

Nachgefragt

Neue Praxis, neuer Ansatz: Im Sonnenweg in Oberdorf hat die gebürtige Tettlingerin Elisabeth Holz eine Privatpraxis eröffnet, die psychologische Beratung mit Körperarbeit bietet. Im Mittelpunkt steht das Konzept der formativen Psychologie nach Stanley Keleman, wie es in der Schweiz gelehrt wird und dort viele Anhänger hat. SZ-Redakteur Roland Weiß hat vor den Info-Abenden nachgefragt.

Das Konzept ist biologisch begründet

SZ: Frau Holz, Sie sind Lehrerin an Schulen im Landkreis Lindau. Was hat Sie zu Kelemans Konzept gebracht?

Elisabeth Holz: Nach einem Jahr Entwicklungshilfe in Sambia habe ich 1994 bei meiner Rückkehr an die Schule den Umgang mit den Schülern als wesentlich konfliktreicher erlebt als zuvor. Ich habe nach einem Ansatz gesucht, der mir hilft, mit den Konflikten besser umgehen zu können. Nach einer dreijährigen Ausbildung am Alfred-Adler-Institut in Zürich zur diplomierten individualpsychologischen Beraterin habe ich vier Jahre am Zentrum für Form und Wandlung an- und abgeschlossen: mit dem Diplom in organismisch-integrativer, formativer Beratung.

SZ: Bei dem Konzept der formativen Psychologie nach Stanley Keleman, dessen Workshops Sie ja seit zwölf Jahren besuchen: Was meint formativ?



Elisabeth Holz Foto: rwe

Elisabeth Holz: Alles Lebendige wandelt ständig seine Form, das ist ein Grundsatz. Für den Mensch heißt dies, dass er sich sein Leben lang verändert, neu gestaltet – und sich zugleich danach sehnt, seinem Innersten nahe zu sein. Die eigene Präsenz auszubilden und in Kontakt mit sich selbst zu sein, das ist unser aller Ziel. Mit den Übungen der formativen Psychologie entsteht ein größeres Verhaltensrepertoire, so dass ich tatsächlich die Wahl habe, wie ich mich verhalten will.

SZ: Was ist das Besondere an Kelemans Konzept?

Elisabeth Holz: Dass es biologisch begründet ist. Das heißt: Alles, was wir psychisch und emotional erleben, manifestiert sich körperlich, wir erleben es anatomisch ein, zum Beispiel in der Körperhaltung. Doch innerlich, ob angeboren oder erlernt: Unsere Muster lassen sich umgestalten, mittels fünf Schritten der „Wie“-Übung, die ich an dem Info-Abend vorstelle. Der Ausgangspunkt ist dabei nicht, was wir denken oder fühlen, sondern was wir tun, vor allem: wie wir es tun – und das ist durchaus ein Paradigmenwechsel.

SZ: Wer darf sich angesprochen fühlen?

Elisabeth Holz: Jeder, der sich für Stressmanagement, Selbstregulation und persönliches Wachstum interessiert. Ich setze diesen Schwerpunkt, weil fortlaufender Stress ein Merkmal unseres Lebens darstellt. Er verändert unseren Körper – denken Sie nur an Verspannungen und Rückenschmerzen – und damit auch den Menschen in seinem Verhalten und Gefühl. Ein Vorgang, der umgestaltbar ist – so wie unser Gehirn in der Lage ist, dazuzulernen und umzulernen. Was zugleich eine wichtige Perspektive fürs Alter darstellt...

i @ Am Dienstag, 28. April, und Mittwoch, 6. Mai, finden ab 19 Uhr kostenfreie Info-Abende im Sonnenweg 12 statt. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, wird um Anmeldung unter Telefon 0 75 43 / 49 90 70 oder per E-Mail: elisabeth_holz@web.de gebeten.

Didgeridoospielen

Einem Baumstamm Töne entlocken

OBERTEURINGEN - Ein bis zwei Meter Eukalyptusstamm, von Termiten ausgehöhlt: Das Didgeridoo ist das Musikinstrument der Ureinwohner Australiens. Thomas Macat ist begeisterter Didgeridoo-Spieler. Am kommenden Freitag tritt er beim Sprungbrett in der Teuringer Mühle auf, am Samstag gibt er einen VHS-Kurs in Teuringen.

Von unserer Mitarbeiterin Elke Oberländer

Die Aborigines, die Ureinwohner Australiens, würden niemals einen Baum fällen, um Musikinstrumente herzustellen, sagt Thomas Macat. Sie klopfen von außen auf den Stamm der Eukalyptusbäume und überprüfen so, wie weit die Termiten im Inneren vorgedrungen sind. Bevor der Baum umfällt, nehmen sie das ausgehöhlte Stück ab und probieren, ob es sich zum Musizieren eignet. „Die Aborigines sind durch Kultur und Glauben sehr erdverbunden“, berichtet Macat respektvoll. Der 44-Jährige aus Fulgenstadt bei Bad Saulgau war zwar selbst noch nicht in Australien, beschäftigt sich aber seit Jahren mit Didgeridoos und der Kultur der Aborigines.

Aborigines haben es erfunden

In Australien wird das Instrument mit einer anderen Technik gespielt als in Europa, sagt Macat. Die Aborigines spielen mit ihrer Stimme, sie erzeugen eine Art Sprechgesang. Das funktioniert, weil ihre Sprache mit intensivem Zungenrollen einhergeht. Das Problem beim Didgeridoo-Spielen: Der Spieler muss Luft ins Holzrohr pressen und dabei zugleich einatmen. Die Aborigines können mit der Zunge den Gaumen verschließen, berichtet Macat. Bestandteil ihrer traditionellen Spieltechnik ist die Harmonie von Zunge, Atmung und Zwerchfell. Deshalb können sie sehr schnell spielen, ohne außer Atem zu geraten. Macat kann's inzwischen auch: Er hat diese Technik von einem Australier gelernt.

In Europa ist eine andere Spieltechnik üblich: die Zirkularatmung. Der Spieler speichert einen Luftvorrat im Mundraum und atmet nebenher durch die Nase frische Luft in die Lunge ein. So kann er aus dem Mund einen andauernden Luftstrom ins Didgeridoo blasen. Die Zirkularatmung wird auch von Saxofon-, Trompeten- oder Posaunenspielern eingesetzt. Sie ist ziemlich schwer zu lernen, sagt Macat. Er selbst hat fast drei Monate gebraucht, bis er die Technik konnte.

Macat spielt täglich ein bis anderthalb Stunden Didgeridoo. Hauptberuflich arbeitet er als OP-Fachpfleger im Krankenhaus Pfullendorf. Für medizinische Aspekte interessiert er sich auch bei seiner Musik. Die Spieltechnik könnte sich für die atempädagogische Arbeit eignen, meint er. Nachgewiesen ist offenbar, dass Didgeridoospielen in einigen Fällen gegen Schnarchen hilft. Denn es trainiert die Hals- und Atemmuskulatur, die dann im Schlaf nicht mehr so stark erschlafft. Dafür muss allerdings regelmäßig geübt werden, betont Macat. Er empfiehlt das Didgeridoo-Spiel auch zur Entspannung und Stressbewältigung. Und natürlich zum Musikgenuss.

Macat spielt täglich ein bis anderthalb Stunden Didgeridoo. Hauptberuflich arbeitet er als OP-Fachpfleger im Krankenhaus Pfullendorf. Für medizinische Aspekte interessiert er sich auch bei seiner Musik. Die Spieltechnik könnte sich für die atempädagogische Arbeit eignen, meint er. Nachgewiesen ist offenbar, dass Didgeridoospielen in einigen Fällen gegen Schnarchen hilft. Denn es trainiert die Hals- und Atemmuskulatur, die dann im Schlaf nicht mehr so stark erschlafft. Dafür muss allerdings regelmäßig geübt werden, betont Macat. Er empfiehlt das Didgeridoo-Spiel auch zur Entspannung und Stressbewältigung. Und natürlich zum Musikgenuss.

Obertöne gibt's gratis dazu

Das Didgeridoo wird auf dem ersten Grundton angespielt. Gute Instrumente erzeugen dazu eine Vielzahl von Obertönen. Ein gutes Didgeridoo muss nicht von Termiten ausgehöhlt sein, und es geht auch ohne Eukalyptusholz, sagt Macat. Manche Didgeridoos, die Teilnehmer zu seinen Kursen mitbringen, seien lediglich „Souvenirstücke“, die als Musikinstrument nichts taugten. Im Kurs gibt es auf Wunsch Leihinstrumente. Nach knapp vier Stunden Unterricht können die Teilnehmer zwar nicht erwarten, die Zirkularatmung zu beherrschen, sagt Macat. Aber die meisten können danach einen Ton eine halbe Minute halten, ohne dass er abreißt. Und mit dem Didgeridoo Wörter artikulieren.

i @ Am Freitag, 24. April, spielt Thomas Macat bei der Sprungbrett-Talentpräsentation in der Teuringer Mühle. Das Programm beginnt um 19.10 Uhr. Am Samstag, 25. April, gibt er von 9 bis 12.45 Uhr einen Didgeridoo-Einführungskurs bei der VHS Oberteuringen im Mehrzweckraum der Schule. Die Kursgebühr beträgt 23 Euro. Anmeldung bei der VHS Bodenseekreis, Telefon 0 75 41 / 204-5482. Infos aller Art rund um das Didgeridoo vermittelt Macat im Internet unter www.tomdoo.de.



Die Aborigines haben das Didgeridoospielen erfunden. Es dauert zwar eine ganze Weile, bis man die ausgefeilte Atemtechnik drauf hat, aber Thomas Macat kann's mittlerweile prima. Foto: Elke Oberländer

Oberteuringen

Gemeinderat tagt morgen

OBERTEURINGEN (sz) - Die nächste öffentliche Sitzung des Gemeinderates beginnt morgen, Donnerstag, um 17.30 Uhr im Sitzungssaal des Rathauses. Das teilt die Gemeindeverwaltung mit.

Auf der Tagesordnung stehen laut Vorschau folgende Punkte: European Energy Award - Auftaktbeschluss, Bericht der Energieagentur über die Untersuchung der gemeindeeigenen Gebäude, Bericht über das Regionalwerk Bodensee, Planungsbeschluss zum Energieverbund zwischen dem Gemeindezentrum „Post“, der Teuringer-Tal-Schule und der Turnhalle, Vorstellung der Projekte „Kunsterlebnisweg im Landschaftspark Bodensee-Oberschwaben“ und „Kunstpfad Oberteuringen“, Vergabe des Einzelhandels-gutachtens für Oberteuringen, Einführung des elektronischen Grundbuchs sowie der abschließende Punkt „Verschiedenes, Wünsche, Anfragen“.

Service

Partybus fährt zur „Isle of Music“

LANGENARGEN (sz) - Der „Partybus LA“ fährt am Samstag, 25. April, alle Insel- und Musikbegeisterte zum zwölften Lindauer Kneipenfestival „Isle of Music“. Geboten wird laut Vorschau ein breitgefächertes und abwechslungsreiches Musikprogramm in Clubs, Cafés, Bars, Bistros, Restaurants und Kneipen für Jung und Alt. Die einfache Fahrt im Partybus kostet 2,50 Euro, bei Bezahlung von Hin- und Rückfahrt nur drei Euro.

i @ Nähere Infos gibt's bei der Jugendbeauftragten Gisela Sterk, Telefon 0 75 43 / 93 30 47, oder E-Mail: sterk@langenargen.de, Fahrplan: Rückfahrten: 0.30 Uhr; 2 bis 4 Uhr.

Vortrag

Pfarrer spricht über Christusbegegnung

LANGENARGEN (sz) - „Wie konnte aus dem unerbittlichen Christenverfolger Saulus der glühendste Christusverkürder Paulus werden? Wie ist diese alles entscheidende Wende seines Lebens und Glaubens zu verstehen? Wie können wir uns das so einschneidende Erlebnis der Christusbegegnung vor Damaskus vorstellen?“ Diesen Fragen geht Pfarrer Brencher am heutigen Mittwoch um 20 Uhr im katholischen Gemeindehaus Langenargen nach und versucht aufgrund der biblischen Texte Antworten zu geben. Die Apostelgeschichte berichtet von dem „Damaskuserlebnis“ ausführlich, doch laut Vorschau auch widersprüchlich.

Galerie Jäger

Lesung beschäftigt sich mit Badestegen

LANGENARGEN (sz) - Wieder einmal ist die Buch-Kunst-Galerie Inge Jäger in Langenargen aus- und umgeräumt worden. Etwa 50 Gäste interessierten sich für die Lesung eines soeben erschienenen Bandes mit dem Titel „Auf einem Badesteg“. Neugierig und gespannt für den Textband wurden von Frau Ferchl noch in den Wintermonaten einige Fotos am See aufgenommen. Nach der Frage- und Signierstunde klang der Abend harmonisch aus.

Freie Wähler Langenargen



Zur Kommunalwahl am 7. Juni gehen die Freien Wähler in Langenargen an den Start. Foto: Andy Heinrich

Kandidaten werden für 7. Juni nominiert

LANGENARGEN (sz) - Für die Gemeinderatswahl am 7. Juni haben die Freien Wähler vor kurzem ihre Kandidaten aus allen Ortsteilen benannt. Als unabhängige und freie Liste ist die Freie Wählervereinigung laut Pressemitteilung seit Jahrzehnten als große Fraktion im Gemeinderat von Langenargen tätig. Die Vielfältigkeit an Berufen und Erfahrungen der 18 Kandidaten sichere größtmögliche Kompetenz für die Zukunft der Gemeinde (von links): Nicole Seethaler-Dent, Dr. Herbert Löffler, Elvira Hassler, Wolfgang Neidhardt, Olaf Nickel, Tanja Carl, Albrecht Hanser, Michael Braunwarth, Franz-Josef Dillmann, Andreas Schneider, Patrick Göppinger, Harald Winkelhausen, Elfriede Zerlaut, Harald Thierer, Christoph Bruggler, Werner Dörr, Achim Zodel sowie Uwe Sehler.

Seniorenbegegnungstätte Langenargen

SBS-Team übertrifft Erwartungen bei weitem

LANGENARGEN (ah) - Bei der gutbesuchten Jahresversammlung der Seniorenbegegnungstätte (SBS) am Montagmittag im Münzhof konnte Beiratsvorsitzender Reinhold Terwart von einem erfolgreichen Jahr berichten. Bürgermeister Rolf Müller lobte die seit 16 Jahren bestehende Einrichtung für Senioren als Vorzeigemodell.

Der Jahresbericht von Reinhold Terwart las sich bei der Hauptversammlung der SBS am Montagmittag im vollbesetzten Münzhof wie eine einzige Erfolgsgeschichte: Zahlreiche Aktivitäten in den verschiedensten Bereichen, unter anderem mit Kultur-, Bastel-, Sport-, Ausflugs- oder auch EDV-Veranstaltungen,

das unglaubliche Engagement der Mitglieder sowie die tolle Akzeptanz bei den Bürgern zeigt, was die Verantwortlichen in den vergangenen 16 Jahren mit dieser selbstverwalteten, öffentlichen Einrichtung geschaffen haben.

„Die SBS ist in Langenargen angekommen. Sie hat ihre Ziele und Erwartungen nicht nur erfüllt, sondern bei weitem übertroffen“, betonte „SBS-Fan“ und Bürgermeister Rolf Müller in seinem Grußwort. Reinhold Terwart erwähnte neben dem bestens besuchten „Tag der Offenen Tür“ besonders den Höhepunkt des vergangenen Jahres, das 15-jährige Bestehen der Einrichtung: „Ein bis zum letzten Platz gefüllter Münzhof war die Anerkennung für die große Mühe, die viele aus unseren Rei-

hen bei den Vorbereitungen aufgebracht haben. Es war ein wunderschönes Fest, bei dem sich unsere schweizer Freunde vom Thurgauer Rentner- und Seniorenverband aktiv mit einbrachten.“ Über mangelnde Arbeit im Hausbetrieb konnte sich auch Edelgard Göpper mit ihrem Team nicht beklagen. Allein in 2008 wurde die beliebte Cafeteria von rund 4000 Besuchern aufgesucht. „Wir werden auch in diesem Jahr wieder in gewohnter Weise mit vollem Einsatz für Euch da sein“, versprach die Leiterin der ersten Stunde.

Erich Michelberger konnte den Anwesenden eine tadellos geführte Kasse präsentieren, woraufhin der gesamte Beirat von den Mitgliedern einstimmig entlastet wurde.



Für ihr außerordentliches Engagement ehrt Beiratsvorsitzender Reinhold Terwart (Dritter von rechts) in der Hauptversammlung vor dem Münzhof (von links) Rüdiger Nickel, Erich Zell, Renate Duelli, Klaus Ruml und Margret Grömmig. „Hier herrscht ein toller Teamgeist“, betonte „SBS-Fan“ und Bürgermeister der Gemeinde, Rolf Müller (rechts). Foto: Andy Heinrich