

Buchtipps – Intensivtag Dez 2019

Geburt und Geburtserfahrungen

Ludwig Janus, Sigrun Haibach : Seelisches Erleben vor und während der Geburt, Lingua Med verlag, Neu-Isenburg

Über die Dom Buchhandlung Mistelbach (facultas Verlag) online bestellen:
<https://www.facultas.at/list?submit=&quick=seelisches+erleben+vor+und+w%C3%A4hrend+der+geburt>



Die wesentlichen Bereiche der pränatalen und perinatalen Psychologie und Medizin werden von international anerkannten Wissenschaftlern in gut verständlicher Form dargestellt. Besondere Beachtung finden die emotionale Bedeutung des vorgeburtlichen und geburtlichen Erlebens und die Auswirkungen frühester Erfahrung auf die ... spätere Zeit.

Flow

Mihaly Csikszentmihalyi Das Flow-Erlebnis - Jenseits von Angst und Langeweile: Im Tun aufgehen, 2019, von Mihaly Csikszentmihalyi bei Klett-Cotta

Über die Dom Buchhandlung Mistelbach (facultas Verlag) online bestellen:
<https://www.facultas.at/list?back=7455319509d3b081bddd8d251560f03&xid=31592357>



In diesem Buch untersucht der Glücksforscher Mihaly Csikszentmihalyi das **flow-Phänomen** in vier völlig verschiedenen Bereichen menschlicher Tätigkeit: beim Schachspielen, beim Klettern im Fels, beim Tanzen und bei der Arbeit. Ein sehr lebendig und anschaulich geschriebenes Buch - interessant für den Laien, der sich mit Motivationsproblemen im Alltag beschäftigt, wie für den Psychologen, ...

Der Csikszentmihalyi hat mehrere Bücher zu Flow geschrieben wie z.B. auch: *Flow: Dem Sinn des Lebens eine Zukunft geben*. [Klett-Cotta](https://www.klett-cotta.de/), Stuttgart 2000

Thema Trance

Trance ([\[trös\]](#); von lateinisch transire „hinübergehen, überschreiten“) ist eine Sammelbezeichnung für veränderte Bewusstseinszustände mit einem intensiven mentalen Erleben. In Abgrenzung zum gewöhnlichen Wachbewusstsein sind diese Zustände durch folgende Merkmale gekennzeichnet:

- eine hochfokussierte Konzentration auf einen Vorgang
- bei gleichzeitiger sehr tiefer Entspannung
- eine Ausschaltung des logisch-reflektierenden Verstandes

Trancezustände können entweder willentlich (beispielsweise visuelle [Imagination](#) im [Tagtraum](#), [Selbsthypnose](#), [schamanische Techniken](#)), durch (zugelassene) Fremd-[Suggestion](#) ([Hypnose](#)), andauernde Aufmerksamkeit auf eintönige Reize (beispielsweise [Vigilanz](#), [mentale Vertiefung](#), [Orgasmus](#)) oder durch Erkrankungen ([pathologische Trance- und Besessenheitszustände](#)) und [Drogen](#) ausgelöst werden.

Von den beiden letztgenannten Trancen abgesehen, sind der [Wille](#) und ein spezieller Auslöser notwendige Bedingungen zum Entstehen von Trancen. Darüber hinaus hat der kulturelle oder religiöse Hintergrund der Person einen entscheidenden Einfluss auf die Art und Tiefe des Zustandes.

Jede Trance ist in unterschiedlich starker Intensität mit einer Einengung des Bewusstseins verbunden: Die Sinneswahrnehmungen und das Gefühl der persönlichen Identität – das [Icbewusstsein](#) – werden vorübergehend stark eingeschränkt oder ganz ausgeblendet. Quelle: Auszugsweise aus wikipedia

Um es auf unser erlebtes Beispiel umzulegen: Durch eine zugelassene Anleitung kam zu einer erhöhten Aufmerksamkeit für die Körperwahrnehmung (Haut, Bindegewebe, Muskelebene, Knochen) bei gleichzeitiger tiefer Entspannung. Je nachdem wie gut ihr da hineingekommen seid, war der logisch-reflektierende Verstand eher ausgeschaltet. Das Ich-Alltagsbewußtsein mit all seinen Sorgen und Denkmustern hat dabei „Pause“ gemacht.

Partnerübung nach Peter*



Um mit euren PartnerInnen emotional wieder in einen **guten Kontakt** zu kommen beschreibt der Autor folgende Körperbegegnung. Die Partner machen es sich bequem und liegen oder sitzen jeweils mit Kopf-zu-den-Füßen-des-Partners. Dann nehmen Sie sich bei den Füßen und fangen sachte an, die Füße, Fußsohlen, Zehen, Fußgelenke zu streicheln und leicht zu massieren. Es geht dabei *nicht* um eine medizinische Kraftmassage, sondern um **achtsam mit dem anderen in Kontakt zu treten**. Die Hände treten dabei ohne viel Nachdenken in Kontakt mit dem anderen. Kitzelgefühle signalisieren, dass vielleicht eine Überreizung besteht. Da empfiehlt es sich, einfach die Hände aufzulegen oder vorübergehend andere Stellen zu berühren, bis sich der kitzelige Zustand beruhigt hat. Es soll **dem anderen Gutes getan und keine Abwehr erzeugt werden**. Wenn es passt, fangen die PartnerInnen das Gespräch miteinander an während sie sich berühren oder geben sich Hinweise, was ihnen gefällt oder wo sie mehr Berührung wünschen. Bitte Peter* um Ergänzungen falls erforderlich. Zur Anregung ein kleines Video: <https://youtu.be/JBGGTWx3pJo>

*Name geändert