

## *Eine freundliche Beziehung zu sich und zu seinem Körper aufbauen*

Die Beziehung eines Menschen zu sich hat einen unmittelbaren Einfluss auf seine Gesundheit. Gesund zu bleiben gleicht einem Balanceakt, der eine immerwährende Anpassung an äußere und innere Verhältnisse erfordert. Dieser ist das Ergebnis unterschiedlichster Feinjustierungen, der am ehesten dann gelingt, wenn Menschen mit sich und ihrem Körper angemessen umgehen, wenn sie ihren Alltag mit Bewusstheit gestalten und wissen, wie „ihre“ Gesundheit am besten funktionieren kann. Eine falsche Ernährung, zu wenig Bewegung, ein ungesunder Umgang mit schlechten Gefühlen und ein negatives Selbstbild, können wie Zahnräder einer großen Maschine ineinandergreifen und sich gegenseitig blockieren und Krankheiten hervorrufen. Aber wie Schrauben an einer Maschine bewirkt schon das Drehen an einer Stellenschraube, dass sich auch andere Schrauben leichter bewegen lassen und alle Räder wieder rund laufen.

Einer dieser Schrauben ist die Beziehung eines Menschen zu sich und seinem Körper. Im Hinblick auf Heilung und Gesundheit ist sie von zentraler Bedeutung, da sie darüber entscheidet, wie der Einzelne mit sich und seiner Krankheit umgeht. Freundlicher mit sich und seinem Körper umzugehen und sich in jeder Weise mit sich wohlzufühlen, ist ein Weg, um Lebensfreude und Gesundheit zu erhalten oder wiederzufinden. Insofern stellt dieser Aspekt insbesondere für erkrankte Menschen eine lebenswichtige Ergänzung zu jeglicher Behandlung dar. Denn Selbstheilungskräfte lassen sich dann am ehesten freisetzen und aktivieren, wenn Betroffene aus einem inneren Wohlgefühl heraus, ihre Aufmerksamkeit auf alle der Gesundheit dienliche Aspekte steuern, lenken und verlagern können. Wenn sie diese auf Lebensmut und Lebensenergie ausrichten, anstatt auf ihre Krankheit fixiert zu bleiben, schaffen sie in sich selbst die besten Voraus-

setzungen für einen tiefgehenden Gesundheits- und Heilungsprozess. Denn für den Verlauf einer Krankheit ist nicht nur die jeweilige Krankheit bestimmend, sondern vor allem die jeweilige Reaktion eines Menschen auf sie. Deshalb beschäftigt sich diese Thematik mit der entwickelbaren Fähigkeit, die Reaktionen auf eine Krankheit so zu modifizieren, dass sie eine Gesundung und innere Heilung unterstützen. Das gelingt, wenn Menschen die Beziehung zu sich und ihrem Körper verbessern, und dadurch eine größere innere Festigkeit und ein Mehr an Bewusstheit für sich und ihr Leben entwickeln. Eine solche Haltung ermöglicht es erkrankten Menschen, gesundheitsbezogene Einstellungen und Verhaltensweisen und ihre Sicht auf sich und die Welt zu verändern. Damit sind sie in der Lage, ihr Leben und ihre Krankheit wesentlich besser zu bewältigen, da sie ein größeres Vertrauen in ihre Fähigkeit gewinnen, in schwierigen Situationen angemessen zu handeln.

Bei körperlichen Einschränkungen und Schmerzen können z. B. erkrankte Menschen allein schon dadurch vorankommen, dass sie ihren Zustand so annehmen und akzeptieren wie er ist. Allein zu denken: gut, es ist so, ich kann im Moment nichts an meiner Krankheit ändern, hilft, das geistige und körperliche Leid zu ertragen und in gewisser Weise abzumildern. Gedanken und Gefühle können ganz bewusst verwandelt und positive Qualitäten wie z. B. innere Kraft, Stärke und Zuversicht aus sich heraus entwickelt werden. Diese bewusste Gestaltung der inneren Wirklichkeit beeinflusst einen Krankheitsverlauf positiv, da sich in einer offenen, akzeptierenden Einstellung Kampf, Lebensangst, Verzweiflung und überflüssiges Leiden auflösen. Damit entwickeln Betroffene eine größere Belastungsfähigkeit und können den problematischen und herausfordernden Emotionen, die jede Erkrankung

begleiten, besser standhalten. Besonders für schwer erkrankte Menschen ist dies besonders wichtig, weil sie dazu neigen, eine schwierige und belastende Gegenwart zu ernst zu nehmen und auf die Zukunft zu projizieren. Wenn Menschen eine freundlichere Beziehung zu sich aufbauen, dann wirken sie mit den entsprechenden Haltungen und Emotionen, auf körperlicher Ebene, auf ihr autonomes Nervensystem ein. Die Nervenimpulse im Gehirn werden synchronisiert und erzeugen eine Ordnung und Balance im gesamten Nervensystem. Insbesondere wird dabei der parasympathische Anteil stimuliert, der dafür sorgt, dass sich beruhigende, wohltuende und heilende Wellen in ihrem Körper, Gehirn und Geist ausbreiten. Auf diese Weise tragen sie dazu bei, innere Ressourcen zu mobilisieren, individuelle Stresslevel zu senken, Heilungsprozesse zu unterstützen, Immunfunktionen zu verbessern, subjektives Leiden zu verringern und ein allgemeines Gefühl von tiefgehender Entspannung und Wohlbefinden zu erzeugen. Denn der Parasympathikus speichert die Energie im Körper und ist verantwortlich für die kontinuierliche Aufrechterhaltung des inneren Gleichgewichts, für Beruhigung, Entspannung und Regeneration. Dessen Gegenspieler ist der sympathische Anteil, der den Organismus in Spannung versetzt und über das Stressreaktionssystem Puls und Atmung beschleunigt, Adrenalin freisetzt und so das Kampf- oder Flucht- System aktiviert. Das Umschalten können auf eine parasympathischen Ausgangslage bedeutet, von einem reflexhaften Reagieren zu einem bewussten Agieren wechseln zu können, was in diesem Fall auch bedeutet, die Reaktion auf eine Erkrankung steuern zu können.

Innerhalb des mentalen Lunity- Gesundheitstrainings wird dieser für Heilung und Gesundheit so wesentliche Aspekt der Beziehung zu sich und seinem Körper aktiviert und geschult, um schneller und tiefgehender genesen zu können. Das kann gelingen, wenn Menschen mehr auf die Signale ihres Körpers achten, wenn sie wissen, wie sie mit ihrem Geist, bzw. mit ihren Gedanken und Emotionen und inneren Bildern auf ihren Körper einwirken können. Das Ziel dabei ist es, körperliche Symptome zu verbessern, Schmerzzustände zu verringern, die innere Ruhe wiederzuerlangen, die seelische Befindlichkeit zu verbessern, die innere Widerstandskraft zu fördern und der Heilung zuträgliche Qualitäten zu entwickeln. In der Folge fühlen sich Menschen selbstbewusster, stabiler und sind motivierter, sich mehr um sich zu kümmern.

Die Entwicklung einer konzentrierten Aufmerksamkeit, bzw. Achtsamkeit, das Umschalten auf eine wache Präsenz und die Aktivierung des bildlichen Vorstellungsvermögens sind die „Werkzeuge“, die es ermöglichen, den Umgang mit Stress, Schmerzen und Krankheiten zu erlernen und das Wohlbefinden entscheidend zu verbessern. Die Umsetzung von Achtsamkeit gelingt über entsprechende Meditationen, die nicht nur inneren Frieden und körperliche Entspannung bewirken, sondern darüber hinaus, psychologische Vorteile entfalten. Sie zielen darauf ab, Widerstandskraft zu entwickeln, schwierigen Lebenssituationen mit Klarheit, Gleichmut und Verständnis zu begegnen und wirkungsvoll zu handeln. Häufig lösen sich in der Folge bereits viele Symptome auf, wie z. B. z. B. Migräne, Magen- Darm Probleme, Herz- Kreis-

lauferkrankungen, Schmerzzustände, Bluthochdruck, Schlafprobleme und viele andere mehr. Neben der Verbesserung des körperlichen Zustands können sie dauerhaft „negative“ Emotionen wie Angst, Furcht, Stress und depressive Zustände lindern, während gleichzeitig die positiven Gefühle und Qualitäten gestärkt werden. Doch dafür müssen Übende zum innersten Zentrum ihrer Existenz dringen und körperliches Wohlbefinden und Wohlwollen als einen Grundzustand ihres Daseins entdecken. Freundlicher mit seinem Körper umzugehen, heißt, das Körperbewusstsein mittels Achtsamkeit zu schulen, wohingegen eine freundlichere Beziehung zu sich bedeutet, den Selbstwert durch eine größere Selbstliebe und Selbstmitgefühl zu erhöhen. Denn der innere Stress, den eine Krankheit mit den sie begleitenden Ängsten und Sorgen auslöst, und die es zu reduzieren gilt, kann sowohl somatischer als auch psychischer Art sein. So können Krankheiten auch zum Anlass einer bewussten Begegnung mit sich selbst werden, bei der es möglich ist zu lernen, eine optimistischere, integrierte Sicht zu entwickeln und zu lernen, sich selbst mehr zu vertrauen.

Eine freundlichere Beziehung zu sich selbst, bestätigt die Erkenntnisse der Neurobiologie. Was bedeutet das? Wenn z. B. Menschen unter körperlichen oder psychosomatischen Beschwerden leiden oder eine krisenhafte Zeit erleben, sehen sie das Leben und alles was geschieht, aus einer bestimmten Perspektive, und die ist in der Regel wenig erfreulich. Sie entwickeln den sog. „Tunnelblick“, der von Ängsten, Vorstellungen und einengenden Glaubenssätzen begleitet wird. Negative Gedanken und Gefühle wiederholen sich dann immer wieder aufs Neue, sie gehen mit ihrer Lebenssituation auf die immer wieder gleiche Weise um. Eine solch emotionale und mentale Negativität ist eine energetische Blockade, die Menschen in ihren Entscheidungen fesselt und ihnen jede Hoffnung nehmen kann. Wie alle Gefühle und Empfindungen, erzeugt eine solche Haltung neuronale Schaltkreise im Gehirn, die dann stets aufs Neue verfestigt werden und über entsprechende Neurotransmitter auf den Körper zurückwirken und damit einen Menschen in seinem Krankheitszustand halten. In einer solchen Phase haben sie in der Regel keinen Zugriff auf Fähigkeiten, die in ihnen angelegt sind und die ihnen helfen könnten, ihre Situation zu verändern.

Warum ist Achtsamkeit für die Gesundheit so wichtig? Normalerweise schätzen und spüren wir den Körper viel zu wenig. Es ist so leicht, ihn an seine Grenzen zu treiben und seine Bedürfnisse zu ignorieren, bis gar nichts mehr geht. Er hat zu funktionieren, und wir sind es nicht gewohnt, auf ihn zu hören und seine teils unbewussten Botschaften wahrzunehmen. Dabei fordert der Körper auf, wirklich darauf zu achten, was im Leben geschieht und ermahnt einen Menschen, ab sofort äußerst achtsam zu sein, aufzustehen und seinem Innern zuzuhören. Denn eine Krankheit weckt einen Menschen auf und bringt ihn auf den Boden zurück, indem sie ihm den Stand der Dinge direkter und unmittelbarer vor Augen führt. Krankheit ist eine direkte Aufforderung, intelligenter mit sich umzugehen und nichts ist einem Menschen so nahe wie seine innere Verfassung und sein Körper, der als sensibles Instrument ständig Botschaften übermittelt. Daher ist es wichtig, eine Krankheit nicht einfach loswerden zu wol-

len, sondern sie als ein Warnsignal zu begreifen und sich von ihr nicht in eine emotionale und geistige Einbahnstraße führen zu lassen. Erst die Frage nach dem tieferen Grund eines Leidens macht Heilung überhaupt erst möglich und um diesen Zugang finden zu können, ist eine größere innere Verbundenheit mit sich selbst vonnöten. Achtsamkeit entspannt und lässt besser unterscheiden, was gut für einen Menschen ist und was nicht. Sie verhilft zu mehr Bewusstheit, Entspannung und größerer Konzentration, mit der es möglich ist, die positive Qualitäten hervorzubringen, die ein Mensch in seiner jeweiligen Situation gerade benötigt, wie z. B. Geduld. Wenn Menschen eine freundliche Beziehung zu ihrem Körper aufbauen, stärken sie die Heilungskompetenz ihres Organismus, denn durch die körperliche Erfahrung tiefsten Wohlbefindens fühlen sich erkrankte Menschen besser und zuversichtlicher. Sie hören auf ihren Körper und helfen ihm dabei, Ruhe und Energie zu finden. Ruhe, um z. B. eine Krankheit akzeptieren und annehmen zu können; Energie, um neue Kräfte zu finden. In einem beruhigten Körper schwächen sich psychische Unruhe ab, und körperliche Anspannungen übertragen sich nicht länger auf seelische Befindlichkeiten. Der geistig und körperlich entspannte Mensch kann die Dinge so sein lassen, wie sie sind und ist deshalb nicht mehr so ängstlich und aufgewühlt. Er hat damit das Gefühl, das Leben, trotz Krankheit, besser gestalten zu können und empfindet weniger inneren Stress und mehr Entspannung, Ruhe, Leichtigkeit, eine vermehrte Lebensenergie und eine erhöhte seelische Widerstandskraft.

Eine freundliche Beziehung zu seinem Körper aufzubauen ist somit ein selbsttätig körperlicher, aber auch seelisch-geistiger Vorgang. Selbstheilungskräfte werden von der seelischen Verfassung und den jeweiligen Einstellungen eines Menschen beeinflusst und daraus folgt, dass der Einzelne für die Gestaltung seiner inneren Welt verantwortlich ist. Wenn man eine Krankheit als eine unterbrochene Beziehung zu sich definiert, dann ist Achtsamkeit der heilende Aspekt, der diese Verbindung wieder herstellt. Denn in vielen Fällen braucht das Immunsystem einen Anstoß, um vollends anzuspringen, möglicherweise etwas, was aus der Seele kommt, eine veränderte Einstellung oder ein Auflösen starrer seelischer Muster, die eine Krankheit erzeugen können. Bedauerlicherweise haben viele Menschen nicht gelernt, auf sich und die Signale ihres Körpers zu hören und ihnen zu vertrauen. Häufig liegen die Ursachen in der Kindheit, wenn Menschen als Kinder aus Liebe oder Angst vor denen, auf die sie angewiesen waren, gelernt haben, Rollen zu spielen, die ihnen Freude machten und die ihnen selbst halfen, sich Kummer und Schmerz zu ersparen. In dem hoffnungslosen Versuch, damit jemand anders sein zu wollen, verloren sie mit der Zeit den Kontakt zu ihrem ursprünglichen Wesen. Wenn man sich allzu früh den Erwartungshaltungen der Eltern oder der Umwelt anpassen musste, konnte man nicht lernen, sich zu behaupten, Konflikte auszutragen und seine Meinung unabhängig zu vertreten. Schließlich verleugnete man seine eigenen Bedürfnisse und passte sich wieder und wieder an, obwohl sich alles in einem sträubte. Auf diese Weise kann man sich im Laufe der Zeit, sich und anderen fremd werden. Achtsamkeit impliziert ein heilsames Verhalten und die Genesung von selbstzerstörerischen Neigungen, wie z.

B. versteckter Groll, Hass und Wut gegen sich selbst, die Auslöser für Erkrankungen sein können. Mit ihrer Hilfe gelingt es leichter einen Zugang zu Glaubensgrundsätzen, Denk- und Verhaltensmuster zu finden, die blockieren und belasten. Es braucht unter Umständen viel Mut und Furchtlosigkeit, sich mit seinem Innern zu konfrontieren, denn viele Menschen haben Angst vor dem, was ihnen dort an Unbehagen begegnen kann. Oft steht das Empfinden dahinter, mit Gefühlen konfrontiert zu werden, denen man in der Regel lieber ausweicht. Das gilt für besonders negativ besetzte Gefühle wie z. B. Wertlosigkeit, Scham, Schuld, Rache, Trauer, Panik, Verzweiflung, Hass, Kummer und Wut. Doch auch diese lassen sich in einem entsprechend positiven Rahmen konstruktiv nutzen. Letztlich führt nicht das Vermeiden solcher Emotionen zur Lösung, sondern das mutige Sichaussetzen, damit sie sich verändern und die heftige Identifikation mit ihnen gelöst werden kann. Normalerweise hält die farbige, aufregende und dramatische Qualität der Emotionen unsere Aufmerksamkeit so gefangen, dass man nicht in der Lage ist, innezuhalten. Doch mittels Achtsamkeit kann es gelingen, aufzuwachen. Anstatt sich weiter mit der jeweiligen Situation zu beschäftigen, wird die Aufmerksamkeit auf die körperlichen Empfindungen gerichtet, die die Emotion begleiten. Wo ist im Körper die Emotion spürbar, im Magen, in der Muskulatur, ist der Puls erhöht? Sich dann mit dem Atemrhythmus zu verbinden und sich vorzustellen, die jeweilige Emotion auszuatmen, schafft eine innere Distanz. Auf diese Weise werden die stärksten Gedanken und Gefühle formbar. Das ist deshalb so bedeutsam, da jede gedankliche und emotionale Wahrnehmung die Tendenz hat, sich zu verstärken, je mehr man sich daran gewöhnt. Ihnen keinerlei Widerstand entgegenzusetzen, bedeutet, nicht länger von ihnen überwältigt werden zu können.

Anbei seien einige wenige Übungen aus dem Lunity-Gesundheitstraining erwähnt, die helfen, die Bewusstheit des Körpers und der mentalen Verfassung zu schulen. Die Grundidee hinter allen Übungen basiert auf der Vorstellung, dass jeder Mensch ein Fundament von In-Ordnung-Sein, eine grundlegende Gesundheit, in sich trägt. Das Ziel dabei ist es, diese Verbindung wieder herzustellen und dabei meist verschüttete geistige, seelische und körperliche Potenziale freizusetzen.

Eine Methode, ist die Übung „den Körper zum Freund machen“, bei der es darum geht, ein sensibles Gespür für den eigenen Körper zu entwickeln und das Körperbewusstsein zu schulen. Die Aufmerksamkeit wird dabei auf das innerste Wohlgefühl und auf eine akzeptierende Wärme gerichtet, und die Übung ist, einfach damit zu sein. So kann ein sich einstellendes Wohlgefühl auf natürliche Weise entfalten, da die Dominanz des Rationalen verringert wird. Dabei stellen sich die Einzelnen in der Folge vor, dass ihnen ihr Körper gegenübersteht und sie verschiedene Fragen an ihn richten. Eine der Fragen ist z. B.: Wenn Dein Körper sprechen könnte, was würde er wohl sagen? In welcher Weise kritisierst Du Deinen Körper? Wie hat Dein Körper im Laufe der Jahre für dich gesorgt? Wie fühlt es sich an, wenn Du den Körper mit Liebe behandelst? Welche Widerstände werden dabei spürbar?

Eine weitere Methode ist die Übung des „Body-Scans“, mit der vor allem bei chronischen Schmerzen ermuti-

gende Erfahrungen gemacht werden, denn auch mit ihnen kann man sich aussöhnen. Es braucht dabei nichts weiter, als sich auf den Atem zu konzentrieren und sich damit durch den ganzen Körper zu bewegen. Jeder Körperzone wird mit der gleichen ungeteilten Aufmerksamkeit begegnet. Wenn Sie dabei auf Problemzonen mit besonders intensiven Schmerzen stoßen, atmen Sie durch sie hindurch und lassen Sie furchtlos jede neuentstehende Empfindung zu. Öffnen Sie sich ihr, beobachten Sie sie, entspannen Sie sich und lassen sie dann diesen Bereich ganz bewusst los, bevor sie sich Ihrer nächsten Körperzone zuwenden. Schlüpfen Sie dabei in die Rolle des neutralen Beobachters, der keine Wertungen vornimmt. Registrieren Sie, was geschieht, welche Gedanken durch den Kopf gehen und welche Gefühle entstehen. Dann lassen sie los, Atemzug und Atemzug.

Übung: Sich stark fühlen

Nach einem tiefen Atemzug wenden sie sich ihrem Innern zu und nehmen sie all die Gedanken wahr, die durch ihren Geist ziehen ohne sich weiter mit ihnen zu beschäftigen. Fühlen Sie dabei die Stärke ihrer Achtsamkeit, ganz gleich, welche innere Dramatik durch Sie hindurchzieht. Alles beginnt damit, dass sie sich bestimmter Stärken bewusst werden und sie ausbauen.

Spüren Sie die Vitalität in Ihrem Körper. Nehmen Sie die Stärke ihres Atems wahr. Spüren Sie ihre Muskeln, ihre Fähigkeit, sich in jede Richtung zu bewegen. Spüren Sie animalische Stärke in ihrem Körper ( selbst wenn er in mancher Hinsicht auch schwach ist ).

Erinnern Sie sich an einen Zeitpunkt, als Sie sich richtig stark fühlten. Stellen Sie sich die Situation so intensiv vor, wie Sie können. Vergegenwärtigen Sie sich das Gefühl der Stärke, das Sie erlebten. Dieselbe Stärke schlägt heute in ihrem kraftvollen Herzen. Was immer sie fühlen, ist in Ordnung. Und öffnen sie sich weiterhin dem Gefühl, dass sie stark, klar und entschlossen sind. Lassen sie die Stärke in ihr Sein eindringen.

Nehmen sie auch andere Gefühle wahr, die aufkommen, vielleicht sogar gegensätzliche, wie Schwäche. Was immer auftaucht, ist in Ordnung. Nehmen sie es einfach nur wahr, lassen sie es sein und lassen sie los. Wenden sie ihre Aufmerksamkeit wieder ihrem Gefühl des Starkseins zu.

Und während sie in einem Gefühl des Starkseins verweilen, rufen sie sich eine herausfordernde Situation ins Gedächtnis. Fühlen sie sich stabil in ihrer Stärke und fühlen Sie eine Weiträumigkeit um diesen schwierigen Zustand herum. Erlauben sie ihm, zu sein, was er ist, während sie sich weiterhin stark und zentriert fühlen. Sämtliche Probleme strömen durch sie wie Wolken durch den Himmel. Seien sie dabei weiträumig, entspannt und gelassen. Fühlen sie die Stärke, in ihrer Atmung, in der Klarheit ihres Geistes, in der Ganzheit ihres Körpers, in ihren guten Absichten.

Und während sie durch den Tag gehen, achten sie darauf, wie gut es sich anfühlt, sich stark zu fühlen. Lassen sie Stärke in ihr Sein eindringen. Sie können die Übung auch entsprechend Ihren Bedürfnissen abwandeln.

Warum ist es für die Gesundheit so wichtig eine freundliche Beziehung zu sich zu entwickeln?

Menschen sind dann auf dem Weg in ihre Kraft, wenn sie auch die schwierigen Kapitel ihres Lebens benennen, anschauen und konfrontieren können. Es ist dabei hilfreich,

auch einmal anders über sich selbst nachzudenken und mit tieferen, vielleicht noch unbekanntem Schichten der Persönlichkeit in Kontakt zu kommen und seine Erfahrungen neu zu bewerten. Viele Menschen sind z. B. in Selbstablehnung, Selbstentfremdung und Selbstverurteilung gefangen und haben, wie schon gesagt, den Kontakt zu ihren wirklichen Bedürfnissen verloren. Diese Klammer lösen zu können, macht im Hinblick auf Heilung einen großen Unterschied, denn man kann körperlich nicht gesünder sein, als man es in seinem Innern ist. Heilung ist neben dem Freisein von Krankheit und Verletzung ein Prozess inneren Vertrauens, das permanent neu erworben werden muss.

Eine freundliche Beziehung zu sich stärkt die Selbstliebe und das Bild, das ein Mensch von sich selbst hat. Dieses unterstützt Menschen dabei, ihre Ziele zu klären und zu verwirklichen, ihre grundlegenden Bedürfnisse zu erkennen und zu befriedigen. Denn um in einem umfassenden Sinn gesund zu bleiben, ist es nötig, dass bestimmte Dinge im Leben „klappen“. Das hat mit den Urbedürfnissen des Menschen nach „Wachsen“ und „Verbundenheit“ zu tun, die jeder auf seine Weise befriedigen muss. Gelingt das nicht, entwickeln die meisten Personen ein Mangelbewusstsein und das Empfinden, zu kurz gekommen zu sein. Ihr Leben wird dann mehr oder weniger stark von Frustration, depressiven Verstimmungen, unterdrückter Wut und Ängsten begleitet sein, die Krankheiten Vorschub leisten. Sich auf eine gute Weise mit sich selbst und anderen verbunden zu fühlen und das Gefühl, etwas im Leben gestalten zu können, ist der beste Garant für Erfolg, seelisches Gleichgewicht, Wohlbefinden und Gesundheit. Menschen, die eine gute Beziehung zu sich selbst pflegen, haben demzufolge ein großes inneres Vertrauen und verfügen über eine immense innere Stärke. Sie haben einen guten Bezug zu ihren Bedürfnissen und Wünschen, sie können sie ausdrücken und dafür einstehen. Die daraus erwachsende innere Festigkeit ermöglicht es ihnen, schwierigste Umstände zu meistern, sie zu überwinden und enorme Belastungen mit Geduld und Ausdauer zu ertragen. Sie übernehmen in jeder Weise Verantwortung für sich und ihr Leben, sie können mit ihren Schwächen Freundschaft schließen und gewinnen dadurch an Authentizität und Stärke. Sie haben eine bessere Wahrnehmung der Realität mit der sie Menschen und Sachverhalte richtig beurteilen können. Sie können sich selbst, andere und die Natur akzeptieren und haben ein großes Potential an Kreativität.

Auf dem Weg zu einer Gesundheit können tief verwurzelte innere Schadprogramme fast unüberwindbare Hindernisse darstellen, denn der damit verbundene geistig-seelische Schmerz überträgt sich unbewusst auf den Körper. Die zum Teil unbewussten Einstellungen und die inneren Lasten eines Menschen sind damit die wohl größte Blockade für jegliche Heilung. Die Gewohnheit zu Selbstkritik und geringer Selbstachtung und Selbst- Ablehnung macht es schwer, sich selbst mit wirklich freundlichen Augen betrachten können. Wenn es jedoch durch Achtsamkeit und eine größere Verbundenheit mit sich gelingt, krankmachende Überzeugungen zu erkennen und zu verändern, so kann sich das neue Bewusstsein allen Zellen des Körpers heilend mitteilen. Denn die eigentliche Heilung besteht darin, sich selbst liebevoll anzunehmen und zu sich selbst zurückzukehren, sich von fremden In-



teressen abzulösen und ein größeres Maß an Selbstliebe- und Akzeptanz und Selbstmitgefühl zu kultivieren. Diese gestatten es, konditionierte Sichtweisen über sich selbst loszulassen und das bisherige Selbstbild zu verändern. So kann z. B. ein echter Mangel an Wärme und Nähe zu den Eltern im frühen Kindesalter, eine emotionale Vernachlässigung, tiefe Wunden hinterlassen haben, ob man sich dessen bewusst ist oder nicht. Natürlich kann eine solche Wunde verheilen, aber vorher muss sie als Wunde, als unterbrochene Verbindung erkannt werden. Viele Menschen sehen sich seit frühesten Kindheit in eine Anpassung an die Umstände gezwungen, in der die Wunschvorstellung und Vorgehensweise anderer, meist höher angesiedelt war als die eigenen Bedürfnisse. Das besagt, dass das Selbstbild vieler Betroffener bewusst oder unbewusst darauf ausgerichtet ist, Verletzungen hinzunehmen und sich von der Wertschätzung und dem Urteil anderer abhängig zu machen. Sie verbiegen sich, um die Zuneigung anderer nicht zu verlieren und um ihre Ziele zu erreichen. Als weitere Schwierigkeit kommt noch hinzu, dass sich erkrankte Menschen für ihre Erkrankung häufig auch noch schuldig fühlen und sich selbst verurteilen.

Wie funktioniert Selbstliebe und Selbstmitgefühl?

Die tiefste Heilung eines Menschen besteht somit darin, zu einer grundlegenden Liebe zu sich selbst zu finden. Bedauerlicherweise haben wir in der Regel nicht gelernt, uns selbst zu lieben und erleben selten eine bedingungslose Akzeptanz und Annahme unserer selbst. Vielen Menschen fällt es deshalb schwer, sich so anzunehmen und zu lieben, wie sie sind. Um eine Heilung tief von innen zu bewirken, ist es daher unumgänglich, sich selbst positive Gefühle entgegenzubringen und zu einer bedingungslosen Liebe zu sich selbst zurückzufinden.

Besonders für erkrankte Menschen ist das von Bedeutung, denn sie sehnen sich nach Mitgefühl, Verständnis, Angenommen-Sein und nach einer liebevollen Unterstützung. Häufig ist die Umwelt nicht in der Lage, darauf entsprechend zu reagieren. Wir können diese grundlegende Liebe in uns erfahren und sie kennenlernen, sie ist das Zentrum der Emotion, ein innerstes Wohlbefinden, das nicht so stark von Hoffnung und Angst geprägt ist. Sich vom eigenen Wesen erfüllt fühlen können, bedeutet echte Zufriedenheit und ein tiefes Wohlgefühl von innen, anstatt zu erwarten, diese Gefühle durch die Außenwelt zu erhalten. Mit Hilfe dieser Qualitäten fällt es leichter, Lebenskrisen zu bewältigen, die psychischen Folgen einer Erkrankung zu dezimieren, das Selbstwertgefühl zu bewahren und die geistige Widerstandskraft zu erhöhen.

Selbstmitgefühl hilft Menschen dabei, ihr körperliches und seelisches Leiden zu verringern. Es ist mit einem Gefühl der sympathischen Fürsorge verbunden und reicht von subtilen körperlichen und emotionalen Unstimmigkeiten bis hin zu unerträglichen Leiden und Schmerzen. Es ist nicht zu verwechseln mit Selbstmitleid, es bedeutet Wärme, Anteilnahme und gute Wünsche, genauso wie für eine andere Person. Die Frage ist, wie es möglich ist, solche positiven Veränderungen bewusst in sich selbst zu erzeugen zu können, um damit gesünder, konzentrierter, belastbarer und einfallreicher zu werden. Das setzt voraus, dass der Einzelne davon überzeugt ist, Gesundheit, Glück und Liebe auch wirklich zu verdienen. Mitgefühl für sich selbst ist der beste Schutz.

Die Praxis der liebenden Güte ist eine buddhistische Übung, die in allen Lebenslagen anwendbar ist, unabhängig von der religiösen Einstellung. Sie eignet sich um die Selbstliebe und das Selbstmitgefühl, die Fähigkeit zu guten Gefühlen und damit die Selbstheilungskräfte zu stärken. Sie beginnt damit, sich selbst liebende und freundliche Gedanken zu senden. Die Aufmerksamkeit wird dabei auf das Herz gelenkt und dem Gefühl liebender Güte Raum gegeben. Die folgenden Sätze führen in einen entspannten, tranceähnlichen Zustand, in dem der Verstand zur Ruhe kommt und das intuitive Wissen zum Vorschein kommen kann.

Übung: Liebende Güte

Sitzen Sie ein paar Augenblicke und kommen Sie zur Ruhe. Erwecken Sie eine von Liebe erfüllte Atmosphäre, indem Sie sich vorstellen, sich in der Präsenz reiner bedingungsloser Liebe zu befinden. Sie können sich diese Liebe in der Form von strahlendem weißem Licht vorstellen.

Möglicherweise ist es für Sie bedeutungsvoll, sich diese bedingungslose Liebe in der Form einer spirituellen Person, wie z. B. Jesus oder Buddha vorzustellen. Wenn immer sie visualisieren, Sie stellen sich vor, sich in der Präsenz vollkommener Liebe zu befinden. Oder Sie können auch ganz einfach darauf vertrauen, dass Sie von Liebe umgeben sind.

Jetzt wünschen Sie sich, die Liebe in Ihrem Herzen zu erwecken und sagen sich Sätze wie:

„Möge ich die Liebe in meinem Herzen erwecken“

„Möge ich in der Lage sein, Liebe zu empfangen. Möge ich in der Lage sein, Liebe zu geben.“

„Möge ich mich selbst bedingungslos lieben. Möge ich andere bedingungslos lieben.“

Empfangen Sie nun die Liebe aus der Quelle bedingungsloser Liebe, die Sie visualisiert haben. Sie fließt durch den Scheitel Ihres Kopfes und erfüllt vollständig Ihren Körper, Ihr Wesen, Ihr Herz und Ihren Geist.

Erfüllt von heilender Liebe, wiederholen Sie langsam und still: „Möge ich glücklich sein. Möge es mir wohl ergehen.“  
Ruhend in der Zuversicht und dem Vertrauen, dass Sie diese Liebe empfangen haben und lassen diese Worte in sich nachklingen.

Eine weitere Möglichkeit, sich mit bedingungsloser Liebe zu verbinden, besteht darin, sich an eine Zeit zu erinnern, als Ihnen jemand diese Art von Liebe entgegengebracht hat. Vielleicht gab es eine solche Gelegenheit in der Kindheit oder vielleicht liegt sie noch gar nicht so lange zurück. Erinnern Sie sich an einen Moment, in dem Sie sich von einem anderen Menschen bedingungslos geliebt fühlten, an diese Erfahrung angenommen worden zu sein. Lassen Sie sich von der Liebe dieses Menschen berühren und erfüllen und wiederholen Sie aus tiefstem Herzen die Sätze: „Mögest du glücklich sein. Möge es Dir wohlgehen.“

Visualisieren Sie diesen Menschen, der Ihnen diese bedingungslose Liebe gegeben hat, lassen Sie Dankbarkeit entstehen und wiederholen Sie langsam und still: „Mögest du glücklich sein. Möge es dir wohlgehen.“

Sie können nun die liebende Güte auf die Aspekte von sich ausrichten, die Sie normalerweise nicht mögen, mit denen Sie sich unwohl fühlen und denen Sie für gewöhnlich ausweichen versuchen. Sie können zunächst ganz einfach Ihren Körper beobachten und schauen, ob sich

ein Bereich davon unbehaglich anfühlt. Lassen Sie Ihre Aufmerksamkeit auf diesem Bereich ruhen, bleiben Sie offen und akzeptieren Sie all Ihre Empfindungen. Anstatt sie wegschieben zu wollen, begegnen Sie Ihnen mit liebevoller Annahme:

„Mögest du glücklich sein. Möge es Dir wohl ergehen.“

Um diesen Sätzen noch mehr Sinn und Bedeutung zu geben, reflektieren Sie darüber, welche Art von Glück und Wohlbefinden Sie sich wünschen, z. B. bestmögliche körperliche Gesundheit. Sie können sich auch selbst im glücklichsten Zustand visualisieren, den Sie sich nur vorstellen können. Indem Sie sich diese Dinge vorstellen, sprechen Sie weiterhin die Sätze: „Möge ich glücklich sein. Möge es mir wohl ergehen“. Als Nächstes stellen Sie sich vor, dass Sie alles, was Sie sich gewünscht haben, ganz unmittelbar erfahren und ruhen Sie einfach darin.

Rufen Sie sich als Nächstes eine bestimmte Emotion in Erinnerung, die Ihnen Probleme bereitet oder eine andere Form von Unglücklichsein oder Leiden, zu der Sie tendieren. Wenn es Ihnen hilft, das Gefühl lebendiger werden zu lassen, können Sie sich an eine Situation erinnern, in der Sie in diesem Gefühl gefangen waren.

Dann richten Sie aus Ihrem liebevollen Herzen heraus all Ihre positiven Wünsche auf diesen Aspekt von Ihnen, der leidet. „Mögest Du glücklich sein, möge es Dir wohl ergehen.“

Jetzt stellen Sie sich vor, dass Sie sich alles Glück und alles Wohlergehen, das Sie sich gewünscht haben, unmittelbar erfahren. Alle Traurigkeit und all Ihre inneren Kämpfe haben sich in einem Zustand tiefgründigen Wohlbefindens aufgelöst. Ruhen Sie in der Zuversicht, die diesem Zustand entströmt.

Ein einfacher und ausgesprochen effektiver Weg, um sich mit seiner Vergangenheit zu versöhnen und mit verletzten Gefühlen, ungelösten Problemen und wiederkehrenden Themen umzugehen, ist die Naikan Methode. Bei dieser Art des Achtsamkeitstrainings wird anhand von drei Fragen die Lebensgeschichte betrachtet und wichtigen Menschen des Lebens erneut begegnet. Dabei wird mit einem Menschen begonnen, der besonders wichtig ist und mit dem ein Mensch eventuell eine schwierige Beziehung verbindet.

Die drei Fragen lauten:

„Was habe ich von diesem Menschen in meinem Leben bekommen?“

„Was habe ich ihm gegeben?“

„Welche Probleme und Schwierigkeiten habe ich mir und diesem Menschen bereitet?“

Auf diese Weise ist es möglich, einzelne Erlebnisse, Zeitabschnitte oder auch das ganze Leben zu überprüfen. Eine ehrliche Antwort auf diese Fragen wird dem Einzelnen eine realistische Sicht des eigenen Verhaltens und vom eigenen Geben und Nehmen vermitteln. Diese daraus gewonnen Erkenntnisse unterstützen die eigene Versöhnungsarbeit und stellen das seelische Gleichgewicht, das einen so maßgeblichen Einfluss auf die Gesundheit hat, wieder her.

Die Ausführungen mögen deutlich gemacht haben, dass ein Heilungs- und Gesundungsprozess maßgeblich von inneren Überzeugungen und Einstellungen abhängig ist, von der Art und Weise, wie sich ein Mensch selbst wahrnimmt. Es ist möglich, tief eingefleischte Haltungen zu

verändern und zu beeinflussen, doch dazu braucht es andere Zugänge als den rationalen Verstand. Die tieferen Ansichten eines Menschen über sich selbst, seine Beziehung zu sich und seinem Körper, entscheiden darüber, ob es ihm gelingt, seine krankmachende Lebensrealität gegen eine zuversichtliche und lebensbejahende Welt einzutauschen. Die Erfahrungen, die aus einem freundlicheren Umgangs mit sich resultieren, können erkrankte Menschen dazu befähigen, all die positiven Anschauungen, Überzeugungen, Qualitäten und guten Gefühle zu entwickeln, die sie in ihrer Heilung unterstützen. Für den Einzelnen empfiehlt es sich, die jeweiligen Übungen auszuprobieren und dann selbst herauszufinden, welche ihm am ehesten entsprechen und mit welchen er am besten arbeiten kann.

Gabriele Raimer, Baden- Baden