Aguja - Geranoaetus melanoleucus

"Wenn man mit Flügeln geboren wird, sollte man alles dazu tun, sie zum Fliegen zu benutzen."

Florence Nightingale (1820 – 1910) Begründerin der modernen Krankenpflege



Der Aguja auf dem "Falkenhof Schloss Rosenburg" in Riedenburg hoch über dem Altmühltal

Der Vogel

Der **Aguja** (Geranoaetus melanoleucus) auch **Blaubussard**, **Kordilleren Adler**, **Chilenischer Blau Adler** oder die **Águia serrana** (águia portugisisch = Adler) genannt, ist eine Greifvogelart aus der Unterfamilie der Bussardartigen (Buteoninae).

Systematik:

Klasse: Vögel (Aves)
Ordnung: Greifvögel (Accipitriformes)
Familie: Habichtartige (Accipitridae)
Unterfamilie: Bussardartige (Buteoninae)
Gattung: Geranoaetus

Art: Aguja

Vorkommen

Sein Lebensraum erstreckt sich entlang der Anden und in klimatisch eher gemäßigte Teile Südamerikas. Er bewohnt offene und halboffene Landschaften, besiedelt aber auch die Bergregionen in Höhen von 1.600 bis 4.600 Metern.

Die Verbreitung reicht von Venezuela, Kolumbien über Ecuador und Peru und weiter über Bolivien, Chile und Argentinien bis ganz weit in den Süden nach Feuerland. Er bevorzugt Gebiete mit Felswänden im küstennahen Hügelland.



Von Izvora - Eigenes Werk, Gemeinfrei, commons.wikimedia.org

Das Verbreitungsgebiet reicht weit über das Areal im Südosten Boliviens bis nach Paraguay und den Süden Brasiliens. In den Atlantiknahen Regionen ist er mindestens bis Bahia von Brasilien nach Süden über Uruguay bis ins östliche Argentinien verbreitet.

Geographische Variationen

Es werden zwei Unterarten des Gereanoaetus melanoleutus anerkannt.

West Aguja: Gereanoaetus melanoleucus australis

Diese Nominatform ist in Venezuela, Kolumbien, Equador, Peru, Bolivien, Chile und West-Argentinien verbreitet.

Die in den Anden vorkommende etwas kleinere Form ist unten fein dunkel gebändert.

Eastern Aguja: Gereanoaetus melanoleucus melanoleucus

Diese Population ist im östlichen und südlichen Teil Südamerikas (Brasilien, Paraguay, Argentinien und Uruguay) beheimatet.



Porträt eines Agujas der Unterart Geranoaetus melanoleucus australis

Beschreibung

Agujas erreichen eine Körperlänge von 60-76 cm und haben eine Flügelspannweite von 150 bis ca. maximal 200 cm. Die Männchen sind kleiner mit einem Gewicht bis 1700g gegenüber den Weibchen mit 2300g. Sie gehören somit zu den größten und kräftigsten Bussarden. Der Schnabel ist relativ groß und hoch mit einer deutlich nach unten gebogenen Spitze, ähnelt aber dennoch nicht dem eines Adlers. Die Iris ist braun, die Wachshaut sowie die unbefiederten Beine gelb.

Die Flügel sind lang und breit mit gebänderten Armschwingen, die an der Basis blaugrau gefärbt sind. Sein Schwanz ist vergleichsweise kurz und keilförmig gerundet, mit der für ihn typischen, bläulich schwarzen Färbung seines Gefieders.

Der Rücken, Kopf und Hals sind bläulich, schiefergrau bis grauschwarz gefiedert. Auf der Unterseite ist das Gefieder an Hals und Brust blaugrau und setzt sich deutlich von der weißen Unterseite ab. An den längeren Federn setzten sich feine weiße Spitzen ab. Das Schultergefieder ist aschgrau mit einer feinen dunklen Bänderung.

Die Jungvögel haben ein dunkelbraunes, mit hellbraunen, zimtfarbenen Stellen und weißlicher Strichelung an Kopf und Brust versehenes Gefieder. Es dauert mehrere Jahre bis immature (unreife) Vögel voll ausgefärbt sind. Bis dahin gibt es mehrere "Übergangskleider"! Dieses dem Mäusebussard ähnliche Aussehen hat dazu geführt, dass die Namensgebung für den Jungvogel *Spizaetus melanoleucus, von Louis Jean Pierre Vieillot* im Jahre 1819 zu einiger Verwirrung bis ins 20. Jahrhundert führte. Er beschrieb den unreifen Aguja in der gleichen Zeit wie den Aguja und konnte nicht glauben, dass verschiedenfarbige Vögel Artgenossen seien! Inzwischen ist diese Bezeichnung für den juvenilen Aguja nicht mehr üblich!

Leben

Besonders häufig ist der Aguja in felsigen Berglandschaften mit Schluchten und angrenzendem Grasland (Pampas) oder Trockenwäldern (Baumsavannen) zu finden. Zu seiner Nahrung zählen kleine Säugetiere, wie kleine Nagetiere und Feldhasen, Vögel, Reptilien und Insekten, aber auch Aas. Die Beutetiere jagen sie hauptsächlich beim Fliegen und nicht von einem Ansitz aus, wobei sie ihre Beute im Sturzflug schlagen. Das Gewicht der Beutetiere reicht bis zu 3 ka.

Er besitzt eine Bandbreite verschiedenster teilweise sehr spezieller Flugtechniken. So kreist er nicht, wie andere Greifvögel, um in der Thermik an Höhe zu gewinnen, sondern nutzt die Aufwinde direkt, um mit ihnen hochgetragen zu werden! Die Fähigkeit einer besonderen Flügelstellung bzw. Flügeldrehung macht es möglich, die Aufwinde direkt zu nutzen. Das erklärt auch seinen bevorzugten Lebensraum in der Nähe von Steilklippen und Felsabhängen, deren Luftströme er optimal nutzt. Bei Vogelbeobachtungen ist aufgefallen dass Individuen, besonders am Vormittag und Nachmittag, genau jene Orte mit den besten "Segelflugbedingungen" aufsuchen. Es sind nach Norden und Westen gerichtete Hänge und Grate. Beobachtet wurde ferner, dass sie dann eher Orte ignorieren, wo Nahrung reichlicher vorhanden ist, oder leichter gejagt werden kann. Zu diesen Zeiten gilt ihr Interesse anscheinend dem Spielen und Anzeigen aus der Luft. Dann steigen sie allein oder paarweise in der starken Luftströmung hoch um ihre weiten Kreise zu ziehen und allein oder auch paarweise zu Jagen.



by JUAN RAMON RODRIGUEZ SOSA - Exhibición de Rapaces. Palmitos Park. Gran Canaria Uploaded by snowmanradio, CC BY-SA 2.0 https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=15820779

So wird dort auch das Nest meist auf simsartigen Vorsprüngen an den Felswänden der Klippen gebaut. Ansonsten bauen sie ihr Nest auch auf hohen Bäumen, Strommasten oder auf Kakteen, in höheren Lagen sogar in Büschen oder auf dem Boden. Es misst ca. 90 cm im Durchmesser, kann aber da es vom Paar mehrere Jahre benutzt wird, bis auf über 1,5 m anwachsen. In der Umgebung finden sich häufig weitere, leere Nester aus vergangenen Brutzeiten. Das Weibchen legt in der Regel 2 weiße Eier mit dunkelbraunen Flecken. Das Paar brütet die Eier gemeinsam aus, wobei das Männchen die Nahrung beschafft und das Weibchen die Jungen füttert. Das Dunen-Kleid der Jungen ist weiß. Flügge sind die Jungvögel mit ca. 50 Tagen. Sie werden dann weiter von dem Elternpaar betreut und sind erst nach ca. 10 Monaten selbstständig.

Der junge Blaubussard ist ein beeindruckender Vogel mit einem markantem Profil, für seine Artgenossen jedoch nur ein "immatureller Junger", der noch nicht recht ernst genommen wird.



Agujas im Jugendkleid wirken typisch bussardmäßig braun von Henrryp10 - Eigenes Werk, CC BY-SA 3.0 https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=18446277

Über den Gesamtbestand und die genaue Verbreitung ist nicht viel bekannt. Lokal wird ein deutlicher Rückgang der Bestände verzeichnet. Dafür sind Abholzung von Wäldern und somit die allgemeine Zerstörung der für ihn nötigen Lebensräume verantwortlich. Die zunehmende Besiedelung im Umkreis von Großstädten hat aber auch noch eine weitere Folge für den Vogel. Der Aguja nutzt recht neugierig die Strommasten in den zivilisierten Gegenden der Stadtnähe. Diese Aussichtsplätze werden ihm häufig zum Verhängnis, da er immer noch von Menschen geschossen wird. Ferner hat auch der Einsatz von strychninhaltigen Ködern, die zur Bekämpfung von Beutegreifern einiger Schafzüchter eingesetzt werden, zu einem Bestandsrückgang geführt.

Die Verreibung nach Hahnemann – als "Blindverreibung"

Die Teilnehmerinnen wussten nicht welche Substanz in Milchzucker verrieben wurde und somit konnten die Symptome und Themen, die während der Verreibung auftauchten, unvoreingenommen wahrgenommen und von mir hinterfragt werden. Dabei entstand auch das Doodle. Vor- und Nachbeobachtungen im Zeitraum von 1 ½ Wochen sind, wenn sie zum Energiemuster passten, auch in die Aufzeichnung aufgenommen worden. Dazu gehören auch Träume, sowie die "Pausengespräche", die notiert wurden.

Wir, sechs Frauen, haben bis zur C 4 verrieben, da sich so, aus der Erfahrung, das "Energiemuster" deutlicher zeigt und das "Schwingungsmuster" als eigenständige und geschlossene Kraft erkennbarer wird. Es ist wie ein Erleben bei einer Rundreise: am Ende kommt man an einen Punkt, den man schon kennengelernt hat und es schließt sich der Kreis der Erfahrung.

Erst 2 $\frac{1}{2}$ Wochen nach der Verreibung ist den Teilnehmerinnen die Ur Substanz der Arzneibekannt gegeben worden.

Die Ursubstanz

Die "Hand"-voll Flaum-Federn bekam ich auf der Rosenburg von dem Falkner Gunter Hafner. Diese Federn stammen vom Brustbereich eines männlichen, sich in der Mauser zum "Erwachsenenkleid" befindlichen Vogels. So ist es zum einen noch juveniler (unreifer) Flaum, aber auch schon das ein oder andere kleine Federchen des ausgewachsenen Vogelkleides.

Themen der Aguja - Blindverreibung

Die nachfolgenden Zeilen sind folgendermaßen gekennzeichnet:

T: Teilnehmerin in der Verreibung

?: gesprochene Worte oder Begriffe wurden von mir "anamnese-technisch fragend" wiederholt, um das tiefere Erleben zu erkunden.

VB: Beobachtungen vor der Verreibung, nachdem der Termin feststand.

NB: Nachbeobachtungen (1-2 Wochen später)

Traum: vor dem Verreibungstermin und nachher

PG: Pausengespräch

Doodle = ein graphischer Ausdruck einer unbewussten Assoziation, ein gedankenloses "Zeichnen", frei von einem Bemühen oder Wollen. (ähnlich dem "Gekritzel" was die Hand manchmal "neben" dem Telefonieren macht)



Unsere gemeinsame Reise ins Ungewisse

Dynamik - Tempo - Bewegung

VB: Plötzlich gab es in mir den Impuls in der Mittagspause kurz mit der Bahn auf den Herzogstand zu fahren. (Gondelfahrten mache ich sonst nie alleine! Wenn dann laufe ich hoch!) Das schöne sonnige Herbstwetter ausnützen. Bin zu warm angezogen gewesen, hatte aber obwohl ich daran dachte, mir etwas auszuziehen, es aber nicht! getan. Warum weiß ich nicht, ob es die vielen Leute waren, die mich irritierten, es mir alles zu schnell ging ...

Verlorenheitsgefühl auf dem Gipfel, beobachtete die verschiedenen Leute neugierig...

Das runterlaufen hat unglaublich viel Spaß gemacht. Aber ich habe sehr schlecht gesehen, was anhielt bis ich wieder unten angekommen bin. ... im hinunterlaufen ein Gefühl "wie traumwandlerisch", wie mit anderen Augen sehen. Dachte darüber nach, dass ich meinem Mann sagen würde dass ich wie im "Blindflug" runter gelaufen bin.

Es war nicht behindernd, tapsig, aber sehr irritierend. Dachte ich dürfe mir nicht noch einmal den Knöchel verstauchen, gleichzeitig war eine Gewissheit da, dass **die Freude trägt**. Die **Irritation** kam immer wieder und hat **angestrengt**.

Auf dieser Wegstrecke bin ich in einen <u>Überhitzungszustand</u> gekommen, den ich nicht ändern konnte... es war ein Gefühl wie im Hochsommer in einer Hitzewelle, man ist komplett <u>ausgeliefert</u>. Trinken half nur bedingt.

Genau in dem Moment, als ich vom Pfad den <u>Fuß auf die Ebene</u> setzte, konnte ich wieder **gut sehen**, wie ein <u>umgelegter Schalter</u>! Dachte mir, wie plötzlich das ging, fragte mich ob es Einbildung sei... danach keine Auffälligkeiten mehr.

T: Verreibungsbeginn: Die ersten 20 Minuten verreiben mein Mann und ich, damit es nicht bekannt wird was verrieben wird. Die Federn lassen sich, wider Erwarten, doch leicht aus dem gefalteten Papier in die Reibeschale aus streichen. Es bedarf aber ungewöhnlich viel Kraftanstrengung sie im Verreiben zu zerkleinern. Am Anfang verreibt mein Mann, da er sagte er hätte mehr Kraft. Ich gehe hinter ihm vorbei und der **Luftzug** reicht aus, dass "Mikrofederanteile" aus dem Mörser aufsteigen. Er sagt: "**Mach' doch nicht so viel Wirbel!**"

T: durchgeschüttelt werden. Achterbahn!

?Achterbahn

T: <u>Hoch und runter</u>, Stimmungsschwankungen... Durcheinander! <u>Ruckelig</u>, <u>gewalttätig</u>, schwanken

T: geschmeidig... wie wiegen, hin und her.

T: Zieht so schöne Kreise! Wie eine Muschel (!), nach innen.

2

T: Wie auf einem Schiff, nicht unangenehm, **beruhigend**.

T: bedrohlich, laut, eigentlich kribbelig

?kribbelig und laut

T: Krank, Achterbahn fahren!

Eigentlich fahre ich ja **gern** Achterbahn! Als Kind wollte ich tatsächlich krank Achterbahn fahren!

T: wie auf Skiern, carven, kurven

PG: Ich mag es lieber wild!

T: Lust auf den Berg gehen, "rauf" zu gehen!!

<u>Aktiv</u>! Geht ja schnell! Sonst dauert's ewig! Anders ist es wenn ich mache worauf ich Lust habe! Es ist schön wenn man was <u>geschafft</u> hat.

T: Das geht schnell!

T: Ich habe doch gesagt wir sind schnell!

PG: Ich "rühre" jetzt schneller, dann sind wir schneller fertig! Mal sehen wer schneller ist!

PG: Herausforderung angenommen!

T: Gas geben! ... Competition. Wettbewerb!

T: Wie beim Bergbau, mit dem Meißel hacken. <u>Brachial</u>, von so einer ruhigen Bewegung...

T: Roter Kopf – so fein, das liegt mir nicht! Anstrengend.

T: Wird müde beim Reiben...

PG: du musst einen Stift nehmen der besser schreibt, Stifte die nicht gehen... **Werkzeug, dass nicht funktioniert, geht gar nicht!**

PG: ... da habe ich mir gedacht "Oida" so a`guada Stift! ("Aufwärts"-Energie dahinter!!!)

T: Es ist **Smoothe**. So weich! Weich, **geschmeidig**.

T: Ausgeglichen... Leichtigkeit.

T: Chillerposen.

VB: Lange habe ich Raben beobachtet die, so schien es mir für mich getanzt haben ...

Sie haben Kreise gezogen, hatten sichtlich Spaß in den Winden, immer höher gekommen...

Flügel angelegt runter sinken lassen... dann kam ein Zweiter dazu...

So bewusst wahrgenommen... dass die so viel Spaß haben!

T: Mach doch mal (!), sonst kommt sie gar nicht mehr in ihren Flow!

- **T: Turborennen** mit E-Bikes: mit **wenig Anstrengung**, **da ist "Wumms" dahinter**, **wie auf dem Roller!** Super!
- T: Da weht einem der Wind um die Nase.
- T: Vollgas. Gefahr, vielleicht!
- T: Gefahr mit 50 Kmh!? (Lacher!)
- T: Man muss alles unter Kontrolle haben, nur noch versuchen sich reinzulegen.
- T: Du hast eine ganz andere Wahrnehmung, als ich! Ich denke gleich wieder <u>juhu</u>... (Kick) Achterbahn! Da denke ich nicht so an das Reinlegen in die Kurven.
- **T**: Beim Radeln, am Anfang lehnst du dich noch nicht so rein. Dann geht es immer besser, wenn du es übst. Dann lehnst du dich auch rein! In einem <u>coolen Trail</u> (**Downhill**), da geht es nur noch darum, **wieviel hält der Reifen!** <u>Adrenalin</u>, <u>Spaß</u>, <u>Geschwindigkeit</u>! **Sprünge**, wenn man **halbscharig** landet, dann ist es schon ein <u>Nervenkitzel</u>. Habe <u>nie Angst</u> dass es mich schmeißt. **Nur auf Forst Straßen da habe ich Angst**... da fahre ich nicht so schnell!

T: Guter Boden!

?Trail

- T: Flüssig, abwechslungsreich, da bist du voll fokussiert, ganz bei dir!
- T. 7eit?
- **T:** Muss schon ordentlich sein. Die Zeit muss schon stimmen... **schnell**! ?Erfahrung
- T: Eigene Grenzen austesten und drüber ist noch schneller! Fortschritt merken...
- ? Fortschritt im Fahren
- T: Es geht schon leichter beim nächsten Mal. Beim ersten Mal weißt du noch nicht, da denkst du... hmmm... Da weißt du vielleicht nicht... (Unsicherheit, Zögern) kann ich da runter fahren, oder haut es mich da hin? Beim 2. Mal drüberfahren und gut ist!
- T: Dann kannst du es einfach laufen lassen!

?

- T: ,Augen zu und durch`!
- T: Nicht denken, Hirn ausschalten und einfach machen!

2

- **T: Nach vorne**, **unten! Weil es bergab geht!** Manchmal geht es auch gerade. Mit dem "**Lift**" **direkt hoch** und dann am Tag 4x **runterfahren**, dann geht es nur um Sicherheit. **Ruhig hoch**, Ruhe im Lift, **Action runter!**
- T: Wie beim Skifahren! Wenn du dann mal ganz schnell bist, hast alles unter Kontrolle!
- T: Wiegen, wenn man nicht nachdenkt und sich richtig wohl fühlt.
- T: Gas geben, Kurven machen, Carven. Gaudi hat. Hupfer drin! Auch mal ruckelig.
- T: Wie ein Kind. Wenn man nicht von anderen behindert wird! ?Ruckelia
- T: Gas geben und stoppen... Ruckelig: das gibt es auch beim Trail, das gehört dazu!
- T: Ja klar, da gehört es dazu... am Anfang war es viel ruckeliger.
- T: Schaben! Ihr wollt es ja schnell haben!
- T: Geschwindigkeit!
- **T:** Schaben ist eigentlich ganz gut, es ist eine richtige **Lockerungsübung!** Dann **verkrampft** man **nicht so!**
- **T**: Ausflugsboot, **Seegang und der Skipper hat die Mädchen an geflirtet** und wir sind immer mehr <u>quer zu den Wellen</u> gekommen... fast abgesoffen.
- T: "Wenn man den Dreh raus hat." C 4 Text (Dynamik?)
- NB: Bei mir geht es heute sehr schnell, ich habe nichts mitgeschrieben...



Links das Bild: "Berg mit direktem Weg nach oben!" (von Olivia gezeichnet und für die Senkrechte, zum Aufstellen gefaltet! Es entstand an meinem Praxistisch zu der Zeit als die Federn, unbekannterweise im Arzneischrank lagen) rechts das Photo vom "Ski Opening" in Kitzbühl aus der SZ genau zur Zeit der Verreibung

Traum:

Eigentlich sollte ich einen Kaktus transportieren...

Probiere Schuhe aus und komme mit einer ehemaligen Lehrerin ins Gespräch – es geht um **Namens-Wechsel**. Sie meinte: "Gut dass es so gekommen sei, es passt".

Ihr Ehemann sagt: "Ich habe ja ihren Mann unterrichtet".

Sitze mit meinem Mann im Auto und erzähle von der Begegnung mit den Lehrern. Wir fahren eine enge Straße steil hinunter, mit dem Bus gibt es kaum noch ein Durchkommen. Kurz entschlossen möchte er, weil Markt ist... An der Kreuzung auf die wir zufahren, steht links ein Motorrad (Harley?) er dachte wir kommen vorbei. Es ging nicht... das Auto kratze mit einem Schleifenden, Knirschen an der Mauersäule entlang und ich bemerkte erst beim Zurücksehen, dass der Bus über die Längsseite aufgerissen war.

Power - Energie - Trägheit

- T: Übermäßiges Anstrengungsgefühl spüren wir beide in den Armen.
- T: Träge und <u>ausgepowert</u>, wie von zu viel Sonne <

PG: Bei Sonnenschein kann ich nicht auf der Couch liegen, dann muss ich aktiv sein!

- T: Angespannt wach. Gib nochmal Gas!
- T: Müde, Arm tut weh. Anstrengend ist es schon.
- T: Voll entspannt, dahocken... (Das Bein angezogen mit dem Fuß auf dem Stuhl, den Blick über den Tisch kreisen lassen, gerade so "alles im Blick habend") Total relaxt, warme Füße! Schaue wie die anderen was tun. Ohne Verantwortung, befreit.
- T: Bin viel aktiver... Nähkurs...
- T: Ergebnisse sehen! Was geschafft haben...

- T: In eine Tätigkeit versunken sein.
- T: Wir sind jetzt alle im Flow.
- T: Am Anfang war es so anstrengend, wenn man den Dreh raus hat geht's!
- T: Könnte einschlafen.
- T: Entkoffeiniert.

?

T: Problem mit dem Akku (Power).

?

- T: Akku? kein Problem!
- T: Vergesse die Zeit, so genau geht es ja nicht! Hobbygruppe, Hobby-Verreiber...
- T: Verreibung? Da geht die Post ab!!!

NB: Nach der Verreibung war ich total kaputt... **sofort auf die Couch wollte Schlafen**... entweder war eine Fliege im Zimmer, es hat mich ein paarmal "**Etwas" ganz aggressiv am Ohr angeflogen** (ob es Einbildung war oder nicht...)

NB: Morgens aufstehen... schwergefallen... müde... (Zeitumstellung?)

Frei – selbstbestimmt - autonom

Eine Teilnehmerin möchte anfangs, am Tag der Verreibung nicht mitmachen ... Wir besprechen, dass sie eingeladen sei ganz frei, einfach so dabei zu sein, mit der **Option sofort gehen zu können**, wenn sie möchte oder es ihr nicht gut geht. So bleibt sie dabei.

- **T:** Hör auf, könnte mir jetzt **vorstellen zu gehen**.
- **T:** ...ich sollte mitfahren. Ich springe also in das Auto rein und dann geht es los (so: <u>hin her</u>) so <u>ruckelig</u>, so **vor und bremsen** ... gut dass es nur so kurz war. Wäre das so ne Stunde gegangen, ich würde ausflippen!
- T: Keine Lust mitzuschreiben... ich bin total relaxed.
- T: Ablenkung >
- T: ich mache es **nicht "voller Freude"**! Wenn ich wüsste <u>es könnte jemanden helfen…geht es gerade so</u>.
- T: Aber das öfters machen müsste... würde ich eher kündigen!
- T: Der nächste Faktor, wie gut es bezahlt wäre... würde man es eher in Kauf nehmen.
- T: Es geht darum auf was man Bock hat!
- T: Ich mache gerne, das worauf ich Bock hab...
- **T:** Mit 15 Jahren **von zu Hause ausgezogen**. Ausbildung gemacht und gearbeitet aber gleichzeitig abends auch "**Halligalli**" gemacht.
- T: Gefühl von **unabhängig sein**... drehe aber auch mal um!
- T: Man würde den leichtern Weg gehen. Auf die Couch!
- T: Mir geht es sehr entspannend beim Zuschauen...
- T: Roller fahren, macht Spaß! Da fühlt man sich unabhängig und frei, wie Urlaub.
- **T**: Beim Trail, ist man <u>frei</u> **von Alltagsgedanken**. Da denkst du nicht an so Sachen wie Wäschewaschen.

- T: Wie Touren wo nichts los ist, keine Leute. Ruhig, paradiesisch. Wie für mich gemacht.
- T: Das ist wenn man den Herzogstand hoch fährt nicht mehr so.
- T: Theoretisch wäre es schon auch so paradiesisch, wenn nicht so viele Leute da oben sind.

?Paradiesischer Zustand

- T: Wenn ich nicht mit Leuten reden muss >!
- T: Ruhe Luft. Farben für das Auge.
- T: Harmonisch, glückselig, frei. Du bist so wie du bist. Fröhlich.
- T: Keine Menschen die dich in deiner Persönlichkeit stören... Un-anstrengend!
- T: Du gewinnst wieder Energie dadurch.
- T: Es sind die **Umstände** ob es ruhig ist oder nicht.

?Ruhe

- T: Äußere Umstände...
- T: Ein Superplatz am Meer z.B. hinter mir die Autobahn, oder Flieger...
- T: Oder innerer Umstand, das Erleben, auf dem Sofa, mit einem guten Buch.

T: Das innere Paradies findet man wenn man die äußeren Umstände annehmen kann! \rightarrow O-Ton: "Merksatz!"

- T: Weil man die äußeren Umstände nicht mehr als Belastung sieht.
- T: Seine eigenen Pflichten und Aufgaben als eigenes SEIN, erleben.

NB: Lasse mich in die ehemaligen Arbeitsaufgaben wieder mehr einbinden...

Ich habe da schon mal wieder ausgeholfen...

... das mache ich ganz kurzfristig... ich **will mich nicht über Monate festlegen lassen**... Abgeblockt keine Festen Tage!

Freiwillig machen...

Sehr gelassen ... seit den letzten WE!

NB: War viel gelassener in Bezug auf die Gruppe... Die Gruppe habe ich gut gepackt, früher habe ich mich gerne mal zurückgezogen, jetzt ging es ganz gut...

Begrenzt fühlen – fremdbestimmt – Druck – Zwang – Gewalt

T: Eine **Enttäuschung** fühle ich, dass wir doch noch einmal nach dem ersten Schaben, **weiter verreiben müssen**, weil die Federn immer noch als Härchen erkennbar sind! Die Federkiele sind am Ende noch als "**Verunreinigung**" zu entdecken…

T: Fühle den **Gruppenzwang!** Wenn das mein Beruf wäre... ich das machen müsste, gäbe es **deutlich Arbeitsverweigerung!** So wie wenn ich **keinen Bock** habe.

T: wenn wir Kräuter zerstoßen, müssen wir ja auch mal Druck anwenden...

T: Donnern, gewalttätig umgehen...

- T: Wie mit Tieren umgegangen wird?
- **T**: Ich wollte mich nicht beeinflussen lassen, an Tiere habe ich jetzt nicht gedacht, weil ich **gestern selber zwei umgebracht** habe!

Holz gemacht, da war eine Schnecke... die war zermatscht!

Eine Ameise die war **halbkaputt**, die wollte ich nicht leiden lassen, die habe ich dann **kaputt gemacht**.

T: mein Hund hat einen jungen Fuchs angebracht den habe ich dann <u>erschlagen</u>... **abgehärtet**.

T: Kratzen, schon gewalttätig... kalkig wie Knochen

- T: Habe es verboten! War mir nicht sicher ob sie abhaut!
- T: Kommt auf die Eltern an: man kann ja rumstreiten und die Kinder irgendwo reinzwingen!
- T: Wenn ich es erlaube stehe ich mit einem Bein im Gefängnis!
- **T**: Brav, "<u>**Zuckerbrot und Peitsche**</u>", man muss ja Loben! Gestern Peitsche und heute Zuckerbrot.
- T: Nein! Nicht mehr Schaben! (Spass!) "Noch mal von vorne!"

?wie wäre das

- T: Mühsam! Wir würden es vertagen!
- T: Man muss was machen! Was man eigentlich nicht mag!
- T: "Gezwungen" ist ein hartes Wort! Aber doch Reingezwungen.
- T: Na ja: Gefängnis!
- T: Positivere Gesprächsthemen...!
- T: Reingezwängt wird man ja off in unsere Gesellschaft... Mädchen- und Bubenrolle...
- T: Rosa Kleidung von Buben, oder lauter Pink!
- **T:** Der kleine Bub im rosa Strampelanzug auf meinem Arm... bin gefragt worden: "wie heißt sie denn?" Oder die rosa Hemden bei Männern, sogar Geschäftsleute!
- T: Was Eltern von ihren "Jungen" verlangen!
- T: Ja wenn sie halt kein Mad'l kriegen...
- T: Recht haben, immer **Recht haben müssen** ganz **fürchterlich**! Das ist doch ganz oft, **will nicht streiten**! Meinung aufzwingen <u>Aufzwingen</u>! <u>Erzwingen</u>!
- T: Wenn jemand so rechthaberisch ist...
- T: Ich sehe es halt anders! (frei, autonom)
- T: Ich mag jetzt nicht mitschreiben. Ich habe jetzt Fleißbildchen <u>verdient</u>, mache alles <u>vorbildlich</u>, extra mein Handy auf <u>Flugmodus</u> geschaltet, <u>obwohl</u> ich keine Lust hab...
- T: Man mag sich nichts sagen lassen!
- T: <u>Freiwillig</u> machen und <u>trotzdem durchsetzen müssen!</u>
- T: Man wird gestört, oder man hat Aufgaben aufgetragen bekommen.
- **T:** das war bei mir vor ein paar Tagen so... konnte M. **nicht gut aushalten**. Immer hier, da des... **immer sollte ich da schnell helfen**. Das war mir schon zu viel. ("Tochter schimpft Mutter")
- T: Kein Bock
- T: Reingezwungen, Pflichtgefühl.
- T: (Dasitzen und es **über sich ergehen lassen**. Eigentlich sagen wollen: "**Jetzt ist Schluss!**" **Zwang** fühlen, **das aushalten zu müssen**. Wie ein **Gefängnis**, aus dem man **nicht raus kommt**. Dasitzen und nur zuschauen müssen…)
- **NB:** Davor **habe ich mich angegriffen gefühlt**... da ging es um die Tiere...
- T: Ich muss schon wieder auf Menschen gehen. Mir fällt auf manche Menschen sind hektisch, die dich in so eine Hektik verfallen lassen... will nicht reden...

Traum:

Ich habe geträumt mich will jemand erschießen.

Wie so ein länglicher Graben... ein Wald... breiter Weg.. auf beide Seiten **hügelig** bergauf gegangen, wie eine Flucht, wie 45° Winkel bewachsen... nicht Gebüsch, aber Gras... **Grashänge**... ich bin auf dem Weg gelaufen... hinter mir ist jemand mit dem **Gewehr** gelaufen, der ist **getorkelt** und ich bin **weggelaufen**, <u>keine Angst</u>, mehr **beobachtend**, nicht beängstigend. Dachte, der Spinnt jetzt...

Locker weggejoggt... nicht atemlos gerannt...

Habe mir gedacht, der spinnt... die Situation hat mich **nicht beängstigt, ist blöd**... **da haue ich ietzt lieber ab**.

Traum:

Der Lebensgefährte einer Bekannten war **ab dem Brustwirbel gelähmt**... ich sollte ihn in der Dusche helfen... habe Nahestehende gesehen und gedacht, **das geht mich nichts an**... **da gehe ich lieber**.

Blöd, jetzt kann er sich nicht rühren... das war halt so...

Er ist ein <u>starker Charakter</u>... ich kenne ihn als Mensch mit **funktionierenden Beinen <u>kräftig</u>**, <u>sportlich</u>, <u>beweglich</u> und <u>vital</u>... ich habe mir gedacht, vielleicht hat es ihn jetzt auch erwischt, beim Klettern **abgestürzt**.

Es muss ein Bruch gewesen sein...

Gedacht: <u>da ist etwas Unvorhersehbares geschehen</u>, dass er nicht mehr gehen kann. Das bedeutet <u>auf Hilfe angewiesen</u> sein ... <u>abhängig sein</u>. Nicht mehr selber in der Hand haben.

Der war **nicht mental gebrochen**, aber **körperlich eingeschränkt**...

NB: <u>Einschränkung</u>, dachte ich muss mich schonen, jetzt ist es mir wurscht ich mach was ich will.

T: Am liebsten weggehen, flüchten!

NB: Ich wollte wieder flüchten... mit dem Auto...

Kick - "Schalter"- plötzlicher Impuls

T: Das ist doch "Cool", dass das Verreiben ein Sinn haben könnte.

T: Dann wäre ich sofort ausgestiegen!

T: Inneres Weggehen... "Augen zu, und dann ist es nicht mehr da!"

T: Sei froh, dass du keinen Freund hast! Denn dann <u>passiert</u> dir genau das! Dann steht er wirklich einfach <u>plötzlich</u> da. Herzklopfen, als würde es dir raushüpfen! <u>Adrenalinschub</u>! <u>Schlag</u> gegen den Brustkorb, gegen die Rippen, wie gegen eine Wand, als würde das Herz raushauen! Fange das Schwitzen an...

T: Ich spüre es so, wie einen Zustand, total wach, angespannt, präsent, wach!

T: Mehr Action → Bruch – Schaben

T: Adrenalin, wenn man mit 60 Kmh um die Kurve rum wummst!

T: Erster Gedanke: "WOW" bin ich dankbar, dass es mir gut geht und dass ich hier leben darf!

T: Sonnenaufgang, den du erlebst ist evtl. beliebig, der am Krottenkopf bleibt ewig.

NB: Jetzt nachdem es geschneit hat, bin ich "total auf Skitour gehen"... es geht schon dort wo "drauf beschneit" wird...

NB: Ich möchte <u>ietzt</u> meine Freiheit ausleben... um die Freiheit auch innerlich zu spüren!

NB: <u>Risikoverhalten</u>, was man gut kennt... <u>keine Angst</u> vor etwas haben...

Runterfahren...

Dann stellt es mich auf... keine Angst vor dem Tod

NB: <u>Adrenalin</u>: ich bin so <u>wahnsinnig konzentriert</u>, nur fokussiert aufs Fahren...

NB: Das Problem es macht ja auch noch richtig Spaß...

NB: Bei der Verreibung aufgefallen...

Der Topf war weiß, mir war klar, es soll alles weiß sein... habe erwartet, dass es so ist... dann habe ich diese klitzekleinen "Härchen" gesehen.

<u>Huch</u>, was ist mir da jetzt **reingeflogen**! (Gedanke) !!!wie das "<u>Cool</u>" ganz am Anfang vor der Verreibung (spontan sehr heftige Bemerkung, dass es eine neue potenzierte Arznei wird)! Erstaunt, etwas total **Unerwartetes**... Was ist jetzt das?

NB: Schalter: ...für mich war das erledigt, so ist das bei mir und dann kommt was Neues...

NB: Angespannt, ungeduldig...

... "es bauscht sich auf"...

Dann werde ich auch ungeduldig, <u>es spitzt sich zu</u>, wütend ausfallend, laut…lauter … es bauscht sich auf, es braucht <u>nur noch 'ne kleine Spitze und dann</u> flippt man aus, das bringt das Fass zum Überlaufen…

Aus dem Häuschen... sich aufregen...
Nerven...

T: (Gedacht: Entspanntes Gefühl und dennoch: wann ist das **endlich vorbei**?! **Ungeduld**, muss **immer auf die Uhr schauen**... noch **so lang**, so **zäh**! Will die ganze Zeit, dass es **einfach vorbei** ist!)

NB: Hirn <u>ausgeschaltet</u>, <u>Kurzschluss</u>-Situation!

Luft - Ruhe - Klar - Nebel - Smog

- T: Stell dir vor hier säße jemand mit einer feuchten Aussprache... ist sicher schon passiert!
- T: Dann gibt es auch noch die Information von dem Virus... z.B!
- T: Was wäre wenn?
- **T: Zusatzstoffe...** irgendwie lustig.
- T: Aerosol im Niesnebel, du "haust" ja immer was raus.
- T: Mir wär's wurscht! So schlimm könnten die Viren ja auch nicht sein...
- T: Oh, da habe ich mich heute früh schon gewundert, <u>kein Nebel hier</u>! Das war weil es so kalt war! Auf dem Berg... bewusst wahrgenommen wie schön es ist und <u>da unten haben sie so off</u> Nebel.

?

- T: Benebelt...
- T: Ich fahre gleich zu uns, da ist es sicher schon schön klar!
- T: <u>Luftzug</u>...
- T: Lust was zu machen. <u>Luftpolster</u> um Flasche wickeln und **mit Farbe dann Papier bedrucken**.
- T: Es muss Luft mit hinein... damit die Konsistenz besser wird!
- T: Die Luft muss in das Mittel...!!!
- T: Ich nasche gleich...
- T: Nimm doch <u>`ne Brise</u>!
- T: Da brauchst du nen Koksernagel!
- T: Das ist ja auch so "drogia"!

PG: ich lag auf dem Gipfel auf dem Berg und sah die Raben beim Balztanz. Sie haben Kreise gezogen, sah wie der Wind in den Federn der Flügel zauste im Sturzflug... er wollte seiner Angebeteten imponieren...

- T: Der Rabe ist schon ein Adler geworden!
- T: Dann hat sie gesagt (Befehl!): "Mann, rupf mir den Adler!"
- **T:** Vielleicht hat sie Substanz selber gesammelt... ist ihr "**Zugeflogen**"!
- **T**: Katzenhaare? **Wenn die <u>Katze</u> eine <u>Vogelfängerin</u> ist hat sie sicher <u>Vogelenergie</u>! Wie in der Oper Zauberflöte: der <u>Papageno</u>!**

- T: Sollte doch einen Mundschutz anziehen.
- T: Verklemmt mit Mundschutz.
- T: Die Luft in chinesischen Großstädten ist so schlecht, als würde man 40 Zigaretten täglich rauchen (2 Packungen!) du kannst <u>nicht durchatmen</u>, wenn du <u>das Ding vor Nase und Mund</u> <u>hast!</u> (Geste, hohle Hand vor Nase und Mund) Du kannst nicht einfach rausgehen wie bei uns! T: Hier ist die Luft ist so gut und die Gerüche!
- T: Gegensatz zwischen Dreck-Luft \leftarrow und \rightarrow klarer Luft.
- T: <u>Abgasluft</u> mag ich **nicht atmen**. **Im Stau stehen**, da atme ich **ganz seicht**, damit nicht viel reinkommt.

Oben - Himmel - hoch

Traum:

"Fahrschein nach oben"

Im Hochgebirge Skifahren, leicht fast abgehoben. Ich wundere mich, dass es trotz meiner Hüftoperation geht und mit Gelenksbeschwerden und so überhaupt möglich ist. Schnell, rasant durch enge Felsformationen und steile Abhänge oder Schluchten. Es ist nur Bewegung, ein weiches Schwingen, wie Gleiten eines <u>Luftkissen</u>bootes – nicht direkter Kontakt zum Boden (Base-Jump?)– kein Kontakt zum Schnee und doch "Skifahren".

Als ich unten am Lift stand, zeigte ich meine "Punktekarte" her und meinte: "Schade dass sie abgelaufen ist". **Die Lift-Frau** schaute mich zwinkernd an und sagte: "Ich kann nicht erkennen warum es nicht nochmal möglich sein sollte!" und knipste in das Stück Papier welches ich ihr hingereicht hab.

Und **ab ging es in die Höhe**, ohne erkennbaren Skilift, ohne Gondel! **Eher <u>ganz direkt</u>!** Wie **ein <u>Turbo-Lift einfach hoch</u>**. Es war so erstaunlich, dass es so ging. Ohne Angst und Furcht, kein Gedanke an Höhe. **Pure Freude**.

- T: Bin dann immer einfach hoch gegangen (anderes Stockwerk). Eine Etage höher.
- T: Torte sollte 3-Stöckig sein, das wirkt imposanter.
- T: Ist ja eine Hochzeitstorte...
- T: Es kommt auf die Höhe an. Kuchen macht was her, das ist was für's eigene Ego.
- **T:** 3-Stöckig geht ja, **5- Stöckig wäre übertrieben**, protzig! 2Stöcke
- **T: Die <u>flache Ebene</u>** von einem Zwetschgen Datschi, geht ja gar nicht. Das ist zwar praktisch, wird aber übersehen...
- **T:** Die Stockwerke sind Höhe, wie bei einem <u>Hochhaus</u>. Ich bin **gerne irgendwo <u>oben</u>**. Da hat man den **Überblick**...
- NB: Alle Webcams gecheckt!!!... (Überblick alle Orte "durch fremde Augen" beobachten)
- T: (Sitzt einfach da, mit einem intensiven Blick. Fokussiert und betrachtend)
- T: Auf den Boden zurück, von Phantasien, zurück von unserem 'Hoch oben'!
- T: Beobachterrolle ist gelassener. Man entspannt sich wieder. Man lässt sich berieseln, kann was sagen, wenn was zufällig in den Kopf kommt.
- T: Wenn etwas "vorbeifliegt" kann man es beisteuern, man muss sich nicht anstrengen...
- **T: Berggipfel...** und Almen, keine Leute!
- **T: Paradiesisch**, wie für mich gemacht.
- T: Stressfrei Natur pur.
- T: Gerne in der Höhe, aber jetzt schon! Gehe auch gern allein!
- T: Mag nicht lange rumfragen, bevor man lange...(diskutiert) ... Tempo anpassen!



Dieses Photo bekam ich <u>nach</u> der Verreibung per Mail mit dem Komentar: Schau mal: "Die Deppen da unten im Nebel…" (mit Kaktus und Vogel Silhouetten, die sind eine Spiegelung vom Fenster gegenüber!!!)

T: Auf dem Berg hat man das Gefühl was geschafft zu haben. Mensch, da bin ich oben!
T: Außerdem kann man sagen, schau dir die Deppen da unten an, die stehen alle im Nebel!

T: Weitsicht. Wenn du nie wegfährst, erlebst du halt nichts! Oben an der Hütte, dieser Ausblick... Dieses Paradies, alle Sorgen ausgeblendet.

Unten - Boden - Alleine - hilflos

- **T:** Fühle mich nicht sicher, wenn ich **alleine** bin! <u>Fluchtwege</u> bereithalten! Wie beim Bär, wenn die sich bedroht fühlen...
- T: Wenn ich einen Wolf sehen würde, würde ich mich schon freuen. Denke die würden mir nichts tun!
- T: Keiner mag was alleine machen.
- T: Aber allein auf den Berg gehen, schon! Vor Tieren keine Angst!
- T: Mit Skiern bist du gleich wieder weg! Keine Angst!
- **T:** Vor meinem Hund sollten die Einbrecher ja eigentlich Angst haben, aber die Hündin denkt, die könnten ja mit ihr Ball spielen!
- T: Man würde gern, kann aber nicht... hilflos, allein...
- T: Die Kamera des Nachbarn... der hat mich beim Schneeräumen gesehen... ist mir doch egal!
- **T**: Aber das kann er doch nicht machen, das ist doch **verboten**. Einfach jemanden auf seinem Grundstück beobachten...
- T: Das ist ihm doch egal (Polizei).

Nacht - Dunkelheit - Furcht

T: Angst in der Nacht...

VB: Nichts träumen – **Schwarze Nacht!** Durchschlafen.

VB: <u>Neu</u>: Angst wenn ich mit offener Tür schlafe. Kann sie seit einiger Zeit nicht mehr offen lassen. Ich muss sie wenn ich aufwache zu machen. **Gefühl, als ob da jemand steht**. Muss dann schauen...

2

- **T: Unangenehm**. <u>Panisch</u> im Halbschlaf. Halbwach und schaue immer an die Tür, panisch.
- T: Weiß ja nicht...! <u>Hilflos</u>: <u>Decke über den Kopf >!</u>
- T: Bei mir eher, Decke über den Kopf, wenn es rumwummert...
- ... ich würde denken: "Da ist nichts!"
- T: <u>Kindlich</u>! Da ist aber nichts! Ich will das nicht wahrnehmen, will nicht dass da jemand ist! "Was ich nicht sehe, ist nicht da!"

NB: ! Gefühl, dass jemand in der Tür steht, ist weg! **Ob die Tür offen ist oder nicht ist mir jetzt egal**!

Höhere Dimension – mystisch – Schutzgeist

Traum:

"Aus dem Nichts"

Im Schnee sitzend (mein Mann und ich) oben am Berg, hinter der Schneewechte auf der wir rasten, ist eine steil abfallende Felswand es geht senkrecht in die Tiefe... neben uns ist ein Holzverschlag.

Oben aus den weißen Wolken, im **strahlend weiten Himmel erscheint <u>ein Punkt</u>**. Er kommt **näher und näher**. Ich denke gerade noch: "<u>Oh</u> da ist er, der Adler!" Aber die typische weiße Zeichnung unter den Flügeln kann ich nicht erkennen, auch **die Silhouette ist anders**... **der große Vogel schwebt direkt** zu uns **hinunter**. Wird immer deutlicher und es ist **sehr <u>magisch</u>**. Die Flügel hell und blau und ganz dunkel Türkisgrau, fast transparent gegenüber dem Himmel, die Federn breit gefächert.

Seine Brust graublau sonst weiß mit großzügig, wie bedruckte Blüten im Blau der Schwingen. Direkt vor uns setzt er sich im Schnee nieder, <u>Brust an Brust</u> zu uns, <u>Herz zu Herz</u>. Er schaut tief in uns, setzte sich, vertraut auf meinen ausgestreckten Arm... Währenddessen erscheint ein Mann aus dem "Nichts". Wir zeigen ihm den großen Vogel... er meint, der sei sein Freund, er sei ihm <u>zugeflogen</u> und von Zeit zu Zeit besuche er ihn hier oben... "Nein" von Falknerei, verstehe er nichts, meinte er. Aber es klinge interessant.

Es ist ein Erleben zweifelsfreien Seins.

Traum:

"Übermittler" – aus einer anderen Seins-Ebene:

Ich war unterwegs und habe einen Typen kennengelernt. Dann habe ich meinen Schwager getroffen. Ihm habe ich dann meine Handynummer gegeben und ihm gesagt er solle sie dann dem Typen geben! (das Gesicht habe ich ganz klar gesehen sonst hätte ich nicht gewusst dass es mein Schwager ist. Es ist komisch, da er schon länger verstorben ist. Er war ein Alleswisser und Alleskönner, Allrounder!...)

"Ich frage mich, ob da irgendwo einer (Typ) rumschwirrt...?"

PG: "Du bist **mein Stern** vom …Berg!" (Zitat) **Liebeserklärung** für seine Liebe. Er ist sich schon in jungen Jahren ganz sicher, dass er genau sie liebt! So jung sein und sicher wissen wen man will! Er hat **länger Geduld gebraucht** bis die "**Angebetete**" sich dafür nicht mehr geschämt und gewehrt hat.

VB: Entdeckung:

Auf dem Weg auf den Berg, habe ich im Wald die Madonna in der Baumhöhle entdeckt... Ich bin schon so oft da hoch gegangen und **habe sie nie gesehen**... Dieses Mal bin ich nichtsahnend, **traumwandlerisch** in meinen Gedanken versunken hoch gegangen. **Plötzlich** in der Kurve **die Höhle im Baum mit der Mutter Gottes** und den kleinen Wildblumen entdeckt.



Die kleine Mutter – Gottes im Baum verehrt und rituell besucht

NB: Es ist eine kleine aus Ton geformte Figur. Diese ganz schlicht anmutende Frau erinnert an die archaische Ur-Mutter, so **klein**, **aber bedeutend**. Sie wird hier **rituell**, **verehrt**... das zeigen die Blumen und **abgelegten Steine**.

Genau in der Zeit, in der ich meine eigene Mama nicht so habe und so gebraucht hätte, habe ich diese "Mutter-Gottes" gefunden ... Gleich habe ich mich hingekniet und sie bewundert. Ein deutlich **beschützendes Gefühl**!!! Gedanken an meine eigene Mama und Oma gedacht. Mütter sind etwas Großartiges. Freude, dass ich sie entdeckt hab. Diese Gedanken hatte ich ganz lange **beim Hochgehen**!

Schenkt Energie, treibt einen an, auf seinem Weg...

So ein kleines Ding, eine Höhle in die jemand eine Figur hinein gestellt hat die noch nicht mal aussieht wie eine Mutter... Gefühl, da gibt es jemand der sich um seine Mutter kümmert... ... uriger... "Die Neandertalerfrau"

NB: Mein Gefühl war: **Bestärkt sein** im Weitermachen und dass der Weg richtig ist, den ich gehe im Verhalten... meine Mama nicht aufgeben, **steil hochgehen**, auch wenn es mühsam ist schnaufen muss...

PG: Gespräch über den bevorstehenden Winter... jemand prophezeit, wie er sein wird.

PG: Erstauntes ungläubiges Gesicht: ... woher weiß der das?

Schutz - Sicherheit - Vorsorge

Traum: ein Holzverschlag

- T: Holzhaufen, ich muss mich darum kümmern...
- T: Wetterbericht ist das Problem, bei schlechtem Wetter will ich kein Holz verräumen.
- **T:** Hilfe will sie nicht annehmen.
- **T:** Für mich ist das **entspannend**... jedes einzelne Holzscheit in die Hand nehmen ?Holzmachen, entspannend
- **T:** Holz lasse ich nicht liegen. Wenn ich die Wahl habe etwas drinnen oder draußen zu machen, mache ich immer **viel lieber was draußen!** Lieber Straße fegen... so einfach ist das, alleine... **meditativ in die Arbeit zurückziehen**, **draußen!**

?Holz machen

T: ich liebe die Arbeit

T: ich liebe den warmen Geruch vom Holz

T: Vorsorge, Sicherheit

- T: Auf Schlichten, es muss ja überlegt sein, man kann es ja nicht so hinschmeißen, es muss ja halten!
- T: Daheim ist es schöner, einfach gemütlicher!

NB: Holzmachen ging gut und schnell... hatte noch einen Rest zu machen...

... die Tochter mit dem Hund spazieren geschickt, damit ich meine **Ruhe habe**... Mir ist es gut gegangen, wie alles weg war...

Hingabe - Mitgefühl - Fürsorge

T: Ich komme mir vor wie eine "Neandertalerfrau"

?Wie ist das

T: Lustig! Die sitzt so da und macht Essen.

T: Essen für Familie, Kinder kriegen... viel mehr Aufgaben hat sie nicht! Überleben

T: Nähen, Kleider nähen!

PG: Gedanken zu dem Begriff **Rabenmütter**: Wird (im menschlichen Kontext) oft für Mütter verwendet, die sich nicht so um ihre Kinder kümmern. (Wobei die Rabenvögel zu den "Nestflüchtern" gehören aber dennoch lange von ihren Eltern außerhalb des Nestes gefüttert werden.)

- T: Immer diese Diskussionen mit den Frauen...
- T: Diskussion über Kühe Milch. Kühe müssen Kälber bekommen um Milch zu geben.
- T: Im Grunde ist es Kuh-Muttermilch!
- T: "Gämsen legen Eier" wenn meine Tante das sagt, dass Gämsen Eier legen, stimmt das!
- ? Pflichtgefühl, reingezwungen Paradiesisch
- T: Mit kleinen Babys. Schreier, schreit!
- **T:** (Gedacht: Mama fehlt. **Klein und allein gefühlt**! Hätte mich gern zur Mama gelegt. Dasitzen und **über mich ergehen lassen**!)

?Neandertalerfrau

- T: Die (Neandertalerfrau) hat überhaupt kein Problem.
- !!! Eine <u>Fürsorge</u>, <u>die nur aus Hingabe heraus existiert</u>. <u>Zufrieden wenn alle satt</u> sind und alle von der Jagd wieder zurückkommen. Für die gibt es kein Wollen, die <u>macht es einfach</u>. <u>Sie macht es gern</u>, für die gibt es kein ungern. <u>Für sie ist es einfach ihr SEIN!</u>
- **T**: Dann verreiben wir doch die Frau vom Ötzi?
- NB: ...Mitgefühl... mit Kindern... wenn die nur mit Rotznase rumlaufen, tun sie mir leid...

Pubertät – "Aussteigen aus fremdbestimmter Begrenzung"

- T: Pubertät... rebellieren
- T: Gegen die Norm.
- T: Ausweis von einem der schon 18 war... <u>Tricksen</u> um für erwachsen gehalten zu werden
- T: Richtig oft ist mir durch den Kopf gegangen, es ist wie ein pubertierendes Kind mit Mama.
- T: Pubertierendes gegen... den Druck, Anforderungen...
- T: Das "<u>Pubertier</u>". Oder eine Feder von dem pubertierenden Raben.
- T: Machen wir ihn nochmal sauber, den "Burschen"! (O-Ton beim letzten Schaben!)

NB: Deutlich ist dieses Jugendliche, pubertäre Verhalten...

NB: Mir ist einfach nicht danach! ... kein Bock!

...wegen so einer Lappalie in so ein **Selbstmitleid** mitreißen lassen...

T: Wenn ich normal schaue, denken die Leute ich schau zuwider! Normales "G'schau".

NB: Hallo, ich bin immer noch da!...

NB: ... ich lasse mich nicht mehr so einschränken.

NB: Wenn ich nicht will dann will ich nicht!

?

NB: "Ja dann bleiben wir abstrakt!" (Bockig) Wenn der Schalter da ist... Keinen Bock drauf...

NB: Meine Grenzen nicht kennen... mit der Verreibung da war ich drüber...

Trotzig, über Grenzen hinaus... voll unreifes Verhalten...

"Gegen" – Widerspruch

NB: Früher war das so unbeschwert! Muss ziemlich spät lernen damit umzugehen...

?

NB: Kleiner stacheliger grüner Knödel... (Substanzwort → Kaktus!)

Nasale knatschige Stimme...

"Bleib!..."...

Trotziges pubertierendes Ekelpaket... ich bleibe jetzt trotzdem ob es dir passt oder nicht...

NB: Dieses Ungeduldige... ich will es wissen!...

NB: Gefühl gehabt, **so wie das Verhalten von einem Teenager**... paar Tage **rauf, auf einer Hütte**... wo wir vor 5 Jahren schon waren, da kam so ein **jugendliches Gefühl**... In der Konstellation waren wir nie mehr

Früher hat jeder **seinen Platz gesucht**, **unruhig** und **sprunghaft**, mit <u>Teenagerstreitereien</u>. **Ungebunden**...

Jetzt **gewandelt ruhiger geworden**... **ganz klar**... man kennt jetzt die Strukturen, weiß wer was arbeitet... **wo jeder seinen Platz (Stellung) gefunden hat!**

Gerechtigkeit - Grenzen nicht kennen - Rebellion

T: Protestler!!! (komisch).

NB: Man sieht sich selber als <u>überlegen</u>, nicht auf Augenhöhe... (wo man dagegen ist)

NB: Kämpfen um Gerechtigkeit... für ungerecht Behandelte!

T: Schaue durch Schmerzen.

7

T: Anzweifeln ob es jetzt Sinn macht. Mit Absicht etwas gegen kämpfen ...

NB: Wenn jemand, einem **anderen geschadet** hat, dann ist er **für mich abgestempelt als** Böser!

... ja, sehr einfache Denkweise!... **Verbrecher**, man weiß nicht ob man den richtigen trifft... **Wenn Leute ihr Leben lassen müssen**...

?

Man muss dafür was man tut, gerade stehen.

T: Wenn es schief geht ist es nicht meine Schuld!

NB: Wichtig ist, dass man jemand hat, wenn man leidet. Eigentlich möchte ich jemandem zur Seite stehen... unterstützen...

Manchmal muss man sich auch vor den Hilflosen stellen und es den anderen spüren lassen...

NB: Den anderen möchte man was sagen, aber da traue ich mich nicht so ganz...

Flüchtlingsthema... versuche neutral zu sein...

... ich will dem dann schon was mitgeben zum Nachdenken... einen anderen Gedanken...

NB: Der Arbeitskollege, der gemobbt wird...

T: (gedacht, die redet nichts... hat so traurig geschaut...)

NB: Ich habe es ihr nicht ins Gesicht gesagt! "Ich finde es scheiße...!"

T: (Gedacht, sie wird nicht beachtet...! Mitgefühl... ich konnte nicht anders, als die Klappe halten... Gefühl, dass sie zu kurz kommt...)

NB: <u>Gerechtigkeit</u> denke an die Kinder... Wenn Kinder ungerecht behandelt werden, dann würde ich gerne <u>sofort helfen</u>... ich würde gerne was ändern... aber da ist eine <u>Grenze</u>: da geht es nicht weiter!

NB: Wenn man kann, würde man sich durchsetzen. "<u>Durch</u>…" dominant, kräftig, den Kopf durchsetzen, rücksichtslos…

Egoistisch... **egal was ist**, **ich will!**... (auch beim Spaß)

NB: "Helfende Revoluzzer-Energie"

NB: Wer kann, darf mir was sagen? Widerspruch < ...man macht trotzdem sein Ding... Selbstbewußtsein ↑ ich mache das so, weil es so gut ist, keiner kann mich einschränken!

Aguja - Geist - Allgemein - Körper

Konzentration - Denken

Die ganze Nacht bestimmte meine Aufmerksamkeit "ein Denken". Es drehte sich um eine Zielrichtung, wie die erreicht werden kann und wie das Verstanden werden kann. Eine Art Gedankenschleife die nicht aufhörte, immer wieder losging. Quälend wie ein wiederkehrender Fiebertraum, ohne Fieber. Dieses Muster dauerte die ganze Nacht, parallel zum Schlaf, der erfrischend war. Das Quälende Gefühl glich einem Gefühl eines Angriffs einer Attacke die durch diese Gedanken aufgedrängt wurden. Sobald es in mir zu viel wurde und ich es "aufgab" eine zielgerichtete Lösung im Denken "dieser" Gedanken finden zu wollen, ergriff mich ein erhebendes, gleich "Luft unter den Flügeln" emporhebendes Gefühl. Die plagenden Gedanken, waren "verflogen" und es war, wie es ist. Sein im Raum und Ruhe. Dann fing dieses Denken wieder an, wie Quälgeister von denen es kaum ein Entkommen gab. Bis die Akzeptanz durch nicht mehr weiter mitmachen in dem Gedanken Karussell sofort, unmittelbar wieder zu dem senkrecht nach oben getragenen Dimensionen Wechsel führte.

Es gab somit immer diese zwei Ebenen ermüdendes, quälendes Versuchen zielgerichtet zu Verstehen und im Aufgeben des sich diesem zu erwehren eine sofortige Änderung der Höhe, gleich eines Aufzuges. Aber ohne eine Begrenzung, wie die einer Aufzugkabine. Gleichwohl ein Getragen sein ohne die Verbindung zum Boden zu verlieren, es gab komischerweise keine veränderte Blickrichtung, wie nach unten, sondern vielmehr ein gelasseneres Erleben. Eine selbstverständlichere Seins Ebene.

<u>Die Loslösung und Entkoppelung der Angriffe waren der Impuls zur Ruhe-Ebene gehoben zu</u> werden.

Sehr abstrakt sehr komisch und schwer zu beschreiben... und das ging die ganze Nacht durch. Trotzdem erfrischt aufgewacht.

T: Die Umsetzung ist halt nicht immer so leicht... **Denken erzeugt Stress**... **Konzenttation <**

T: Nicht richtig fühlen können, oder dem Gesprochenen nicht richtig folgen können.

TN: (Eingeschränktes Konzentrations- oder Hörvermögen)Wenn's **in Richtung Alzheimer** geht – man **kindisch** wird, **hilft es gelobt zu werden**.

?von vorne losgehen, was wäre wenn...

T: Müde, die Gedanken im Kopf. Leere! Erschöpft, unaufmerksam, träge.

T: Nicht mehr so viele Gedanken! Wenn man denken sollte wäre es so anstrengend.

T: Man weiß nicht mehr was man dann denken soll...

T: Denken, ist jetzt ja nicht mehr so da!

Träume:

Sachen die ich mir **nicht merken** kann...

T: Mir reicht es schon und ich höre zu und denke: "ok."! Mache hier <u>mein Ding</u>. (autonom)

T: Nicht dass dann weiße Mäuse draus werden! (Dann kommen die aus dem Mörser. WI?)

T: Ihr müsst jetzt wenigstens keine Angst mehr haben! Wenn man das Denken aufhört... → ohne Gedanken furchtlos!

T: Ich kann nicht immer eine Mimi sein!

T: "Mäus'chen"

T: Schön, dass du wieder lachst!

NB: Was willst du wissen ich habe nichts aufgeschrieben, nicht nachgedacht...

NB: Ein Tag lang **schlechte Konzentration**... wenn das **Wetter nicht weiß was es will**, ob der Föhn kommt, **Fronten die da oben kämpfen**...

NB: Keine Lust zu denken... Superfokussiert bin ich nicht!

NB: Es war immer in meinem Kopf...

... verwirrt, öffer durch den Kopf gegangen!!! <u>Man springt in seinen Gedanken rum</u>... nicht einen klaren Gedanken fassen...

NB: Nichts aufgeschrieben...

Traum:

Zwischen..."Nicht schlafen können und träumen..."

In der Früh habe ich mir gedacht was war das denn, <u>wirre Sachen</u> die ich nicht ausdrücken kann!

Ein permanentes Nervös Sein... gespannt... unruhig...

Nicht real, nicht echt oder wirklich!

NB: Viel nachgedacht... Gott sei Dank noch keinen "**Kolbenfresser**" davon bekommen!

Sprechen

T: Es sieht so aus wie die Haare die sich mal in meinem Zauberstab (Pürierstab) verfangen haben... dann war das in der Suppe, habe <u>nicht darüber gesprochen</u>! Dann ging es darum: "wie bescheiße ich meine Familie!"... dass sie das so zubereitete Essen noch essen!

T: mein Vater zerkleinert die Pilze immer zu Pulver, damit ich es esse!

 \rightarrow "Die Welt will betrogen sein!"

T: Klar – manchmal muss man halt gar nichts sagen!

T: Wenn ich nicht mit Leuten reden muss >!

T: Was geredet wird... oft geblubbert... müssen dann reden! Mit den Freunden gibt es **keine Stillepausen!** Die sehe ich ja nicht oft. Aber seit sie weggefahren sind gehen sie mir richtig ab!
PG: Es wird **langsam anstrengend**. Ich kriege **vom vielen Reden** schon **Halsweh**.

PG: Ich frage mich ob das ganze Quasseln wichtig ist. Was entsteht daraus?

T: Soviel reden... in kurzer Zeit möglichst viel raus lassen...

T: Spüren, lässt sich nicht in Worte fassen.

VB: ...Freund sagte: "**Wünsche euch viel Erfolg** bei eurem '<u>Auweh</u>'!" (Abtun der Homöopathie). Wer es nicht ausprobiert hat, **kann es ja nicht "sagen"**. Man muss es **selber erfahren**...

Geschärfte Sinne – Nerven

T: ...redet "laut", dagegen bin übersensibel, will mich verkriechen!

T: mir stellt es die Haare auf, bei dem Geräusch.

Kribbeln, wird heiß unangenehm

T: so ganz geheuer ist es nicht...

T: Sinne geschärft!

T: Sinne sind so sensibel!

T: Ruckelig fahren unangenehm und das **Gefühl als würde M. viel lauter reden**, als sonst. Aus ihr musste immer etwas raus und <u>ich wollte eigentlich nichts hören!</u> Ich wollte **viel lieber alleine sein**.

T: Es berührt einen, als ob es einen die Haare aufstellt. "**Krhkrh**"...

T: Donner, erzeugt Gänsehaut

T: im Rücken stellt es die Haare auf.

T: Geräuschempfindlich, mir wird kalt mit gleichzeitigem Schwitzen.

T: Gänsehaut!

T: Es vibriert, als wenn ich auch mit dabei bin.

T: Es ist <u>etwas</u>, <u>was die Nerven berührt</u>, positiv und "es nervt"!

T: Kreide auf Tafel.

?Erleben, Empfindung

T: <u>Überreizte Nerven</u>, aber <u>eigentlich müde!</u>

T: "Macht mal! Locker..."

T: Verkrampft dasitzen.

T: Das Geräusch von einem Flugzeug wird von allen deutlich wahrgenommen. Erst hat es irritiert! Wieder dieses Gänsehautgefühl.

Kopf:

NB: Kopfschmerz, wie zerschlagen, kann nicht denken, frische Luft >

< extreme Wetterlage in den Bergen!

2 ½ Tage lang, dann "wie verflogen", "weggepustet"

Augen

T: Blick ist sehr fokussiert...

T: Wohlwollendes Schauen, beobachten.

T: Wenn man sieht! Schauen... Betrachten... Vergeht schnell, verändert sich schnell!

T: Gefühl, nicht mehr richtig mehr sehen können, als bräuchte ich eine viel stärkere Brille.

T: Augen, eingehüllt. Unter einer Decke. Hinter einem Schleier. Vorhang.

VB: ?Hornhautentzündung... Unangenehm, wie Bindehautentzündung, brennen, trocken, gerötet... Auf der Pupille so was wie ein Eiterbatzer'I...

Sehen war beeinträchtigt... es war eher so wie so **Schlieren**, auf dem **rechten Auge**, nicht ganz klar... (1x Augentropfen: evtl Antibiotika?... nach der Verreibung ist es nicht mehr gekommen...)

PG: (ein kleines Kind war eingeschlafen) T: "da hatte er Blei in den Augen!"

Ohren

- **T**: Das "**Wecker Läuten**" von der Handystoppuhr ist **fast unerträglich**! Möchte alles auf der Uhr so **<u>gut im Blick haben</u>**, dass ich es vorher "auf Stopp" drücke und es **bloß nicht hören muss!**
- T: Geräusche werden so scharf wahrgenommen.
- T: Ich wollte eigentlich nichts hören! Ich wollte viel lieber alleine sein.
- T: Träume von den Bewegungen... Geräusch würde bleiben, im Kopf, als Hintergrund!
- T: Endlosschleife.
- T: Monoton. Als würde es abgespeichert werden um in der Nacht in den Traum eingearbeitet werden.
- T: Wie **Tinnitus** in der Nacht.
- T: Penetrant, scharrender Tinnitus. Ein Geräusch, was wie gegen mich ist.
- T: Es ist wie Grießbrei machen, das Scharren vom Schneebesen im Metalltopf, monoton.
- T: Der Rhythmus ist ähnlich.
- T: Apropos: Mäuse → Traum von einer Katze: habe gehört, wie sie schnauft, sie hat unter meinem Bett gehockt und sich versteckt...
- T: Schnaufen, Atmen, monoton...
- T: Gefühl wie Ohren Weh, zieht in die Ohren...
- **T:** Jetzt wieder **viel mehr im Ohr unangenehm**.
- T: Lästiges Hintergrundgeräusch, es ist so unruhig, man muss sich stimmlich durchsetzen.
- T: Zermürbendes Geräusch. Bohrend, tief reingehend, zermahlend, aufreibend.
- T: Adlergekreische: Pfiff... das helle Geräusch, von einer Umdrehung (?) im Mörser

Nase:

T: Ich habe **geschnieft**, (Schnupfen, **Nase läuft**)

VB: Entzündung der Nasennebenhöhlen.

Schleim läuft die Choanen hinunter. Der Nebenhöhlenraum fühlt sich sehr vergrößert an. Innerlich wie gebläht, so als wären die Nasehöhlen vergrößert so wie eine "**Mundschutz-Haube**".

Hals:

VB: Viel **Räuspern**, wegen Schleimabsonderung. **Auswurf zäh**, kommt nur durch heftiges Räuspern, fast Würgen heraus.

NB: Es kommt und geht... Halsweh... ich bin ganz fröhlich...

Speisen:

- **T:** Mir ist durch den Kopf gegangen: Jetzt **muss** ich **erst einmal alles aufessen** was eingekauft worden ist.
- T: Und erst dann darf man Lebkuchen essen.
- T: Die Vorweihnachtszeit ist ja eigentlich ursprünglich eine Fastenzeit.
- **PG**: Die Kapuzinerkresse lacht mich so an, die **muss** ich **jetzt essen!**
- **PG**: Mag gerne Butterkekse, so **richtig fett!**
- **PG:** Das ist ne "**Syphilis**", haha...lachen... **Physalis** halt! Getrocknet mag ich sie nicht, sortiere sie aus.

Weibliche Genitalien:

NB: Am Tag des Eisprungs war der **Eileiter** (rechts) stark spürbar. Kein Schmerz aber doch sehr stark bemerkbar, wie ein dicker **Knödel** der von innen **dagegen drückt** und **nach Sex und Liebe schreit! Der saß da und hat geschrien!!!** (Handgeste: Faust) ... hat das **verlangt!** ...sich **fordernd** bemerkbar gemacht.

Extremitäten:

T: Mein Flügel lahmt!

2

T: Rechter "Flügel" Arm (aber: linker Arm hängt!)

T: Rechte Schulter schmerzt beim Heben des Armes, wie verrenkt. Schmerz kommt plötzlich und geht langsam.

VB: Genau auf dem breiten, ausgebauten und flachen Weg ("wie Autobahn") bin ich einer Gruppe ausgewichen und habe mir das <u>Sprunggelenk verknackst</u>. Es war ein <u>schießender</u> <u>Schmerz</u>, bin <u>getaumelt</u>, habe aber so getan als ob nichts wäre und bin weiter gelaufen... ein <u>Gefühl, Laufen geht auch ohne Füße</u>... dann hörte der Schmerz auf!

Wärmehaushalt

T: Schwitze unter den Achseln.

T: ich schwitze auch, aber gleichzeitig mag ich mir nichts ausziehen!

T: mir ist viel zu warm, habe aber trotzdem <u>kalte Füße</u>! Schwitzen im Körperbereich, am Oberkörper und unter den Armen. Socken helfen nicht.

?zu warm

T: Bewegung draußen >, in die Sonne legen auf der Terrasse geht nicht!

T: Lustig, dass hier die Meisten so lockere graue Wolljacken an- bzw. dabei haben!

T: Ich habe ja das Hitzeproblem.

T: Jetzt so kalt...

T: Kälte zieht hoch!

T: Ich habe auch am Auto die Scheiben abkratzen müssen!

PG: Die pralle Sonne vertrag ich nicht!

T: Deshalb wollte ich jetzt zum Weiterverreiben wieder hinein, sonst schlafe ich ein, bin müde.

Aber in der Sonne ist es zu heiß!

T: <u>Volle Sonne <</u>, in der Sonne kann ich nicht schlafen.

T: 5 Stunden in der Sonne liegen geht nicht! Daheim ist es schöner, einfach gemütlicher!

NB: Kalte Füsse, aber keine Socken anziehen wollen...

NB: Kalte Füße, nachts auch mal geschwitzt...

PG: Durch die Socken kommt keine Wärme.

VB: Bin **zu warm angezogen** gewesen, hatte aber obwohl ich daran dachte, mir etwas **auszuziehen**, es aber **nicht**! **getan!**

Doodle

Hier, ein Doodle welches von einer Teilnehmerin während der Verreibung entstand. Erst 10 Tage nach der Verreibung im Nachgespräch betrachtet und beschrieben. Dabei, ohne zu "denken", ohne verstandesmäßige Interpretation, wurde erzählt, was "es" darstellt… und was das Erleben im Betrachten ist. Was spürbar ist, tauchte sehr spontan und ohne jeglichen Zusammenhang auf!

NB: Mit den <u>Kreisen</u> habe ich angefangen So hat es angefangen...

So wie die Comic Figuren, die irgendwo <u>dagegen krachen</u>, wenn sie runter fallen, oder es an die Wand läuft... Oder fliegt... dann <u>sitzt</u> er <u>am Boden</u> und die <u>Flügel</u> sind so abgespreizt, Augen drehen sich, das sind so dunkle Kreise...

Überfordert, etwas "zermatscht"...

?Kreise

Wirkung, wie ein Rabe der gegen die Wand geflogen ist, ist ein bisschen doof, hat nicht richtig aufgepasst... abgelenkt... er ist gegen was geflogen... "bedeppert"... die Augen drehen sich...

Schüttelt sich und fliegt weiter...

Bewegung: man ist bei sich wenn man einen Kreis macht, <u>kein Anfang und kein Ende</u>. <u>Rund, geborgen</u>, <u>beruhigend</u>, man ist <u>umfangen</u>, <u>nicht gefangen</u> sondern <u>geborgen</u>, <u>heimelig</u>. Als ich da Angefangen habe, war ich müde und entspannt...



In Schwung, und Bewegung, Schwung immer gleich... <u>gleichförmiger Schwung</u>... Zentriert... bei sich... ein Punkt <u>es dreht sich um das gleiche, nicht um sich selber!</u> Es zieht Kreise...

Es ist <u>Umfangen</u>, (HG) wie zwei Hände die einen schützen... <u>was mich schützt!</u> Das fühlt sich gut an, wie beim Zeichnen.

Geborgen...

 $\dots \rightarrow$ wie bei einer **Muschel** (Verreibung aus dem Off)

Sicheres Gefühl...

Wie eine Perle...

Innen nur <u>ein Punkt</u>...

Habe mit den Vierecken **probiert ob eckig auch was geht**... ich bin **nur nach dem Muster von dem Karo gegangen**...

→ das hat mich nicht fasziniert!

Mit 1-2 Finger (klopfen heftig mit dem Zeigefinger, der Daumen "stützt" dabei den gebogenen Zeigefinger) auf den Tisch. Das ist die "<u>Essenz</u>"!!! Ganz <u>deutlich</u>! Wie ein **Picken**... **Klopfen**...

Wortbedeutung: Aguja (spanisch) – Die Spitze – Die Nadel – Zeiger

Wie auch diese Punkte... **habe mir eingebildet, dass ich <u>Hennen</u> haben möchte**... Es muss öfters gemacht werden!

Begriffe - Empfindungs- und Substanzworte - Redewendungen

Ein Punkt, zentriert, Picken, **Klopfen** – "**Oida**", so "**A'Guada**" Stift! "**Oh**", "**Cool**", "**Wow**", "**Huch**", "**Auweh**"

Aus dem "Nichts", <u>plötzlich</u>, Impuls, kurz entschlossen, komplett, umgelegter <u>Schalter</u>, Adrenalinschub, total Unerwartetes, "Kurzschluss-Situation", "Es bauscht sich auf", es spitzt sich zu, es braucht nur noch <u>eine kleine Spitze</u>, dann flippt man aus, <u>Panik: Adrenalin</u>, passiert plötzlich: <u>Herzklopfen</u>, als würde das <u>Herz raushauen</u>, total wach, angespannt, "Kick": wahnsinnig konzentriert, nur fokussiert auf's Fahren

Problem: es macht auch noch Spaß! "**total auf** Skitour", benebelt, ne Brise, Kokser Nagel, drogig, "Weiße Mäuse", Mäuschen

Energie, Akku, Power, überhaupt **kein Problem** haben! schenkt Energie, Energie gewinnen **Lockerungsübung**, un-anstrengend, Stressfrei, Macht mal Locker! Verkrampft, übermäßiges Anstrengungsgefühl, anstrengend, träge, ausgepowert, "entkoffeiniert"

Mehr <u>Action</u>, **Gas geben**, "mach doch mal!", Vollgas, Geschwindigkeit, **schnell**, rasant, schneller, ganz schnell, <u>sehr schnell</u>, einfach laufen lassen, schnell haben wollen, hektisch, Hektik verfallen, angespannt, <u>ungeduldig</u>, verändert sich schnell, vergeht schnell, **Sturzflug**

<u>Achterbahn</u>, "Wumms" dahinter, rum wummst, lieber wild! da geht die Post ab! drüber, drüber fahren ist gut! **Endlosschleife**, **Durchgeschüttelt**, schüttelt sich und fliegt weiter, hoch und runter, Stimmungsschwankungen, wiederkehrend

Blindflug, Augen zu und durch, cooler Trail (Downhill), eigene **Grenze austesten**, **Grenzen** nicht kennen, "drüber", viel **ruckeliger**, enge, Straße steil hinunter, kaum ein Durchkommen, Stau, verklemmt, sofort eine Grenze: da geht es nicht weiter, bedeppert, überfordert

Nie Angst, <u>keine Angst</u> (vor Tieren, vor dem Tod), **ohne Gedanken furchtlos Risikoverhalten**, keine Angst vor etwas haben...

Nach vorne, unten! Bergab, runterfahren, **Action runter**, senkrecht in die Tiefe, direkt hinunter

Competition, Wettbewerb, **Herausforderung** angenommen, , Ergebnisse sehen, **Turborennen**, Sprünge, Hupfer, abwechslungsreich, Fleißbildchen **verdient**, vorbildlich, auf dem Berg: was geschafft, starker Charakter, kräftig, sportlich, beweglich, vital, **Allrounder**, Erledigt, dann kommt **was Neues**...

Geschmeidig, wiegen, hin und her, <u>Kreisen</u>, in **Schwung** und Bewegung, gleichförmiger Schwung, <u>kein Anfang und kein Ende</u>, <u>es dreht sich um das Gleiche, nicht um sich selber!</u>, <u>Kreise</u> ziehen, <u>Flow</u>, wenig Anstrengung, reinlegen in die Kurve, Kurven machen, carven, flüssig, wiegen, schweben, weiches **Schwingen**, Gleiten, getragen sein ohne Verbindung zum Boden verlieren, "Zugeflogen", rumschwirren

Himmel, strahlend, weit, Sein in Raum und Ruhe, **Dimensionen Wechsel** Wetter: Fronten die oben kämpfen

Überhitzung, Warm, (dennoch) nicht entkleiden! Hitzewelle ausgeliefert, so kalt,

<u>Luft</u>, Ruhe, Luftzug, **Wirbel**, Leichtigkeit, **Winde**, Wind um die Nase, trägt, **Flugmodus**, Sturzflug, Rabe schon Adler geworden, reingeflogen, "Nur Bewegung", Luftkissenboot, klare Luft, "wie verflogen", "weggepustet", abgelenkt, Flügel zerzaust, Wind in den Federn,

"Verunreinigung", Information vom Virus, Zusatzstoffe, Aerosol, Niesnebel, feuchte Aussprache, da unten oft Nebel, Abgasluft, Dreck-Luft, seichtes Atmen, nicht atmen mögen, Mundschutz-Haube, Schlieren, zäh

Oben, imposanter, Höhe macht was her, Hochhaus, gerne oben, **Überblick**, Weitsicht, **überlegen**, nicht auf Augenhöhe,

Turbo-Lift einfach hoch, nach oben, leicht fast abgehoben, kein Kontakt zum Schnee (Boden), ab in die Höhe, ganz direkt, **Aufzug nach oben**, "**Lift direkt hoch**", ruhig hoch, Hochgehen, steil hochgehen, immer höher, **zielgerichtete Lösung** "aufgeben": wie Luft unter den Flügeln **emporgehoben**, Änderung der Höhe, "**wenn man** <u>den Dreh</u> raus hat!"

Gipfel, Hochgebirge, Felsformationen, steile Abhänge, Schluchten, <u>Berg</u>, auf dem Berggipfel "schau dir die Deppen da unten an, die stehen im **Nebel!**"

Grashänge, hügelig, **keine Leute**, **ruhig**, **paradiesisch** (nicht so viele Leute), Farben für das **Auge**, ganz klar, harmonisch, glückselig, Sorgen ausgeblendet, fröhlich, frei, Sonnenaufgang, Natur pur, Paradies, gerne allein! Das innere Paradies findet man, wenn man die äußeren Umstände annehmen kann! (O-Ton Verreibung: Merksatz!)

Zweifelsfreies Sein, kein Wollen, einfach SEIN, selbstverständliche Seins Ebene, gewandelt, ruhiger geworden, **Chillerpose**, ausgeglichen, total relaxed, entspannend, relaxt, ungebunden, die eigene Persönlichkeit wird nicht gestört

Webcams, Ausblick, unbeschwert, Beobachterrolle ist gelassener, einfach dasitzen, entspannt dahocken, "alles im Blick haben", Blick kreisen lassen, intensiver Blick, focussiert, und betrachtend, sehr gelassen Dasitzen, und Zuschauen (müssen), Beobachten, gut im Blick haben, neugierig, keine veränderte Blickrichtung, wohlwollendes Schauen, Betrachten, zuwieder – normales "G'schau", Sehen beeinträchtigt, schlechtes Sehvermögen, Augen eingehüllt, Augen drehen sich,

Magisch, mystisch, prophezeien, "Herz zu Herz", Mutter Gottes, bedeutend, rituell verehrt, bestärkt werden, Lift-Frau, Angebetete, Liebeserklärung, mein Stern, erscheinen: aus dem Nichts! Traumwandlerisch

Nerven, geschärfte Sinne, überreizte Sinne, übersensibel, stellt die Haare auf, <u>Gänsehaut</u>, viel zu warm, trotzdem <u>kalte Füße</u>, Kalte Füße aber keine Socken anziehen, Schweiß, Nervenkitzel, fokussiert, präsent, wach, alles unter Kontrolle haben, voll bei dir!

Geräuschempfindlich, laut, nichts hören wollen, nicht geheuer, lauter, Donner, "Krhkrh...", vibriert, berührt die Nerven, (positiv und ...), es nervt!, überreizte Nerven eigentlich müde, Geräusch von einem Flugzeug, irritiert, nicht richtig fühlen können, nervös, gespannt, unruhig, nicht real, Wecker Läuten fast unerträglich, bloß nicht hören müssen, scharfe Geräusche, Geräusch würde wie eine Bewegung im Kopf bleiben als Hintergrund, monoton, abgespeichert als Traum eingearbeitet, Tinnitus, penetrant scharrender Tinnitus, ein Geräusch wie gegen mich, Schneebesenscharren, Katze die schnauft, schnaufen, atmen unangenehm, zieht in die Ohren, lästiges Hintergrundgeräusch, so unruhig, man muss sich stimmlich durchsetzen, zermürbend, bohrend, tief rein gehend, zermahlend, aufreibend, Adler Gekreische: Pfiff

"Etwas", ganz aggressiv am Ohr angeflogen (?Einbildung), Gedanken gespürt, als Gefühl eines Angriffs, einer Attacke, aufgedrängt, plagende Gedanken "verflogen", Quälgeister, erwehren, Die Loslösung und Entkoppelung der Angriffe, waren der Impuls zur Ruhe-Ebene gehoben zu werden.

Unten, flache **Ebene**, wird übersehen, hinter der Autobahn↓, äußerliche Umstände, innere... auf den Boden zurück, von Phantasien, zurück von unserem "**Hoch oben**".

Abgestürzt, ein "<u>Bruch</u>" im Leben gewesen, da ist etwas **Unvorhersehbares** geschehen, Schlag, Umdrehung, **dagegen krachen**, **gegen die Wand** geflogen, Flügel abgespreizt, **Flügel lahmt**

Alleine, bedroht fühlen, Fluchtwege bereithalten, Wann ist es endlich vorbei? Ungeduld, auf die Uhr schauen, so lang, so zäh, will dass es einfach vorbei ist. "Will das nicht wahrnehmen, will nicht dass da jemand ist!", Angst in der Nacht, Dunkelheit, Traum von schwarzer Nacht, "zwischen nicht schlafen können und träumen", wirr, Angst, schlafen bei offener Tür, (Gefühl, als ob da jemand steht), Panik im Halbschlaf, "Augen zu, und es ist nicht mehr da!"

Kindlich: "was ich nicht sehe, ist nicht da!" <u>Beobachtet fühlen</u>, Kamera des Nachbarn, **egal**, man würde gern, kann aber nicht... **hilflos, allein**! verkriechen, unter einer Decke, hinter einem Schleier, Vorhang, "Blei in den Augen"

Frei, wichtig ist die Option, sofort gehen können, vorstellen zu gehen, <u>unabhängig</u> sein, frei, Freiheit ausleben, nicht einbinden lassen, nicht festlegen, <u>freiwillig</u> machen (trotzdem durchsetzen müssen!), sehe es halt anders, nichts sagen lassen, da gehe ich lieber, locker weggejoggt, da haue ich jetzt lieber ab, **flüchten**, sofort ausgestiegen, (inneres) weggehen, einfach hoch gegangen, gleich wieder weg, befreit, "nicht einschränken lassen", ohne Begrenzung, Laufen geht auch ohne Füße

Einschränkung, (von anderen) **behindert**, gelähmt, nicht rühren können, auf Hilfe angewiesen, abhängig sein, über mich ergehen lassen, "nicht mental gebrochen, aber körperlich **eingeschränkt!**", Druck, Anforderung, quälend, **angegriffen fühlen**, auf Menschen gehen...

Äußere Umstände belastend, gestört, Enttäuschung weil "müssen", **mühsam**, helfen sollen, **Gruppenzwang**, Aufgaben aufgetragen bekommen, vertagen, Arbeitsverweigerung, Selbstmitleid, nicht streiten wollen, rechthaberisch, fürchterlich: immer Recht haben müssen, Meinung **aufzwingen**, erzwingen

Zwang das aushalten müssen, Pflichtgefühl, über sich ergehen lassen, verboten, reinzwingen, "gezwungen" (hartes Wort), reingezwungen, <u>Gefängnis</u>, nie rauskommen, reingezwängt, "Zuckerbrot und Peitsche", Mädchen- u. Bubenrollen, von "Jungen" verlangen

Keine Lust, "nicht" voller Freude! eher kündigen! In Kauf nehmen, wenn der **Schalter** da ist…, **keinen Bock!**, den leichten Weg gehen, **abhauen**, jetzt ist Schluss!

Es geht darum auf was man Bock hat! Man muss was machen, was man nicht mag!, wenn ich nicht will, dann will ich nicht!, durchsetzen, Durch..., dominant, kräftig, den Kopf durchsetzen, rücksichtslos, egal was ich will, ich will! Wer kann, darf mir was sagen?! ...mache trotzdem mein Ding, keiner kann mich einschränken!

Mache mein Ding! (autonom!) Selbstbewußtsein ↑, wurscht: ich mach was ich will!

Spaß, richtig wohl fühlen, Gaudi, Halligalli, macht Spaß, pure Freude, in Tätigkeit versunken

Meißel, hacken, brachial, halbscharig, kratzen, schleifendes **Knirschen**, zerstoßen, Druck, donnern, **gewalttätig** umgehen, umgebracht, **zermatscht**, halbkaputt, kaputt gemacht, erschlagen, **abgehärtet**, kalkig wie Knochen, Schlag gegen eine Wand, **Werkzeug**, das nicht funktioniert, geht gar nicht! Fein, "wenn man den Dreh raus hat!"

Muschel, zurückziehen, nach innen, weich, smoothe

Holzverschlag, beschützendes Gefühl, **Couch**, auf dem Sofa, von zu Hause ausgezogen, aus dem Häuschen, wie **Muschel**, **rund geborgen**, sicheres Gefühl, was schützt, beruhigend, heimelig, **umfangen**, **nicht gefangen**

Konzentration schwierig, schlecht, nicht merken können, ein <u>Denken</u>, Aufmerksamkeit, **Zielrichtung**, zielgerichtetes Verstehen, **nicht: superfokussiert**, Gedankenschleife, Kolbenfresser vom vielen Denken

Gedanken Karussell parallel zum Schlaf, Denken erzeugt Stress, Kopf ist müde zum Denken, Leere, unaufmerksam, träge, wenn man denken sollte wäre es so anstrengend, Alzheimer, man weiß nicht mehr was man denken soll, Denken ist jetzt nicht mehr so da, verwirrt, in seinen Gedanken rumspringen, keinen klaren Gedanken fassen, nicht ausdrücken können, Aufgeben zu denken, Nicht denken, nicht Nachdenken, Hirn ausschalten, frei von Alltagsgedanken, vergessen, dem Gesprochenen nicht richtig folgen können, nicht verstehen können, keine Stille Pausen, in kurzer Zeit möglichst viel raus lassen, Spüren ist nicht in Worte zu fassen!

Nichts reden, man kann was sagen, wenn was **zufällig** in den Kopf kommt, wenn was "vorbeifliegt", nicht anstrengend

Nicht schreiben, nicht sprechen, nicht reden wollen, **nicht lange rumfragen** (diskutieren), traurig schauen, nicht ins Gesicht gesagt, Klappe halten, manchmal muss man halt gar nichts sagen!

Kaktus, "kleiner stacheliger grüner Knödel", ein dicker Knödel von innen dagegen drückt und nach Sex und Liebe schreit.

Schuhe probieren, Namenswechsel, Nähkurs, NADEL

Pubertät, Gegen – Widerspruch, Pubertier, **tricksen** (um für erwachsen gehalten zu werden), gegen die Norm, gegen, "Hallo ich bin immer noch da!", trotzig, trotzdem ob es passt oder nicht, voll unreifes Verhalten, über Grenzen hinaus, spät lernen, knatschige Stimme: "Bleib!", Ekelpaket, Verlangen, fordernd bemerkbar machen, Verhalten von Teenager, "seinen Platz suchen", Teenager-Streitereien, um Stellung (Platz) streiten, "Wie bescheiße ich meine Familie!", die Welt will betrogen sein, Gämse legen Eier

Mitgefühl mit Kindern, "Neandertalerfrau", Fürsorge nur aus Hingabe heraus, Essen für Familie, alles aufessen, muss jetzt essen, richtig fett, Fastenzeit, Überleben, Rabenmütter, Babys, Schreier schreit, Klein, allein, Kind mit Mama, kindisch, "Machen wir ihn noch einmal sauber, den Burschen!"

Gerechtigkeit, nicht meine Schuld!, Protestler, Schaue durch Schmerzen, mit Absicht gegen was kämpfen, abgestempelt (als Böser), Verbrecher, Leute ihr Leben lassen müssen..., vor die Hilflosen stellen, Flüchtlingsthema, gemobbt, zu kurz kommen, Ungerechtigkeit, ungerecht behandelt, sofort helfen, "helfende Revoluzzer-Energie!" Kämpfen um Gerechtigkeit... für ungerecht Behandelte!

Modalitäten:

Schmerz kommt plötzlich und geht langsam Ablenkung > Gelobt werden > Konzentration < Widerspruch <

Mit Leuten reden müssen <

Hilflos: Decke über den Kopf >!

Hitze <

Zu viel Sonne <

Extreme Wetterlage in den Bergen < Wenn das Wetter nicht weiß was es will < Miasma: ?Syphilis (Lepra/Tuberculin)

Film: Die Reise des jungen Che – The Motorcycle Diaries (Originaltitel: Diarios de motocicleta)



"Herzens-Energie mit Flugbahn" das kurz vor der Verreibung mit Luftpolsterfolie bedruckte Papier, einer Teilnehmerin

Dynamik Tabelle der Themen und Energiemuster

Boten die Besucher ankündigen	Höhere Dimension	Beschützender Geist für das Haus
"mit anderen Augen sehen"	Traum – gedankenverloren	"Allrounder"
"Übermittler" von Glück	"Aus dem Nichts"	Ritual – abgelegte Steine
Prophezeien	Kein Anfang und kein Ende	"Madonna"
Steil runter	Berg – Oben – Höhe	Kein Durchkommen
Locker – "überlegen"	Paradies	Webcam
Zentriert	Überblick	Abgestürzt
fokussiert	Erhaben – impossant	"da unten": nicht auf Augenhöhe
Klar – frisch – sauber	Luft - Ruhe	Nebel – Smog – verunreinigt
"leicht"	Luftzug - Luftpolster - Luftkissen	"es bauscht sich auf"
Gute Gerüche	Wirbel	Mundschutz
"Kreisen" – getragen	"Flugmodus"	"Blindflug"
Abhauen - Fliehen -"Aussteigen"	Kick – Schalter – Adrenalin Plötzlicher Impuls – Kippen "Es braucht nur eine Spitze" "Kurzschluss"	Verweigern – Ablenkung >
Frei – Autonom – selbstbestimmt	Power – Energie – Trägheit	Begrenzung – fremdbestimmt
ungebunden – freiwillig	Aktiv – Akku – ausgepowert	Festgelegt – eingeengt – quer
Spontan – unverbindlich	Cool – WOW – "Auweh"	Zwang – Gefängnis
Flow - Kreisen – Carven Sportlich – beweglich Gas geben – schnell Da geht die Post ab	Dynamik Achterbahn "Den Dreh raus haben!" "Aufzug direkt nach oben" Überleben – Competition	Ruckelig – behindert – Bruch Aggressiv angeflogen Gegen mich – eingeschränkt Ungleicher Wettbewerb
Denken fokussiert – neugierig "Geschärfte Sinne" Erhöhte Aufmerksamkeit kleinste Veränderungen wahrnehmen	Denken im "Flugmodus" Voll entspannt Gedanken ausschalten – Hirnlos "Chillerpose" Beobachten	Stress – Ungeduld Überfordert – Gedrängt fühlen Sprechen müssen < Rechthaberisch – Picken Gedanken, einzeln wie "störend"
Hingabe – Fürsorge – Mütterlich Essen für die Familie "Neandertalerfrau" Aufopfernde Kinderpflege Sich vor die Hilflosen stellen Gerechtigkeit für die Kinder Beruhigend – zugewandt z.B. Florence Nightingale	Pubertät "Aussteigen aus fremdbestimmter Begrenzung" Bock haben – oder – "kein Bock" "kleiner stacheliger grüner Knödel" Tricksen Halligalli Stimmungsschwankungen "Zuckerbrot und Peitsche" Mädchen- und Bubenrollen	Grenzen nicht kennen Kampf dagegen Mobben – Rebell – Ausflippen "Keiner kann mir was sagen!" Brachial – gewalttätig Helfende Revoluzzer Energie für die ungerecht Behandelten z.B. die Reise des Jungen Che
Schutz – Sicherheit – Zu Hause "Muschel"– "Nestwärme" Holzverschlag – Schlichten Couch – Geborgen – Umfangen Furchtlos	Unten – beobachtet fühlen Auf den Boden der Tatsachen zurück – Bedeppert "Decke über den Kopf" Ebene	Nacht - Allein Schwach – hilflos – wehrlos Dunkelheit – Furcht Panik im Halbschlaf Verlorenheitsgefühl
überhaupt kein Problem	Geschärfte Sinne	Überreizte Nerven
"verflogen" – Kontrolle	etwas, was die Nerven berührt	Gänsehautgefühl
einfach SEIN	irritiert	Attacke – Angriff

Mythen und Riten der Aymarà

Gekürzt, aus dem Buch: "Religion und Riten der Aymarà" Feldforschungen in der Region um den Titicacasee in Bolivien und Peru, von Dieter Grotehusmann

In der Hochebene der Anden, dem Altiplano, lebt das Volk der Aymarà. Diese Ebene liegt auf einer Höhe von durchschnittlich 3,900 Metern ü.d.M. Geprägt durch kaltes trockenes Klima und geringe Fruchtbarkeit des Bodens. Diese Lebensumstände haben diese andine Kosmovison geprägt. Es ist eine tiefe Weisheit nicht nur Reste einer vergangenen Religion und Kultur, deren Grundlage das fundamentale Gleichgewicht mit der Natur, der menschlichen Gesellschaft und den göttlichen Wesen ist... Im Mittelpunkt dieses Kosmos steht die kultische Verehrung der Pachamama, der Mutter Erde. Rund um den Titikakasee, werden Religion und Stammesriten bis heute gepflegt. Der Name Aymarà bezog sich auf "die Sprache der Menschen" – in ihrem Verständnis gleichbedeutend dem "menschliches Sein". Die Aymara besitzen bis heute eine schmerzliche Geschichte, sie wurden schon von den Inkas unterworfen, haben sich aber im Laufe tausender Jahre eine eigene Kultur entwickelt.

Mamani: ist der Name der Aymarà für den Vogel Aguja

"Er ist wie der Falke – der König der Vögel"

Der Kondor und der Mamani zeichnen sich durch ihre mythische Bedeutung aus. Ihre Synthese garantiert die totale Hegemonie des Himmels. Ihre beständige Konzentration und Bewachung der Erdwelt ist eine besondere Fähigkeit, die den wichtigsten Teil der Charakteristik des "Kunturmamani" (Schutzgeist für Haus und Familie) darstellt. Der Kunturmamani weiß ganz genau, was im Haus samt der dort lebenden Familie geschieht und passt aus seine Mieter und deren Güter gegen alle äußeren Bedrohungen auf. ...das Haus bietet Nestwärme und familiäre Gemeinschaft bei den Mahlzeiten. Es ist auch das Obdach bei schlechtem Wetter. Die Familie wird mit all ihren Gütern beschützt, so dass sie sich dort ausruhen kann, weil der Kunturmamani sie beobachtet und immer auf sie aufpasst. Das traditionelle Aymarà-Haus war am Boden kreisförmig und das Dach wurde aus Stroh gefertigt. Wenn das Haus überdacht wird, ist... Kunturmamani immer... lebendig. Kunturmamani ist der Geist des Hauses, er identifiziert sich der architektonischen Gestaltung des Hauses: sein Körper sind die Mauern, das Dach und die Fenster; das Gesicht ist die Hauptfassade. Das Bauen des Hauses hat eine große rituelle Bedeutung! Kunturmamani gibt der Familie Schutz und Sicherheit.

Der Indi-Vogel (Pedro Sarmiento de Gamboa – 1572)

Aus dem Buch: Bild und Kunst im Prozess der Christianisierung Lateinamerikas von Jerónimo José Granados

Dies ist die Geschichte des Indi-Vogels: Der erste Souverän Manko Cápac (der erste mythische Herrscher der Inkas) vererbte nach seinem Tod den Indi-Vogel an seine Nachkommenschaft. Er hatte den Indi-Vogel in ein Kästchen eingeschlossen. Niemand durfte das Kästchen öffnen, sonst – so meinte man – könnte ein fürchterlicher Fluch auf ihn kommen. Nach der vierten Generation herrschte der vierte Souverän Manko Cápac, der neugierig war, was wohl in diesem Kästchen versteckt sei. Als Manko Cápac das Kästchen aufmachte, fiel aber kein Fluch auf ihn. Anstatt eine Strafe über den Herrscher zu verhängen, verstärkte der Indi-Vogel seine Macht und diente ihm als Orakel. So sprach Manko Cápac mit dem Indi-Vogel und erlangte große Weisheit.

Der Name Indi entspricht dem Namen Inti, welcher der Gattungsname der Sonne ist. In Cusco befand sich ein Tempel, der *Indikancha* (Indi-Ort oder Indi-Tempel) genannt wurde. Danach nannten die Spanier diesen Tempel *Qorikancha* (Tempel der Sonne), in welchem die Inkas angeblich die Sonne verehrten. Indi und Qori- weist auf einen hieratischen Vogel: den Falken (hier in der mythischen Mamani-Bedeutung). Die Urvölker Amerikas hielten diesen herausragenden Raubvogel für ein überirdisches Wesen. Ein weiteres ikonographisches Zeugnis kann man in einem Portrait von Manko Cápac sehen, in dem er zusammen mit einem heiligen Vogel abgebildet ist.

Dem Aguja sei Dank! "Oida" war er uns "A`Guada"!

Ein ganz besonderer Dank auch den Teilnehmerinnen dieser "Blindverreibung". Sie haben sich mutig mit mir auf die Energie-Reise begeben. Eine Reise ins Unbekannte, ohne zu wissen was einem begegnet und wie sich das dann anfühlt und wohln "ES" einen "trägt" oder "wirbelt"!



Wenn das Wetter nicht weiß was es will, die Fronten aber aufgegeben haben zu kämpfen, entsteht Lust bzw. man bekommt "Bock" die Flügel auszubreiten um zu sehen wo es hingeht!

Einen herzlichen Dank dem Falkner Gunter Hafner, der auf der Rosenburg von Riedenburg sozusagen der "Übermittler" jener von uns verwendeten Ursubstanz war. Durch ihn konnte der Aguja seine "feinstofflichen Schwingen ausbreiten"!

Das Arzneimittel ist von Walter Schmitt aus der C 3 Tituration hochpotenziert worden. Ein herzliches Dankeschön!

Bezugsadresse der potenzierten Arznei "Aguja / Geranoaetus melanoleucus" Enzian Apotheke – Verdistrasse 54 – 81247 München

enzian-apotheke@t-online.de