

# Lichtblick

Magazin für praktizierte  
Individualpsychologie

Mit IP das Leben gestalten

Inhalt

Heft 81

- Das Leben gestalten
- Mehr Mut durch IP im Alltag
- Glückliche Paare - Entspannte Eltern
- Bedürfnisorientierung schafft Kontakt
- Vergebung als Business-Konzept
- Durch Feedback zum wahren Kern
- Einfach nur SEIN



Verein für praktizierte  
Individualpsychologie e. V.

September 2012

## Einfach nur SEIN

Breema ist eine wesentliche Orientierungshilfe für die Arbeit an sich selbst. Über die Körperarbeit werden Präsent-Sein und tieferes Verstehen erfahrbar.



Cornelia Weiß ist Diplom-Psychologin mit individualpsychologischen Zusatzausbildungen – Encouraging-Training (ADI), Individualpsychologische Beratung, Lebensstilanalyse und Gestaltberatung (ASI) – und vom Breema Center in Kalifornien/U.S.A. zertifizierte Breema-Praktizierende und Breema-Lehrerin.

»Je mehr unser Wesen sich beteiligt, desto mehr sind wir fähig, das Leben zu unterstützen und die Unterstützung des Daseins zu erkennen.« (Jon Schreiber)

Es war für mich eine große Freude, im Rahmen des IP-Forums zwei Breema-Workshops anbieten zu können. Die Resonanz der Teilnehmer/innen zu erleben, war einfach schön. Breema ist vielleicht nicht für jeden das Richtige, aber die meisten blühen in solchen Workshops innerhalb kurzer Zeit regelrecht auf. Die Gesichter entspannen sich, der Blick wird offener und klarer. In der Gruppe entsteht eine ruhige und gleichzeitig kraftvolle Atmosphäre. Es ist ein Ankommen bei sich selbst auf eine tiefe und gleichzeitig sehr einfache Weise. Und dieses tiefere Ankommen bei sich selbst ermöglicht auch tiefere und echtere Begegnungen mit anderen.

Ich selbst bin vor elf Jahren zu Breema gekommen, als ich meine Arbeit als Psychologin durch Körperarbeit erweitern wollte. In meiner psychologischen Arbeit waren mein Kopf und mein emotionales Mitschwingen gefragt. Nun wollte ich etwas für meinen Körper tun und auch mit körperlichen Berührungen arbeiten. „Zufällig“ las ich einen Artikel über Breema und war sofort fasziniert. So begann ich, Seminare in Deutschland und am Breema-Zentrum in Kalifornien zu besuchen.

Was die Teilnehmer/innen der zwei Workshops beim Forum an Erfahrungen formuliert haben, das erlebe auch ich bei Breema-Seminaren immer wieder ganz ähnlich: Das absichtslose Berührtwerden ist einfach wohltuend. Ich bin überrascht, welche tiefe Wirkung die scheinbar so einfachen Bewegungen auf mich haben. Ich erlebe, dass ich mich erstaunlich schnell entspanne. Ich spüre neue Energie. Mein Körper wird flexibler, und ich werde offener für neue Eindrücke. Ich erlebe, dass ich nicht mehr so sehr „im Kopf“ bin, sondern meinen Körper mehr spüre, und dass meine Gefühle zur Ruhe kommen. Ich erlebe mich mehr in Einklang mit mir selbst und freier von konditionierten Gedankenmustern.

### Anspannung loslassen und Freude empfinden

Auch ich bin immer wieder erleichtert, dass ich bei der Breema-Partnerarbeit nicht versuchen muss herauszufinden, was der andere wohl braucht, was ihm gefällt oder was ihm gut täte. Ich brauche weder mich, noch mein Gegenüber zu beurteilen oder zu verändern oder gar zu „heilen“. Ich werde vielmehr immer wieder daran erinnert, es mir selbst so gut wie möglich einzurichten und mir alle nötige Unterstützung zu holen. Ich kann Anspannung loslassen und empfinde Freude beim „Geben“ wie beim „Empfangen“. Es geht immer und immer nur darum, so einfach und gegenwärtig wie möglich zu sein. Das ist letztendlich ja auch das größte Geschenk, das wir einander machen können. So bekomme ich in Breema-Seminaren einen Geschmack von dem, was ich mir für mein Leben so sehr wünsche.

Gleichzeitig kann ich, ähnlich wie die Teilnehmer/innen in den Breema-Workshops beim Forum, auch immer wieder beobachten, wie in mir die alten Konditionierungen wirken und mich vom einfachen Präsent-Sein fern halten: Zweifel am eigenen Tun. Es gut oder dem anderen recht machen wollen. Angestrengt sein und in unbequemen Haltungen ausharren, um den anderen vermeintlich nicht zu belasten. Mich dem anderen nicht zumuten wollen oder etwas vortäuschen wollen. Schon vor dem Erleben bestimmter Erfahrungen meinen zu wissen, wie sie sich anfühlen werden. Die Begegnung mit bestimmten Teilnehmern forcieren, mit anderen vermeiden wollen etc. – Also ständiges Bewerten und mich selbst, andere oder Situationen an meine vorgefassten Konzepte anpassen wollen.

Nun, die Persönlichkeit verschwindet ja auch nicht einfach. Sie ist immer da und wird uns begleiten, solange wir diesen Körper haben. Aber in Breema-Seminaren erlebe ich mich freier davon, und ich sehe, dass ich zwar einen Körper und eine

Persönlichkeit mit Gedanken und Gefühlen *habe*, dass ich dies aber nicht *bin*. Jedenfalls nicht nur. Das ermöglicht mir eine tiefere Akzeptanz dessen, was ist, und gibt der Frage „Wer bin ich?“ eine ganz neue Dimension.

Die Frage „Wer bin ich?“ hatte mich dereinst zur Psychologie geführt. Nun hatte ich nach einer Methode der Körperarbeit gesucht und dabei unverhofft etwas viel Größeres gefunden. Denn, so wurde mir nach und nach deutlich: Die Körperarbeit ist bei Breema nur ein Hilfsmittel, eine Übungssituation auf dem Weg der Selbsterkenntnis. Breema ist nicht einfach eine Methode, die man lernen kann, sondern vielmehr eine fortlaufende Schule des Lebens. Je länger ich Breema „studiere“, desto mehr erahne ich, welche Weisheit in dieser Lehre enthalten ist. Und gleichzeitig gibt Breema mir ganz einfache und praktikable Anleitungen, die ich im Alltag nutzen kann. So ist Breema zu einer ganz zentralen Säule in meinem Leben geworden.

### Breema - Was heißt das denn?

Das Wort „Breema“ steht für **Being, right now, everywhere, every moment, myself, actually** (genau jetzt, überall, in jedem Moment, tatsächlich, ich selbst sein). Dieses Akronym, so sperrig es zunächst erscheinen mag, macht deutlich, worum es geht: Ich werde in meinem Leben wohl nie eine abschließende Antwort auf die Frage finden, wer ich bin. Aber ich kann wissen, dass ich bin. Und wenn ich das wirklich weiß, erfahre und verstehe ich viel über mich selbst.

Wie kann ich wissen, dass ich bin, nicht als Idee oder Konzept, sondern als unmittelbare Erfahrung? – Dies ist nur im gegenwärtigen Augenblick möglich. Vergangenheit oder Zukunft sind reine Gedankenkonstrukte. In diesen Gedankenkonstrukten hält sich der Verstand - mit dem wir uns so gern identifizieren - meistens auf. So sind wir konditioniert. Und auch unsere Gefühle, so wie wir sie kennen, sind nur Folge dieser Konditionierungen und pendeln zwischen „das mag ich“ und „das mag ich nicht“. Der Körper aber ist immer in der Gegenwart. Um in die Gegenwart zu kommen, brauchen wir also nur zum Körper zu kommen. Nicht über rationale oder emotionale Interpretationen der Körperäußerungen, sondern als unmittelbare, bewertungsfreie Wahrnehmung. Das heißt konkret zum Beispiel: Ich kann jetzt, während ich sitze und schreibe, wissen, dass der Körper sitzt, dass er Gewicht auf dem Stuhl hat und dass er atmet. – Und das Gleiche können Sie jetzt beim Lesen tun.

Wenn ich auf diese Weise Verstand und Körper zusammenhalte, sind diese zwei meiner drei Zentren beisammen. Dadurch erlebe ich mich schon etwas vollständiger und gegenwärtiger. Gelingt mir das lange genug, kommt auch noch das dritte Zentrum, das Gefühl in Form von unterstützender Energie, dazu. Dies ist dann als ein Zustand inneren Gleichgewichts und als eine neue Ebene des Bewusstseins erfahrbar. Ich bin mir meines eigenen

Daseins bewusst. Ich weiß, dass ich bin. Wenn ich weiß, dass ich bin, wenn ich präsent bin, wird jede Aktivität des Körpers zu Breema, also zum Beispiel auch Zähne putzen, Kartoffeln schälen, eine Treppe runter laufen – oder auch einem Klienten bei einer Beratung gegenüber sitzen und zuhören oder sprechen.

Ein besonders hilfreiches Übungsfeld für Präsenz bietet natürlich die Breema-Körperarbeit, die in Breema-Seminaren vermittelt wird. Dazu gehören Selbst-Breema Übungen (Übungen, die jeder für sich allein praktizieren kann) und Partnerübungen. Die Übungen sind genau festgelegte Bewegungsabläufe, die auf vielfältige Weise positive Auswirkungen auf uns haben. Es gibt unterschiedliche spielerische Berührungen wie Halten, Streichen, Klopfen, Wiegen, Kreisen und Dehnen. Alle Übungen haben kraftvolle Namen, die dabei helfen, sich bewusst zu bleiben, worum es bei der Breema-Körperarbeit geht. Nämlich nicht um Gymnastik oder Massage, sondern darum, zu einer anderen, zu einer wirklicheren Selbst-Wahrnehmung zu kommen.

Als weitere Unterstützung in die Präsenz zu kommen, haben wir in Breema die neun Prinzipien der Harmonie. Die lesen sich so: Der Körper ist bequem – Nichts Extra – Bestimmtheit und Sanftheit – Ganze Beteiligung – Gegenseitige Unterstützung – Keine Beurteilung – Einziger Moment/ Einzige Aktivität – Keine Eile/ Keine Unterbrechung – Keine Kraftanstrengung. Ich verstehe diese Prinzipien als eine Aufforderung mit ihnen zu arbeiten (speziell auch beim Praktizieren der Breema-Körperarbeit), meine eigenen Erfahrungen mit ihnen zu machen und sie so nach und nach mehr zu verstehen.

An dieser Stelle möchte ich Jon Schreiber zitieren, den Direktor des Breema Center (aus dem Buch „Breema und die neun Prinzipien der Harmonie“): „Die hier behandelten Prinzipien bilden einen wesentlichen Teil der Lebensphilosophie von Breema. Sie können nicht alle auf einmal erfasst werden. Sie offenbaren sich uns allmählich, wenn unser Interesse und unser Wunsch nach Verstehen stärker werden. Durch Ihre eigenen Erfahrungen können Sie in einem Augenblick der Präsenz den ‚Geschmack‘ einzelner oder aller Prinzipien erleben. Je mehr dieser Augenblicke Sie haben, desto größer wird Ihr Verständnis.“

Ein Breema-Seminar anzuleiten ist für mich eine besonders große Unterstützung, um in die Präsenz zu kommen. Denn alles, was ich zur Unterstützung der Gruppe sage, sage ich ja zunächst einmal zu mir selbst. Ich erinnere mich auf diese Weise daran, immer wieder zum Körper zu kommen und mit den Prinzipien zu arbeiten. Diese Unterstützung habe ich im Alltag nicht. Das ist ein weiterer Grund, warum es mir so eine Freude war, beim Forum zwei Breema-Workshops anbieten zu können.

Breema® ist ein geschütztes Markenzeichen des Breema Center: [www.breema.com](http://www.breema.com)

# Verein für praktizierte Individualpsychologie



## Vorstand

### 1. Vorsitzender, Werner Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel. +49(0)6235-920926 / e-mail: w.strubel@vpip.de

### 2. Vorsitzende, Marion Fiox

Am Hummertal 76 / D-55283 Nierstein / Tel. +49(0)6133-61051 / e-mail: m.fiox@vpip.de

### Vorstandsmitglied, Andrea Mock-Haas

Aschaffenburgstr. 65 / D-63500 Seligenstadt / Tel. +49(0)6182-200444 / e-mail: ip-forum@vpip.de und a.mock-haas@vpip.de

### Kassiererin, Ingrid Czerwinski

Enzstr.12 b / D-76344 Eggenstein-Leopoldshafen / Tel. +49(0)7247-2812 / e-mail:i.czerwinski@vpip.de

### Schriftführerin, Ulrike Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel. +49(0)6235-920926 / e-mail: sekretariat@vpip.de und u.strubel@vpip.de

Themenschwerpunkt der nächsten Ausgabe:

## IP als Hilfe in der Krise

Redaktionsschluss: 1. Dezember 2012

## AnsprechpartnerInnen

### Silvia Bürhaus

Tel. +49(0)7151-906250 / e-mail: familienrat@vpip.de  
Information und Anmeldung zur Familienrat-Trainer-Ausbildung

### Ingrid Czerwinski

Tel. +49(0)7247-2812 / e-mail: regionen@vpip.de  
Kontaktperson für die VpIP-RegionalleiterInnen

### Marion Fiox

Tel. +49(0)6133-61051 / e-mail: fortbildung@vpip.de  
Information und Anmeldung zur VpIP-Fortbildungen

### Sabine Wendel

Tel. +49(0)6235-98725 / e-mail: s.wendel@vpip.de  
Bestellung und Versand der Familienrat-Training-Flyer

### Marlene Baron

Tel. +49(0)9732-4173 / e-mail: m.baron@vpip.de  
Druck und Versand der VpIP-Werbematerialien

### Andrea Mock-Haas

Tel. +49(0)6182-200444 / e-mail: ip-forum@vpip.de  
Information und Anmeldung zum IP-Forum

## Lichtblick Magazin für praktizierte Individualpsychologie

## Impressum

Das Magazin für praktizierte Individualpsychologie Lichtblick ist das offizielle Organ des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP), mit dem Schwerpunkt auf der Beschreibung und Darstellung praxisorientierter Individualpsychologie. Herausgeber ist der Vorstand des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP).

**Redaktionsanschrift:** c/o Barbara Fischer-Reineke / Meisenweg 5 / D-70565 Stuttgart / Tel. +49(0)711-65524454 / e-mail: magazin@vpip.de  
Mediadaten mit allen Informationen zu Anzeigen finden Sie unter [www.vpip.de/downloads](http://www.vpip.de/downloads)

Das Copyright aller namentlich gekennzeichneten Artikel liegt bei den Autoren. Das Copyright aller übrigen Beiträge liegt beim Verein für praktizierte Individualpsychologie e.V. Nachdrucke sind in jedem Fall genehmigungspflichtig. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die persönliche Meinung der Autoren wieder. Eingesandte Beiträge aller Art haben kein Recht auf Veröffentlichung. Die Redaktion behält sich Kürzung und Bearbeitung der eingesandten Manuskripte sowie Kürzung der Leserbriefe vor. Für die Rücksendung unverlangt eingesandter Manuskripte kann nicht garantiert werden. Zur Veröffentlichung gelangen nur Artikel, die per e-mail oder auf CD an die Redaktion gesandt werden.

Das Magazin Lichtblick erscheint 4x im Jahr und kann regelmäßig zum Preis von € 20,00 bezogen werden. Bestellungen bitte an das Sekretariat. Mitglieder des Vereins für praktizierte Individualpsychologie erhalten die Zeitschrift kostenlos. Das Magazin Lichtblick wird gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.  
Ansprechpartnerin für die Webseiten [www.vpip.de](http://www.vpip.de) und [www.familienrat.eu](http://www.familienrat.eu) ist Ulrike Strubel / e-mail: [u.strubel@vpip.de](mailto:u.strubel@vpip.de).