

«Innehalten, durchatmen»

Reinhold Dür plant in Biel eine Sprechstunde für Eltern und begleitet seit Jahren Menschen bei der Selbsterfahrung. Ein Gespräch über das Herz als Wegweiser und unseren Wunsch nach Einzigartigkeit.

INTERVIEW: RAPHAEL AMSTUTZ

Reinhold Dür, in Ihren Kursunterlagen steht unter anderem: «Unsere Seele will zutiefst in Ganzheit auf dieser Erde leben. Die Welt ist da, um uns zu helfen, unser ganzes Selbst zu entwickeln.» Was heisst das konkret?

Mit dieser Aussage ziele ich dahin, dass wir Menschen deutlich mehr sind als die Summe unserer äusserlich sichtbaren Handlungen und Erscheinungen. Wir Menschen sind – oft ohne es zu merken – rastlos auf der Suche. Nach etwas Grundlegendem, nach etwas Essentiellem. Wir empfinden uns «un-erfüllt».

Wie äussert sich denn dieses «Un-erfüllt-sein»?

Wir machen die Erfahrung von «Löchern». Das heisst, wir sind enttäuscht, langweilen uns, fühlen uns einsam oder spüren eine Leere. Wenn wir aber vor diesen Erfahrungen nicht davon rennen, können sie Eingangstore zu unserer Seele sein.

Also negative Erlebnisse als Chance sehen?

Ja. Man kann entscheiden, diese Geschehnisse zu eliminieren und zu vergessen oder man kann in diesen Signalen vielleicht eine Art Medizin spüren, welche uns zu einer grösseren Ganzheit führen möchte. Um diese Prozess zu verstehen, kommen Frauen und Männer unter anderem in meine Einzel- und Gruppenbegleitung.

Bei Ihrer Arbeit sind «körperzentrierte Psychologie» und «Core-Energetic» wichtige Begriffe. Was habe ich mir als Kursinteressierter darunter vorzustellen?

Meine Sitzungen in körperzentrierter Psychologie suchen die Verbindung und Integration von Körper, Gefühlen und Seele. Oft beginnen wir mit einem Tanz. Durch das wöchentliche Tanzen und durch weitere Formen von Arbeit mit dem Körper und der Seele bekommen die Menschen wieder Freude am Körper und an der Bewegung. Ganz stark geht es

immer darum, auf die Gefühle im Körper zu achten.

Und was ist mit «Core-Energetic» gemeint?

Das Herz (Core) ist körperlich gesehen eines der stärksten Organe und soll in meiner Gruppenarbeit wie im Leben ausserhalb wieder als Wegweiser fungieren. Diese Arbeit wurde vom griechischen Psychiater John Pierrakos entwickelt. Core-Energetische Arbeit hilft uns zu fühlen, was uns wirklich wichtig ist... Was ist unser Herzenswunsch, was ist das Wesentliche in diesem einen Leben, das wir haben?

Was ist denn Ihrer Meinung das Wesentliche?

Wir richten unser Leben nur allzu häufig einseitig nach äusseren Kriterien aus. Wenn wir es wagen, nach innen zu fühlen, beginnt sich die Sichtweise auf unser Leben zu verändern. Über die Arbeit mit dem Körper kann in der Gruppe das Vertrauen wiedergefunden werden. Zu unserem Selbst, zu unserer Seele.

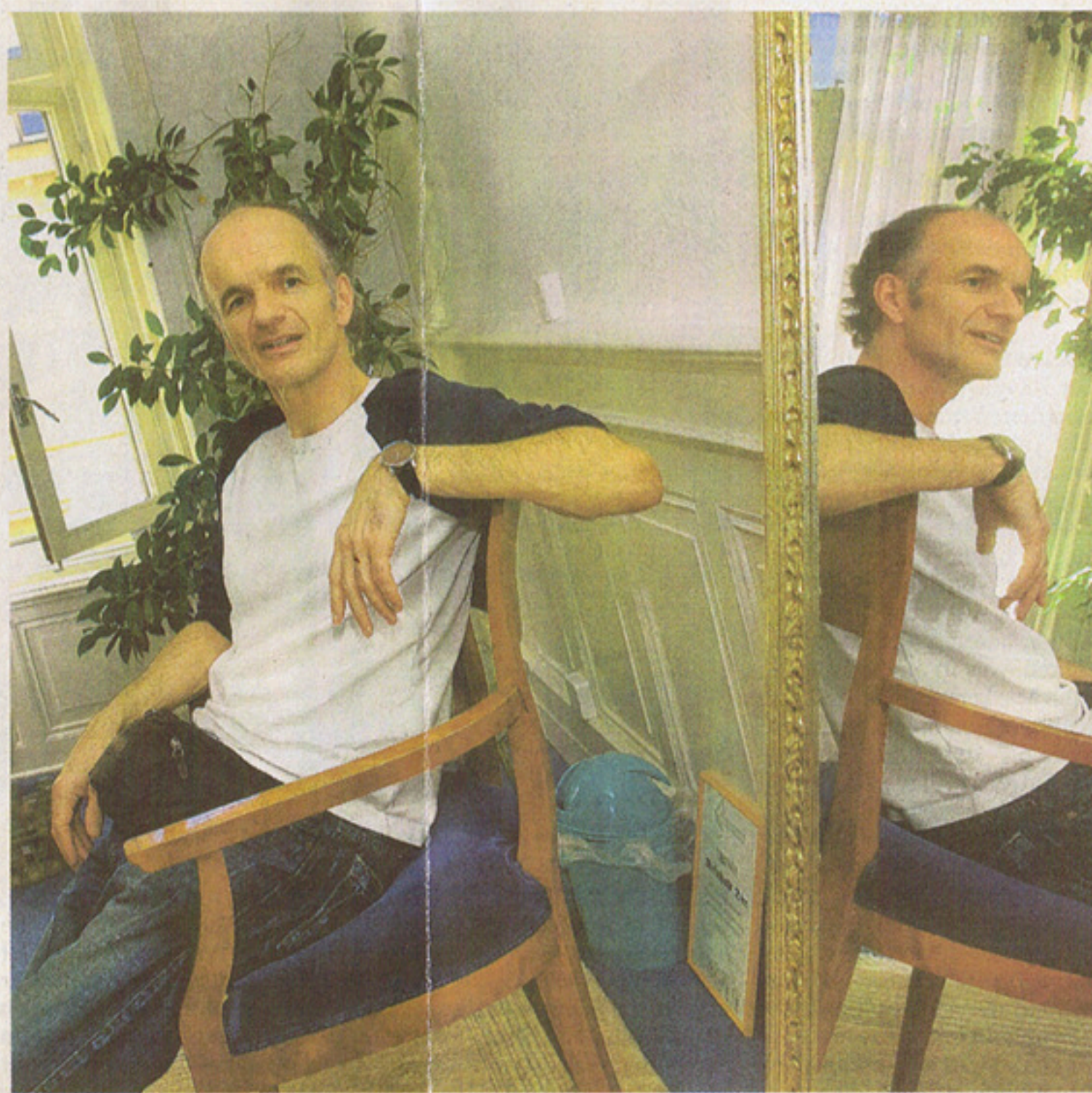
Im Zentrum steht also unser Wunsch nach Einheit und Einzigartigkeit?

Ja. Letztlich bildet alles Existierende eine Einheit. Und doch ist jeder Mensch einzigartig... Von zehn Menschen, welchen ich begegne, hat jeder seine eigenen speziellen Eigenheiten zu sitzen, zu sprechen, zu atmen. Meistens ist die Sprache des Körpers unbewusster und unverstellter als die verbale Sprache und deshalb eine interessante Quelle von Informationen über unser Seelenleben. Der Körper ist der Seele näher und lässt sich nicht ausspielen. Vielleicht wollen wir nach aussen sehr sicher auftreten, aber unser Körper lässt uns schwitzen und zittern und wir möchten dies nicht zeigen.

Und wie können Sie da helfen?

Mit gezielten Anleitungen und Übungen. Denn es gilt die Regel: Je mehr durch subtil angeleitete Fühl- und Spürprozesse wieder eine innige Beziehung mit sich selber aufgebaut werden kann, desto stärker ist ein Mensch in der Lage, Intimität mit anderen Menschen in Beziehungen aufzubauen. Es ist ganz wichtig, dass in meinen Gruppen kein hektischer Aktionismus gepflegt wird. Ganz oft sitzen wir einfach still zusammen.

Der Kursteilnahme geht ein Gespräch mit Ihnen voraus. War-



Will keinen «hektischen Aktionismus»: Der Bieler Therapeut Reinhold Dür.

Bild: Anita Vozza

Zur Person

Reinhold Dür

- geboren 1957
- Vater von drei Kindern, eine Stieftochter
- **Soziokultureller Animator** HFS mit Berufserfahrungen in den Bereichen Jugend- und Sozialarbeit, Drogentherapie und Psychiatrie
- **Ausbildung in körperorientierter Psychologie** (Biodynamik, Core-Energetics, Gestalt)
- derzeit in Ausbildung zum **Paar- und Familienberater**
- seit 18 Jahren selbstständige Arbeit mit Einzelklienten und Gruppen in Biel und Basel (raz)

um? Gibt es Gründe, eine Person abzulehnen?

In diesem ersten Gespräch können gegenseitige Ziele und Vorstellungen besprochen werden. Die Interessierten können mich unverbindlich kennenlernen. Sie spüren so, ob sie am richtigen Ort sind. Ich versuche mir

jede Person in der Gruppe vorzustellen und lehne selten jemanden ab. Gerade Menschen, welche sich überall abgelehnt fühlen, können in einer solchen Gruppe zum ersten Mal aus der empfindenen Enge heraustreten.

Stellen wir uns also einen durchschnittlichen Kursteilnehmer vor. Was ist das für ein Mensch?

Die Palette ist breit. Vom Taxifahrer über den Psychologen und der Krankenschwester bis hin zur Lehrerin. Oft leiten sich die Anliegen daraus ab, dass zum Beispiel eine Beziehung zerbrochen ist oder eine gewisse soziale Isolation besteht. Dann kann der Wunsch da sein, in diesen schwierigen Zeiten die Gefühle mit anderen zu teilen, nicht allein zu sein. Es gibt auch Menschen, die einfach neugierig sind, gemeinsam mit anderen Menschen ihr Leben zu erforschen und zu entwickeln.

Gemeinhin sagt man, dass Frauen eher über Gefühle reden. Gibt es viele Männer in Ihren Gruppen?

Zu den Angeboten

• Sprechstunde für Eltern

Ab März jeden ersten Mittwoch im Monat, 14 bis 15 Uhr an der Sesslerstrasse 7 in Biel, kostenlos

• Jahresgruppe für Selbsterfahrung

Beginn mit einem Wochenende im Jura (20. bis 22. April). Danach immer mittwochs von 19.30 bis 22.30 Uhr in einem Kursraum im Zentrum von Biel. Dazu zwei Wochenenden und eine Intensivwoche im Sommer in der Toscana. Kosten: 3300 Franken inkl. Unterkunft und Verpflegung. (raz)

Ich arbeite sehr gern mit den Begegnungen und Beziehungen zwischen Frauen und Männern. Und ich bin in der glücklichen Lage, dass sich die meisten Gruppen der letzten Jahre über ein ausgeglichenes Geschlechterverhältnis ausgezeichnet haben.

Bei der Selbsterfahrung kann es unter Umständen zu heftigen Reaktionen kommen. Wie werden aufgebrachte, aufgelöste Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer nach Kursende aufgefangen?

Ich bin nicht interessiert daran, heftige Reaktionen auszulösen. Meist ist es so, dass Menschen emotional massiv unter Druck sind und dass sie in einer solchen Gruppenarbeit endlich einfach mal ein bisschen von diesem Druck entladen können und zu einer Art Selbstregulation finden.

Und wenn es doch heftig wird?

Da die Gruppe regelmässig und kontinuierlich stattfindet, ist eine gewisse Gewähr da, dass die Menschen aufgefangen werden können. Menschen, die zusätzliche Unterstützung brauchen, können nach Gruppenende auf meine Unterstützung zählen. Auf Wunsch auch in Einzelsitzungen, bis eine gewisse Verankerung oder Klärung der Situation eingetreten ist.

Ab März bieten Sie in Biel neu eine Sprechstunde für Eltern an. Für wen ist dieses Angebot gedacht?

Wenn ich sehe, welche enormen Probleme heute auf Familien lasten, fühle ich eine grosse Betroffenheit und möchte mit dem Aufbau dieser privaten Gratis-Sprechstunde meine reichen Erfahrungen einmal in homöopathischer Dosis anbieten. Diese Sprechstunde ist ab März an jedem ersten Mittwochnachmittag zwischen 14 und 15 Uhr ein Gruppenangebot auf telefonische Anmeldung hin, das heisst die Leute sind in einem offenen Raum eingeladen, miteinander auszutauschen, ob Mutter, Vater, Lehrer oder Grossmutter... Bei Bedarf bin ich interessiert, das Ganze auszubauen.

Was unterscheidet Sie von anderen Angeboten, die in die gleiche Richtung gehen?

Ich möchte einfach präsent sein und ein grosses offenes Ohr anbieten und nicht allzu schnell den gängigen Beurteilungen verfallen. In der Verzweiflung werden heute oft schnelle Lösungen propagiert, welche nicht wirklich in die Tiefe gehen. Das ist nicht verboten aber hilft häufig nicht weiter. Ich möchte einen Gegenpunkt setzen: Einmal innehalten, durchatmen.

INFO: Weitere Informationen: 032 323 47 09 oder 079 654 70 45.