

# 1 AUS DEM LEBEN VON ALEX OHLENSCHLÄGER

(27. MAI 1947 – 4. JULI. 2020)

1.1	Einleitung.....	1
1.2	Eckpunkte aus der Zusammenarbeit mit Alex.....	2
1.3	Wie habe ich Alex erlebt? Was für ein Mensch war er? Was hat er bewirkt? ...	3
1.4	Ich komme zum Schluss... ..	5

## 1.1 Einleitung

Liebe Alexandra, liebe Miriam, liebe Schu-Schu, lieber Herr Ohlenschläger,

Liebe Trauerfamilie

Geschätzte Anwesende

Heute nehmen wir endgültig Abschied von unserem verstorbenem Dr. med. Alex Ohlenschläger, unter uns Freunden auch einfach als Alex bekannt.

In den letzten Jahren während unseren gemeinsamen Treffen, ist mir Alex immer mehr zum Freund geworden, nachdem wir anfangs in lockerer Weise als Partner zusammengearbeitet haben oder gemeinsam Vorträge besucht haben.

Deshalb spreche ich heute als Freund von Alex zu ihnen. Es ist mir eine grosse Ehre und es erfüllt mich mit grosser Dankbarkeit, wenn ich Euch heute ein paar Gedanken aus der Zusammenarbeit von Alex mitgeben kann.

Den von mir vorgetragenen Beitrag möchte ich gerne in zwei Teile gliedern. Der erste Teil, befasst sich mit einigen Eckdaten aus unserer gemeinsamen Zusammenarbeit in den vergangenen Jahren.

Im zweiten Teil werde ich Ihnen einige persönliche Eindrücke schildern, wie ich sie im Zusammenwirken mit Alex selbst erlebt habe.

## 1.2 Eckpunkte aus der Zusammenarbeit mit Alex

- Bereits im Laufe des Jahres 2001, als Alex in der Ostschweiz lebte, hat er im Rahmen seiner Tätigkeit als leitender Arzt in einer Kurklinik an uns Klienten überwiesen. Es waren Klienten, welche ihr Gewicht reduzieren – und langfristig halten wollten.
- Heute arbeiten wir nach wie vor nach dem bewährten Konzept, einerseits unter Berücksichtigung der ernährungspsychologischen Komponente, welche stressbedingte bzw. frustbedingte Aspekte der Klienten berücksichtigt. Andererseits haben wir seit einigen Jahren das Konzept erweitert, indem wir nun auch selber die Ernährungsberatung nach Dr. med. Max O. Brucker in die Beratung einfließen lassen, welche zuvor von andern Beratern vorgenommen wurden.
- Alex, als Arzt für Naturheilverfahren hat sehr schnell erkannt, das besonders beim Abnehmen die psychologische Komponente sehr wichtig ist.
- Mit Stolz und Freude konnte ich ca. 2003 Alex als Partner für meine Firmentätigkeit „Jenni und Partner“ gewinnen. Unser Schwerpunkt war damals und ist es auch heute noch, Menschen, die sich in schwierigen Situationen befinden im Rahmen von Vorträgen, Coachings und Trainings zu unterstützen.
- Am 6. Juli 2003 habe ich mit Alex zusammen erstmals ein Seminar über die „Bioluminis – Biophotonen – Therapie“ in Winterthur als Teilnehmer besucht. Dabei habe ich auch die Freundin von Alex, Schu – Schu kennen gelernt. Ein gemeinsames Foto durfte nicht fehlen. Sehr entspannt und glücklich wirken darauf Alex und Schu – Schu. Alex, wie er den rechten Arm über ihre Schultern legt und Schu – Schu, die sich liebevoll an Alex anlehnt.
- Mitte 2005 haben wir dann gemeinsam ein Seminar für Bürgermeister zum Thema „Stress: Ursachen, Arten, Auswirkungen auf Körper und Seele, Bewältigungsstrategien“ in Karlsruhe gehalten. Vor der Heimreise haben wir noch einen Abstecher nach Baden – Baden gemacht. Diesen Ort hat Alex sehr geliebt, hat er sich doch dort über Jahre immer wieder erholt. Eine schöne Wanderung in der Natur und nach dem Genuss eines guten Bieres haben wir uns über das gemeinsam erfolgreiche Seminar sehr gefreut.
- So neben bei – wie die meisten wohl wissen, hat Alex ein gutes kräftiges Bier sehr geschätzt und genossen. Dabei war er sehr risikofreudig und hat immer wieder neue Kreationen ausprobiert.

- Die nachfolgenden Jahre hat mich dann Alex immer wieder unterstützt, indem er Beiträge zu aktuellen gesundheitlichen Themen im Rahmen von meinen durchgeführten Gruppencoachings gehalten hat.
- Im Laufe des Jahres 2007 hat Alex seinen Wohnort von Ermatingen am Bodensee verlassen und ist in die Westschweiz umgezogen. Sein neuer Arbeitsort an fantastischer Lage war nun im Hotel Mirador direkt über dem Genfersee. Leider hatte sich Alex dort als ärztlicher Kurleiter nicht verstanden gefühlt, so dass Alex nach ein paar Jahren einen weiteren Arbeitswechsel vorgenommen hatte und in den letzten Jahren in Montreux wirkte.
- Seit Alex von Ermatingen weggezogen ist, haben wir uns nicht mehr so oft getroffen – doch blieben wir ständig in Kontakt.

Dies sind also einige ganz persönliche Eindrücke, wie ich sie im Zusammenwirken mit Alex selbst erlebt habe.

### **Und nun komme ich zum zweiten Teil...**

#### **1.3 Wie habe ich Alex erlebt? Was für ein Mensch war er? Was hat er bewirkt?**

Für mich war Alex ein sehr liebenswerter Mensch mit Persönlichkeit. Wenn er etwas versprochen hat – dann hat er es auch gehalten. Mit andern Worten: „Ein Mann – ein Wort“.

Dank seiner Fähigkeit die Dinge schnell und tief zu analysieren – hat er oft gesehen, wo Veränderungen anstehen. Ja er hat sich auch nicht gescheut die Dinge beim Namen zu nennen. Damit konnten jedoch nicht all seine Gesprächspartnern adäquat umgehen. Missverständnisse und Konflikte blieben nicht aus...

Alex war sehr tiefgründig, hatte eine Ader für psychologische Prozesse und hat mir immer wieder wertvolle Impuls in Form von professionellen Texten zukommen lassen.

Dazu möchte ich euch einen Textauszug zitieren, den er mir bereits am 7. Dez. 2001, also vor 19 Jahren zum Thema „Phänomen der überdeckten Hemmung“ schickte:

*„Die meisten Ängste und späteren Verhaltensweisen, insbesondere Beziehungsfähigkeit und Stresstoleranz werden während der ersten Kindheitsjahre erworben.*

*Dabei spielt das frühe Vertrauen in die familiäre Geborgenheit durch die liebevolle Fürsorge der Eltern die tragende Rolle. Davon hängt ab, wie der Erwachsene später Beziehungen eingehen und seine Liebesfähigkeit entwickeln kann. Die Erfahrung hat gezeigt, dass Personen, die zu Vertrauen und emotionalen Bindungen fähig sind, Stresssituationen und Objektverluste viel leichter ertragen können, als solche, die aufgrund früherer negativer Erfahrungen Misstrauen gegenüber anderen Menschen entwickelt haben...*

*Und weiter heisst es im Artikel: ... Typisch für ungünstige Verhaltensmuster sind Flucht in berufliche Überaktivität, starres, an fixen Normen orientiertes, unflexibles Verhalten und Härte gegen sich selbst...“*

Der zitierte Text zeigt, dass Alex als Arzt, wie schon erwähnt, ein Gespür für psychologische Zusammenhänge hatte. Eine Eigenschaft, die ich persönlich bei wenigen Ärzten bisher gesehen habe. Im Gegenteil, es herrscht die Meinung, viele Beschwerden seien physischer Art und was man nicht erklären kann, ich füge hinzu, weil die seelischen Aspekte zu wenig berücksichtigt werden, findet sich u.a. in der Aussage, die Medizin sei keine exakte Wissenschaft.

Als Freund kann ich sagen, dass Alex trotzdem einen Blick für die grossen Zusammenhänge gehabt hat, und auch sehr gewissenhaft Menschen, die seine Hilfe bedurften, zur Verfügung stand. Mit väterlichem Humor konnte er so auch vielen helfen.

*Auch hier ein Beispiel: Als wir ca. 2000 kurz nachdem wir unser Haus umbauen liessen, hatten wir Besuch aus München. Die Wohndesignerin und Freundin Renate sollte uns weiter behilflich sein. Es war Samstagabend und plötzlich bekam Renate starke Atmungsbeschwerden, kriegte fast keine Luft mehr. In unserer Not habe ich Alex angerufen – sofort war er da, analysierte die Situation und mit Ruhe und Zuversicht verabreichte er Renate eine Spritze worauf sich die Symptome linderten. Es stellte sich heraus, das Renate eine Katzenallergie hatte. Ja unser Kater Kali hat wohl zu viele Haare verloren...*

Vielleicht gibt es einige Personen die Alex ganz anders sehen – die meinen – anlässlich einer Beerdigung würde ich sowieso nur Positives über eine verstorbene Person sagen. Selbstverständlich dürfen diese Menschen es anders sehen. Selbstverständlich hatte auch Alex seine Schwächen – gerade das zeichnete ihn ja auch als Menschen aus. Vielleicht war eine seiner Schwächen die, dass er sich zu wenig abgrenzen konnte und sich dadurch auch manchmal ausnutzen liess! **PAUSE!**

Im Zusammensein mit Alex habe ich spüren und erfahren können – dass er gerade in den letzten Monaten, viele Erkenntnisse über sich selber und sein Verhalten gewonnen hat.

#### 1.4 Ich komme zum Schluss...

Für mich ist mit dem Tod von Alex ein wertvoller, geschätzter und äusserst dankbarer Freund der mein Leben sehr bereicherte, verloren gegangen. Sein Humor und seine Ehrlichkeit fehlen mir. Dies alles stimmt mich mit euch allen und besonders mit seiner Familie sehr traurig. Voller Ehrfurcht von ihm als Mensch, von dem was er alles getan hat, nehme ich Abschied. Vergessen werde ich ihn jedoch nicht!

In Erinnerung bleiben mir seine Worte, wie er immer wieder liebevoll von Alexandra, Miriam und seiner Freundin Schu – Schu sprach.

Fortan wird er mir eine Hilfe sein in meinem Leben, mit seinem trockenen Humor, wie er sich stets bemühte, andere Menschen zu unterstützen.

Tief betroffen und traurig bin ich – weil mir keine Zeit mehr blieb, Alex als Freund in meine Arme zu schliessen und ihm zu danken für das, was ich von ihm als Mensch lernen konnte.

**Wenn wir uns alle weiter darum Bemühen, in unserem Umfeld mit den Menschen mit denen wir zu tun haben, freundlicher – respektvoller und gleichwertiger umzugehen – so bin ich felsenfest überzeugt – dann wäre das ganz im Sinne von Alex. Das würde ihn erfreuen!**