therapie machen wie wir wollen, wir werden wesentlich erfolgreicher bei uns und auch unseren Patienten sein als wir sein

könnten, wenn wir den Fokus des Übens bei uns selbst und bei unseren Patienten vernachlässigen. Darum ist es wichtig, und die Samuel-Hahnemann-Schule arbeitet in diese Richtung, dass unsere Schüler schon während der Schulzeit zu Übenden werden, als Heilpraktiker Übende bleiben und dadurch ihren Patienten eine Matrix werden können, selbst Übende zu werden.

Ich sehe es physisch nach einem halben Jahr sofort, nicht nur energetisch, wenn Menschen zu Übenden werden: an ihrer Haltung, an ihrer Präsenz, an ihren Augen. Ich höre es an ihrer Sprache, denn wer aus dem Hara spricht, spricht anders als wenn er aus dem Kehlkopf spricht. Und mit einem Mal merke ich, dass auch die anderen jahrelangen Therapieformen auf eine ganz andere Art und Weise in die Tiefe gehen, heilen, wandeln, etc. Als wenn der Mensch in seiner Mitte, in seinem Hara - für welche Interventionen auch immer - viel empfänglicher ist als der Mensch, der irgendwo im Scheitelchakra schwirrt.

Wo ich es ganz stark erlebe ist, wenn ein neuer Kurs an der Samuel-Hahnemann-Schule anfängt. Wer von den Menschen aus diesem Kurs ist ein Übender? Ich sehe es an einer Form von Präsenz und Haltung. Hier traue ich mir mittlerweile auch zu, zu sagen, welche Art der Übung derjenige macht. Die Haltung derer, die über Jahre klassisches Ballett machen, ist eine völlig andere als die derjenigen, die seit Jahren Qi Gong, Yoga oder Pilates machen - sie ist nicht besser, aber anders. Egal welche Übung man tut, der Mensch strahlt aus, dass er ein Übender ist.

Durch das Üben verändert sich die Haltung. Hat das Üben dann auch mit einer Übernahme von Selbstverantwortung zu tun?

Ganz viel. Der konsumierend therapeutisch unterwegs Seiende gibt seine ganze Verantwortung ab: „gib mir Kugeln, gib mir Segen, gib mir Reiki“. Avatäterisch würde man sagen, er geht in die totale Opferhaltung. Er gibt alles Täterhafte nach außen ab, er schwächt sich, indem er die Verantwortung für sein Heilwerden völlig exkorporiert. Der Tuende, der Täter, der Übende übernimmt mindestens einen Teil Eigenverantwortung und heilt alleine schon aus dieser Eigenverantwortung heraus, sprich bietet der therapeutischen Intervention des tätig Heilenden von außen scheinbar noch einmal einen ganz anderen Resonanzkörper. Der alte Satz, der seit Ewigkeiten gesagt wird:

„Hilf Dir selbst, dann hilft Dir Gott“, zeigt sich in diesem Kontext einfach besonders stark. Darum noch einmal kurz auf die SHS eingehend: hier versuchen wir schon, immer den Aspekt des Übens mindestens zu betonen, werden das aber, jetzt in unseren neuen Schulstrukturen, besonders am Zweig der östlichen Naturheilkunde ganz explizit fast in den Mittelpunkt der Ausbildung stellen. Denn es ist wichtig für uns, aus unseren Schülern Übende zu machen, damit sie ihren Patienten Matrix sein können, selbst Übende zu werden. Hier gilt der Satz: „Der Patient kann immer nur so weit gehen, wie der Therapeut gegangen ist.“ Das ist meine Erfahrung. Seitdem ich mich ordentlich ernähre und 30 Kilo abgenommen habe, schaffen es erstmalig in 30 Jahren meine Patienten auch. Seitdem ich regelmäßig übe, schaffen es meine Patienten auch - noch nicht so gut wie sie es schaffen könnten, weil ich noch nicht so gut übe wie ich es könnte. Aufgrund dessen werde ich meine Lebenswirklichkeit so weit verändern, dass ich im nächsten Jahr an dem neuen Zweig für östliche Naturheilkunde der SHS mindestens die Übungstage mitmachen werde und hoffe, in diesen 3 Jahren wirklich endgültig zum Übenden zu werden.

Bieten die neuen Zweige der SHS, gerade der der Kraniche für östliche Naturheilkunde Module für bereits praktizierende Heilpraktiker?

Ja, und ich kann einfach alle unsere Einzelunterrieche empfehlen. Aber gerade der Bereich des Übens wird hier in einer Form von sehr erfahrenen Übungsleiterinnen demonstriert und praktiziert, wie ich es innerhalb keiner anderen Heilpraktikerschule kenne. Wir sind in vielen Bereichen einmalig, aber in diesem Bereich des Übens ganz besonders einmalig.

Was ist aus Deiner Sicht für schon praktizierende Heilpraktiker die Möglichkeit der Entwicklung durch das Element des Übens?

Die meisten Heiler sind Heiler geworden um selbst heiler zu werden. Die Motivation später damit selbst Geld zu verdienen ist zwar auch da, aber die unbewusste Motivation ist oft, ich möchte selbst gesünder und heiler werden, was ja ganz richtig ist, es sollte die hauptsächliche Motivation sein. Denn wir wissen, nur wer selbst heiler ist, kann Heiler sein. Zu den unheilen Heilern kommt kein Patient in die Praxis. Gehen wir davon aus, dass das autonome, das täterhafte Heilen das Üben mit voraussetzt, dann haben auch fertige Kollegen hier die Möglichkeit, das Üben kompetent zu erlernen und in der Gruppe zu gestalten. Aus der Erfahrung ist

in der Gruppe zu üben immer leichter. Ich bin mir sicher, dass dieses regelmäßige Üben ihren eigenen Heilungsprozess immens voranbringen und sie dadurch zu einer Matrix machen wird, an der sich ihre Patienten erbauen und deren Therapien dann auch entsprechend erfolgreicher werden können. Ich denke, dass Kollegen - soweit Plätze vorhanden sind - eine tolle Möglichkeit haben, in einer Gemeinschaft der Übenden zu wachsen. Übung ist Dünger für menschliches Wachstum.

Wo siehst Du das große Potential durch das Üben?

Ganz stark die Entfaltung des Willens: Der Willen ist für mich nach der Liebe oder nach der Liebesfähigkeit eines der wichtigsten menschlichen Seelenqualitäten. Der Wille ist Ausdruck unseres schöpferischen Geistes und das Buddha-Wort „der Geist entscheidet, ich werde was ich denke“ ist ein Ausdruck von Willens-Priorisierung. Ich entscheide, was ich denken will. Durch diese Lenkung des Denkens durch den Willen erschaffe ich mir Wirklichkeit. So werde ich nicht von irgendetwas erschaffen. Das regelmäßige Üben hat als ersten Ausdruck das Entstehen von Willen. Hierzu ein Beispiel von Rudolph Steiner, der viel Wert auf Willensschulung und regelmäßiges Üben gelegt hat. Er wurde angesprochen von einem jungen Menschen, der ihn um eine Übung bat. Rudolph Steiner schaute ihn sehr ernsthaft an und sagte: „Wechseln sie immer um 13:45 Uhr ihre Uhr von dem einen Handgelenk auf das andere“. Der Mensch ist zornentbrannt weggerannt, weil er es unmöglich fand. Daraufhin wurde Steiner von einem engen Mitarbeiter angesprochen, was er denn hier gerade gesagt hätte und Steiner antwortete: „Wenn dieser Mensch das ein Jahr lang gemacht hätte, wäre er erleuchtet gewesen.“ Ein Jahr lang, eine Geste, regelmäßig. Ich glaube da ist etwas dran. Was Du übst ist sekundär, aber dass Du es tust!

Das nächste Potential ist die *Haltung*: Was beim Üben, ob Schwimmen oder Qi Gong immer der deutliche Ausdruck ist, ist die Haltung. Der Mensch ist, wie er sich hält. Durch die Haltung nimmt der Mensch ein Verhältnis ein zu den Räumen. Es gibt im Büro ein Bild von meinem Großvater, Ringer und Schwimmer, mehrfacher deutscher Meister im Brustschwimmen, der hat eine Figur - unbeschreiblich, man sieht das Powerhouse. Er war ein sehr willensstarker Mann. Er sagte oft: „Der Regen rennt die Rinne ruff“, und wenn meine Großmutter erwiderte: „Aber der Regen rennt doch nicht die

Rinne ruff“, so antwortete er: „Wenn ich das sage, ist das so“. Das ist wahres Schöpfertum. Um einen solchen Satz zu sagen, braucht man eine entsprechende Haltung. Die Welt sieht es, die energetische Struktur verändert sich. Man verhält sich Dir gegenüber so, wie Du Dich hältst. Haltung schafft Verhalten. Wir wissen seit Wilhelm Reich und Freud, dass es Auswirkungen der Seele auf den Körper gibt und der Körper sich durch seelische Traumatisierungen oder Neurosen etc. verändert. Jemand der lange Angst hat, bekommt eine Haltung der Angst. Wir wissen auch, dass es wenig nutzt mit Menschen Psychotherapie machen, die sich anhand ihrer seelischen Traumatisierungen völlig verpanzert haben, um sich zu schützen, wenn man nicht gleichzeitig an der Haltung arbeitet. Man kann die Entwicklung natürlich über die Seele wieder entrollen, aber die Erinnerung des Körpers, die Panzerung, wird oft über die rein seelische Arbeit nicht verändert. Kommt die körperliche Arbeit hinzu, die Veränderung der Haltung durch Craniosacrale Therapie, Massagen, aber auch durch Pilates, Qi Gong, Ki Motion und Schwimmen, verändert sich die seelische Haltung, also ist beides möglich. Durch die Veränderung der Haltung verändert sich das Bewusstsein.

Was ist in Deiner Wahrnehmung der Gewinn von Bewusstsein?

Der Bewusste ist frei. Frei heißt, dass alles möglich ist, ich aber mit großer mildiglicher Heiterkeit in fröhlicher Gelassenheit alles lassen kann. Der, der Bewusstsein hat und die Dinge erkennt, die er bewegt (zum Beispiel eine Einsicht in sein Schöpfertum bekommt), geht mit seinem Leben und das was ihm passiert ganz anders um. Nietzsche (in „Also Sprach Zarathustra“) nennt es Sklaven- oder Kamelbewusstsein und interessanterweise Schöpfungs- oder Löwenbewusstsein. Das heißt, der Mensch, der durch Üben zu Haltung und zum Bewusstsein kommt, erkennt sich als Gestaltender und erlebt, dass er, wenn er in der rechten Haltung ist, kein von den Dingen der Welt Gestoßener ist.



Hp Andreas Krüger

Schulleiter und Dozent an der Samuel-Hahnemann-Schule in Berlin für Prozessorientierte Homöopathie, Leibarbeit, Ikonographie & schamanischer Heilkunst. **Kontakt:** Leibnizstr. 46, 10629 Berlin, Telefon: (030) 3242466 **Internet:** www.andreaskruegerberlin.de