

KOMMENTAR

GEHRENBEGLAUF

Die Jugend kommt

VON HELMAR GRUPP



Der Gehrenberglauf des Turnverein Markdorf, auch in diesem Jahr wieder unterstützt vom SÜDKURIER, feiert einen neuen Rekord: Am Sonntag wurde die 500er-Marke bei den Teilnehmern geknackt. Was für eine Zahl, wenn man sie sich bildlich in den Läufern vorstellt. Ein halbes Tausend Sportbegeisterte aus nah und fern trotzten dem schmutzigen Wetter und bevölkerten die Gehrenberghänge. Glückwunsch an den Turnverein, der mit diesem Ereignis seit Jahren bereits die beliebteste und mit am besten frequentierte Freiluft-Sportveranstaltung für Läufer in der Region anbietet! So zahlen die Teilnehmer das monatliche und arbeitsintensive Engagement der Organisatoren mit ihrem Enthusiasmus zurück.

Doch es ist nicht nur die Teilnehmerzahl, die einen freut. Denn mit rund 260 Kindern und 85 Jugendlichen war so viel Nachwuchs wie noch nie auf der Strecke. Das lag vor allem auch an den nun endlich zahlreichen Schulklassen, die in Teamstärke mitgelaufen waren. Ein Kompliment daher auch an die Schulen: An die Lehrer und Rektoren, dass sie dafür geworben haben. Vorneweg die Gretser-Schule. Das passt besonders gut, denn sie hat ein bewegungspädagogisches Profil. Für die Jugendlichen ist es eine tolle Chance, Sport abseits der Schule in der Gemeinschaft zu erleben. Eine gelungene Sache – für die Schüler und den Verein!

helmar.grupp@suedkurier.de

AM RANDE

VON
MANFRED HERBST

Hauptsache Most

Den Eidgenossen geht der Saft aus. Nicht der elektrische Strom, obwohl die Atomkraftwerke Beznau I und Leibstadt wegen technischer Probleme gerade stillstehen. Der Apfelsaft geht den Nachbarn aus. Es fehlt an Mostobst. Und das, obwohl die Ostschweiz von Alters her den für ihren Obstreichtum bezeichnenden Namen „Mostschweiz“ führt und der Kanton Thurgau als „Most-Indien“ betitelt wird. Wie der Landwirtschaftliche Informationsdienst der Schweiz meldet, fehlt es besonders an Bio-Mostobst. Weil die Eidgenossen immer mehr Durst auf Bio-Apfelsaft entwickeln, kommen Bio-Mostobst-Bauern seit Jahren mit der Produktion nicht nach. Die Söhne und Töchter Tells müssen Äpfel und Saft von fremden Bauern im Ausland zu kaufen! Im EU-Ausland! Trotz aller Europa-Skepsis, Masseneinwanderungsinitiative und Inländervorrang. Mag sein, dass ich da Äpfel mit Birnen vergleiche, aber eine Apfelpickerei ist es schon.

manfred.herbst@suedkurier.de

„Erst der Schmerz, dann das Glück“

Auf einen Kaffee mit ...
dem Markdorfer Diplom-Psychologen Thomas Litzenburger. Er hilft bei der geistig-seelischen Genesung.

Herr Litzenburger, Sie arbeiten nun seit 27 Jahren als Psychotherapeut. War dies schon immer Ihr Berufswunsch?
Eher nicht. Handwerk oder Ingenieur war die Idee. Doch die Prägung meines Künstler-Vaters, der chronisch krank und in sozialkritischen Themen und Bildern unterwegs war, führte mich in das soziale Engagement. So habe ich den begehrten Studienplatz für Nachrichtentechnik in Karlsruhe sausen lassen, um in einem Kinderheim für schwer misshandelte Kinder auszuweichen. So bin ich in der Jugend- und Sozialarbeit gelandet.

Das klingt nach einem „Aber“
Für mich war es eher ein „Und“. Daher begann ich mit 29 Jahren mein zweites Studium der Psychologie, weil ich die Menschen tiefer erreichen, ihnen mehr Lebensfreude und Lebensqualität nahe bringen wollte.

Gemeinsam mit Ihrer Frau Petra leiten Sie „Lebensfreude-Seminare“. Was kann ich mir darunter vorstellen?

Eine Teilnehmerin hat es einmal als „Wellness für die Seele“ bezeichnet. Es ist ein intensives Sensibilisierungs- und Wahrnehmungstraining. Wir arbeiten methodenintegrativ-systemisch und rekonstruieren verdrängte, kränkende oder traumatisierende Ereignisse, um sie wieder in die Persönlichkeit zu integrieren. Es braucht Mut, mitunter dem Tod dabei ins Angesicht zu schauen. Veränderung geschieht häufig erst an dieser äußersten Grenze. Ich zeige einen Lösungsweg, den der Kunde selbst geht oder nicht. Es ist immer seine Entscheidung, ob er leidet oder etwas verändert. Die elementare Erkenntnis ist: Wenn Geist und Seele im Einklang sind, ist der Körper gesund. Mich sehe ich nur als eine Art „Gärtner“ oder „Hebamme“. Da ich auch von „angeblich unheilbarer“ Erkrankung betroffen war, offenbare ich zu Beginn meine Lösungswege. Wir dürfen uns als Menschen offenbaren, damit andere sich auch trauen. Wenn wir uns den tiefsten Verletzungen noch einmal stellen und unseren Frieden damit finden, dann erleben meine Kunden Hoffnung und unglaubliche Glücksgefühle. Es ist ähnlich wie bei einer Geburt: Erst der Schmerz, dann das Glück.

Gibt es ein Rezept zum glücklich sein?
Ja: Anerkennen oder lieben, was ist! Urteilsfreie Beobachtung und Wahrnehmung! Die Bejahung von Leben und Tod als Anfang und Ende! Auch ein schweres Schicksal als Chance verstehen und sie nutzen! Die drei Fragen: „Was ist es? Wie ist es? Und wie wirkt es?“, sollten urteilsfrei gestellt werden. Das führt fast immer zu einer Lösung. Wir bieten, so gesehen, eine Lebensschule an, in der Beziehungs-Gestaltungs-Kompetenz, gesund essen und bewegen und sinnvoller Umgang mit Geld gelernt werden können. Eine neue Einstellung zum Leben darf entstehen. Ich rate zum Beispiel ausgebrannten Menschen: „Ge-



Thomas Litzenburger im Gespräch mit SÜDKURIER-Mitarbeiterin Nicole Burkhart. BILD: STEFANIE NOSSWITZ

Zur Person

Thomas Litzenburger wurde 1951 in Freiburg geboren und wuchs als Sohn des Künstlers R.P. Litzenburger in St. Märgen, Ostfildern und seit 1964 in Markdorf auf. Seit 1989 führt er seine Praxis „Haus Litzenburger“ in Markdorf. Dort lebt er auch mit seiner Frau und seinen drei Söhnen. In seiner Freizeit werkelt er gerne, egal ob Auto, Garten, Holzhütte oder Elektrogerät. (nbu)

hen Sie sieben Tage je sieben Stunden in den Wald. Lassen Sie sich durch ihre eigene Natur heilen.“

Wie das?
Durch den Biophilia-Effekt. Es ist das heilsame Band zwischen Mensch und Natur. Die Pflanzen kommunizieren mit unserem Immunsystem und „reparieren“ es. Wir haben alle die Möglichkeit, die „Naturapotheke“ zu nutzen. Da alles miteinander verbunden ist, brauchen wir nur in den Wald zu gehen und schon läuft die Kommunikation der Atome an. Die Verbindung wird hergestellt, wenn wir dazu bereit sind. Im Kontakt mit der Natur finden wir zu uns selbst. Leider sind die meisten Menschen ihrer Natur völlig entfremdet, immer erreichbar. Geräte und Maschinen laufen andauernd. Dadurch entsteht mehr Fremd- als Selbstbestimmung. Wir sind Kinder dieser Natur und unterliegen den Naturgesetzen. Sie nicht zu achten, bedeutet Selbst-Zerstörung.

Was haben denn nun Atome mit Psychologie oder Heilung zu tun?

Alles besteht aus Atomen, aus Energie, die zeitgleich kommuniziert. Alles ist mit Allem verbunden, sagt uns die Quantenphysik. Physik ist das Fundament vom Haus aller Wissenschaft-

ten. Max Planck sagt: Ein Atom ist das kleinste Sonnensystem des Weltalls. Der Mensch besteht durchschnittlich aus 10 hoch 27 Atomen und ist somit ein Abbild des Universums. Wenn wir dieses Gott nennen, sind wir die Kinder Gottes und haben göttliche Schöpferkraft. Für mich existiert keinerlei Widerspruch zwischen Physik, Religion, biblischen Bildern oder der Psychologie, deren Wurzeln in Philosophie, Theologie, Medizin und Physiologie liegen.

Warum haben dennoch so viele Menschen eine Scheu, zum Psychotherapeuten zu gehen?

Viele Menschen können ihr eigenes Spiegelbild nicht ertragen, welches in einem guten Coaching ins Bewusstsein kommt. Es ist oft sehr schmerzhaft, dem eigenen Selbst zu begegnen. Die neuesten Erkenntnisse zeigen uns, dass sich jeder Mensch, meist völlig unbewusst, seine Realität – Gesundheit, Wohlstand, Glück – selbst erschafft. Das ist für viele eine unerträgliche Verantwortung, die lieber an das Wetter, die Eltern, die Politik, ein Feindbild oder das Schicksal delegiert werden. Wenn einem Kunden bewusst wird, auf welche Weise er sich selbst krank gemacht oder sabotiert hat, ist das ein sehr schmerzliches Erwachen. Wer durch diesen Schmerz geht, gewinnt die Freiheit der selbstbewussten Lebensgestaltung. Die Menschen, die wirklich Hilfe bräuchten, kommen leider erst dann, wenn das Schicksal hart zugeschlagen hat. Menschen, die freiwillig kommen, sind bereits auf einem guten Weg des lebenslangen Lernens. Wer sich als soziales Wesen versteht, das ohne menschliche Nähe sterben wird, kommt gerne, um sich Anregung und Unterstützung zu holen. Diese Menschen ahnen zumindest, dass Krankheit von Kränkung kommt und sie selbst die volle Verantwortung dafür tragen. Sie stellen mit mir die Frage nach dem Ziel ihres Lebens und neh-

men die neue Einstellung nach innen. So verändern sie ihren Lebensstil. Das ist ähnlich wie bei einem Navi. Wer kein Ziel eingibt, kommt entweder irgendwo oder nirgendwo an.

Wo möchten Sie ankommen?

In dem glücklichen Leben, das ich jetzt schon haben darf. Noch weiter lernen, weil Lernen und Leben zusammen gehören. Wenn es an meiner Zeit ist, erfüllt und lebenssatt, ganz bewusst von dieser wunderbaren Erde gehen. Es endet, wenn der Sargdeckel zu ist (lacht).

Würden Sie sagen, Sie haben aufgrund Ihres Berufes einen anderen Blick auf die Menschen?

Nach 30 Jahren Wahrnehmungsschulung nehme ich wahr, was viele nicht sehen wollen, verdrängen oder vermeiden. Ohne Auftrag darf ich jedoch nicht handeln, auch wenn ich eine Lösung sehe. Wenn es dabei um Kinder geht, habe auch ich manchmal Ohnmachtsgefühle, weil wir Erwachsenen oft kein gutes Vorbild sind.

Wie schaffen Sie es, Gedanken und Gefühle bei der Arbeit zu lassen?

Indem ich mir meiner selbst, meiner Möglichkeiten und Grenzen bewusst bin. Abgrenzen im Inneren und den Unterschied von Einfühlung und Mitleiden zu kennen, sind dafür entscheidend. Loslassen ist eine besondere Gabe, für die ich sehr dankbar bin. Ich kann das Gehörte schnell wieder vergessen – in Gottes Hand legen. Wenn ich nicht vergessen könnte, wäre ich selbst schnell ein Fall für meine Kollegen. Ich weiß, dass ich Dinge anstoßen und offenbaren kann, aber dass jeder dabei für sich selbst verantwortlich ist und bleibt.

FRAGEN: NICOLE BURKHART

Alle Kaffeegespräche im Internet: www.suedkurier.de/kaffee

Der „Eismann“ von Gentile hatte alle Hände voll zu tun. Denn für jedes Kind gab es nach dem Lauf eine Gratiskugel Eis. BILDER: HELGA STÜTZENBERGER

Ponys, Eis und fliegende Diabolos

Ein buntes Rahmenprogramm bietet beim TVM-SÜDKURIER-Gehrenberglauf Spaß für Jung und Alt

Markdorf (hst) Diana und Natalie sind bereit und warten gespannt. Der Helm sitzt und Pony Karla ist gesattelt. „Eigentlich waren wir dieses Jahr viel zu früh hier“, sagt Sabine Kaenders vom „Poponyland“ aus dem Deggenhauertal. „Bei dem Regen kann das lange Rumsitzen ganz schön ungemütlich werden“, ergänzt sie und reibt ihre kalten Hände aneinander. Bald aber tauchen die ersten kleinen Reiterinnen auf. Mit warmen Jacken und entsprechendem Schmuttelwetter-Schuhwerk spielt der Regen ohnehin keine Rolle.

Überhaupt war das ganze Rahmenprogramm beim 24. TVM-SÜDKU-



Für Diana (links) und Natalie spielte das Wetter am Sonntag keine Rolle. Denn für die beiden hatten einzig die Ponys die Hauptrolle beim Lauftag.

RIER-Gehrenberglauf völlig losgelöst vom Wetter, und die Akteure und Helfer zeigten sich von Petrus' Kapriolen unbeeindruckt. Denn erstens sind Po-

nys wasserfest, zweitens standen Nicole und Nathalie Seifried mit ihrer Tombola unter einem Zelt, drittens gingen Mustapha el Bakali und Leon Beck ihre Akrobatik-Mitmach-Aktion recht pragmatisch an und entschieden sich kurzerhand für einen Hut, und viertens geht Eis einfach immer!

So konnte keine Rede davon sein, dass das Familienprogramm bei dieser Laufveranstaltung ins Wasser gefallen wäre. Im Gegenteil. Mustapha und Leon hatten bald alle Hände voll zu tun, die eigenen jonglierenden als auch die viele kleinen und lernbegierigen; die Ponys trugen strahlende Kinder auf ihrem Rücken; Nathalie kam mit der Preisausgabe gar nicht mehr nach; und der „Eismann“ von Gentile pff in bester Laune einfach auf den Regen „Like Ice in the Sunshine“.