

Beitrag für: „Das Leben heilen“, SCHMIEDE EDITION Band 3, November 2008.

*„Es gibt keine unheilbaren Krankheiten. Aber es gibt unheilbare Menschen.“
- Bernie Siegel, amerikanischer Arzt und Autor*

Wir leben in einer aufregenden Zeit des Umbruchs und des Aufbruchs. Der Mensch gewinnt Erkenntnisse über sich, die ihm Freiheit in bisher unbekanntem Ausmaß eröffnen – aber auch Verantwortung im gleichen Umfang!



1994 hörte ich einen Vortrag von Ernest L. Rossi*, in dem er das seinerzeit neue, interdisziplinäre Konzept der „Psychobiologie“ beschrieb und anhand von Forschungsergebnissen nachwies, dass das Gehirn mit jeder einzelnen Körperzelle (!) zu kommunizieren vermag. Fasziniert malten wir uns im Kollegenkreis aus, welche Möglichkeiten sich daraus für uns ableiten ließen, als Trainer und Therapeuten ebenso wie als Forschungsreisende im eigenen Leben.

Eine neue Klientin ruft mich an, möchte möglichst schnell ein Coaching, gern am Telefon, weil sie nicht in Norddeutschland wohnt. Nach der Trennung von ihrem Partner sei sie dabei, ihre gesamte Lebensführung und Zielsetzung auf den Prüfstand zu stellen, jetzt zügig eine neue Wohnung zu suchen und den Umzug vorzubereiten, und nun lege ihr Knie sie still. Ausgerechnet jetzt! Es schmerze so stark, dass sie nicht wisse, wie sie ihre Herausforderungen meistern solle!

Ich rate zur medizinischen Abklärung und leite sie dann in eine Entspannung. Dann zeige ich ihr, wie sie mit ihrer Aufmerksamkeit zu ihrer Körperintelligenz gelangen und mit ihrem Knie direkt Kontakt aufnehmen kann. Sie ist völlig überrascht, ihr Knie als heil und jung zu spüren, während der Rest des Körpers sich eher dunkel und schwer anfühlt, kann mit dem Bild als Metapher für ihr Leben aber viel anfangen: Ihr Körper warnt sie vor einem neuen Aufguss des alten Lebensplans.

Mit großer Energie und Dynamik hat sie bisher zwar äußerlich viele Status- und Erfolgssymbole erworben, gleichzeitig aber nahm das Gefühl innerer Leere zu. Um die Chance zu nutzen, diese Krise für eine wirklich neue Ausrichtung zu nutzen, braucht sie jetzt Zeiten regelmäßiger meditativer Ruhe, den Kontakt zur inneren Weisheit in der Tiefe ihrer Seele. Diesen Kontakt kann sie nicht aufbauen, wenn sie mit gewohnt hoher Drehzahl in die Betriebsamkeit verfällt, mit der sie bisher ihre Ziele erreicht hat – Ziele, die sie nicht froh gemacht und immer wieder von dem weggeführt haben, was sie als ihren eigentlichen Lebensauftrag, als ihre Berufung fühlt, wenn sie zur Ruhe kommt. Nachdem sie dies in der Tiefe erfahren hat, macht sie ihr Symptom zu ihrem inneren Kompass, der ihr signalisiert, ob sie sich auf ihrem Seelenkurs bewegt oder davon abweicht. Mehr braucht es nicht: Treppen steigen und Kisten schleppen sind ab sofort wieder möglich.

Mittlerweile überschlagen sich die Erkenntnisse der Gehirnforschung, der Neuen Biologie, der Psychobiologie und Psychoneuroimmunologie, und alles weist darauf hin, dass die Möglichkeiten des Menschen, sich weiter zu entwickeln, viel weniger begrenzt sind, als wir noch vor wenigen Jahren annahmen. Unter dem Stichwort „Neuroplastizität“ erfahren wir, dass unser Gehirn uns täglich einige tausend frische Neuronen anbietet, denen wir neue Aufgaben stellen können: wir können etwas ganz Neues lernen, Gewohnheiten verändern und Dinge neu verknüpfen: Gedanken, Bilder, Handlungen. Jeden Tag! Wir können durch Lernen und durch Training unser Gehirn umgestalten, auch noch im Alter 60+ (so weit hat sich die Forschung bisher vorgetraut!).

Der ayurvedische Arzt Deepak Chopra geht davon aus, dass die Chemiefabrik unseres Körper grundsätzlich dazu in der Lage ist, jeden Stoff zu produzieren, den wir für unsere Gesundheit benötigen. Erkenntnisse aus der Forschung über Placebos (Scheinmedikamente) unterstützen diese Befunde. Wenn wir in Körper, Geist und Seele richtig eingestimmt sind, rücken viele Veränderungen in Reichweite, die früher nur unter Einsatz drastischer Eingriffe in das körperliche Geschehen denkbar waren. Chopra berichtet, dass sich die Atome unseres Körpers einmal im Jahr vollständig erneuern und getreu der zugrunde liegenden Informationsmatrix alles neu erzeugen: unsere körperlichen Stärken ebenso wie die gestörten Funktionen und krankhaften Veränderungen. Mit einer veränderten Matrix bestünde vielleicht kein Anlass mehr, eine unerwünschte Störung neu aufzubauen! Spontanheilungen, die jedem Mediziner bekannt sind, könnten hierdurch eine Erklärung finden.

Leben, erklärt Ernest L. Rossi, werde zunehmend als Informationsfluss und Informationsverarbeitung verstanden. Mit der Intelligenz des Körpers ist eine Energie verbunden, die Wachstums- und Veränderungsprozesse auszulösen vermag. Auch Selbstheilung. Mit der „biologischen Pause“ (ultradiane Pause) beschreibt Rossi die einfachste Entspannungsmethode der Welt: hinlegen, Augen schließen, nichts tun, Gedanken kommen und gehen lassen – und in etwa zwanzig Minuten räumt der Körper sich selbst auf. Nur in Fällen starker Erschöpfung braucht er länger. Tägliche biologische Pausen reduzieren das Stressniveau und beugen der Erschöpfung wirksam vor.

Mit dem Konzept von Intelligenz und Energie als Grundlagen des Lebens nähert sich die moderne Forschung den Erkenntnissen fernöstlicher Weisheitslehren an. Der Sinn vieler Meditationsmethoden besteht darin, sich selbst als Intelligenz / Bewusstsein und Energie zu erfahren, als Welle im Ozean des LEBENS, die immer mit dem Meer verbunden bleibt. Anfangs verliert sich diese Erfahrung nach jeder Meditation wieder. Mit zunehmender Praxis aber verbleibt immer mehr von der meditativ gewonnenen Klarheit im Bewusstsein. Mittlerweile sind bei Mönchen, die über viele Jahre regelmäßig meditieren, dauerhafte Veränderungen im Gehirn nachgewiesen, und zwar in Bereichen, die mit Liebe, Mitgefühl und innerem Frieden verbunden sind (ein langfristig angelegtes Forschungsprojekt findet derzeit unter der Schirmherrschaft des Dalai Lama statt). So führt Harmonisierung von innen zur Harmonisierung nach außen.

Vor mehr als zwanzig Jahren erschien Bernie Siegels Buch „Prognose Hoffnung“, in dem er über „Liebe, Medizin und Wunder“ berichtet. Er erzählt von seiner Arbeit mit an Krebs erkrankten Menschen, denen es gelang, deutlich länger zu leben, als ihre Ärzte es ihnen vorausgesagt hatten. Was haben diese Menschen gemeinsam? Siegel fasst zusammen: Sie wissen, warum sie leben wollen, übernehmen konsequent die Verantwortung für ihre Heilung und entscheiden selbst, welche Behandlungsangebote sie annehmen und welche nicht. Oft sind sie unbequem für ihre Familien und Freunde und nicht zuletzt für ihre Behandler. Manche von ihnen haben ihren Ärzten sogar eine Wette um einen hohen Betrag angeboten, dass sie zum vorausgesagten Todeszeitpunkt noch am Leben sein werden. Damit mobilisieren sie ihren Lebenswillen – und erfahren, dass die medizinischen Experten zurückrudern und einräumen, niemand könne mit Sicherheit wissen, wie lange ein Mensch lebe.

„Das Leben zu heilen“, bedeutet für Siegel, sich nicht nur um die Wiederherstellung körperlicher Funktionen zu bemühen, sondern vor allem das tägliche Leben mit mehr Qualität zu erfüllen. Denn: Lebensfreude stärkt die Selbstheilungskräfte, das ist in vielen Studien nachgewiesen. Und: Lebensqualität und Lebensfreude kann man auch in einem kranken Körper erfahren. Dazu gehört, dass wir die Endlichkeit unseres Lebens in diesem Körper als unausweichlich akzeptieren. Damit wird jeder Augenblick kostbar.

Die Idee, das Leben als Ganzes zu begreifen, in dem alles miteinander zusammen hängt, ist in unserer Gesellschaft noch recht jung. Barbara Rütting begann in den 1960er Jahren, sich mit gesunder Ernährung zu beschäftigen, weil sie ihrer Mutter helfen wollte, die an Rheuma litt. Sie fragte deren Arzt, ob ihm Zusammenhänge zwischen Ernährung und Erkrankung bekannt seien, und bekam zur Antwort: „Das Rheuma ist in der Hand, und die Nahrung ist im Bauch. Wie kann das eine mit dem anderen zu tun haben?“ Eine solche Art, sich das Leben – sogar den Körper – in voneinander abgetrennten Teilen vorzustellen, erscheint uns heute fast mittelalterlich. Dabei ist sie keine fünfzig Jahre alt!

Viele Fortschritte verdanken wir Menschen, die aus eigener Betroffenheit etwas Neues erschaffen, das ihnen selbst hilft, und es dann mit anderen teilen. Gustav Großmann, Pionier auf dem Gebiet persönlicher Planungsmethodik in Deutschland, erlitt eine Kriegsverwundung, für die er als zu 85 % behindert erklärt wurde. Er entwickelte daraufhin ein System zur Leistungssteigerung, um seine Behinderung „überzukompensieren“. Dazu eine leicht zu erlernende Analyse- und Planungsmethode zur Führung und Selbstführung. Damit schuf er das Werkzeug, das er seinen Vorgesetzten im Krieg gewünscht hätte, mit lebenserhaltenden Folgen für viele der ihnen Anvertrauten. Bis heute bieten Großmanns Gedanken und Methoden vielen Menschen, die sich um bewusste Arbeits- und Lebensgestaltung bemühen, einen besonderen Nutzen.

Großmann formulierte die These: gleich neben dem größten Schmerz eines Menschen liegt sein größtes Potenzial, eine besondere Leistung zu erbringen oder einen besonderen Beitrag zu leisten. „Mängel in Vorzüge verwandeln“, lautet seine Devise. Viele Biografien bestätigen diesen Zusammenhang. Ernest L. Rossi fand zu seinen psychobiologischen Erkenntnissen nach seinem Herzinfarkt. Viktor Frankl, der Begründer der Logotherapie, gewann sein Wissen darüber, wie wichtig die persönliche

Sinnggebung im Leben ist, als Gefangener in einem Konzentrationslager: „Wer ein Warum zum Leben hat, erträgt fast jedes Wie“.

Jeder von uns findet eine besondere Chance, seinem Leben mehr Sinn und Wert zu geben, indem er den Faden dort aufnimmt, wo er ihm direkt vor der Nase baumelt: in Form von chronischer Unzufriedenheit, anhaltendem Stress oder Krankheit. Der englische Arzt Edward Bach ermutigt die Anwender seiner Blütentherapie, Krankheit als Einladung zum Lernen anzunehmen und die Naturgesetze von Wachstum und Heilung systematisch zu erforschen.

Sie können sich dabei – mit oder ohne professionelle Begleitung – von Ihrem Körper führen lassen, auf die Empfindungen von „stimmig / nicht stimmig“ achten, Ihren Gedanken zuhören und die inneren Bilder auf sich wirken lassen, die von selbst entstehen. Der amerikanische Psychologe Eugene T. Gendlin hat dazu die Methode des Focusing entwickelt, die unklare „gefühlte Bedeutungen“ klar verständlich werden lässt. Die Schriftstellerin Julia Cameron empfiehlt, täglich drei „Morgenseiten“ zu schreiben – fassen Sie einfach in Worte, was Ihnen in den Sinn kommt, ohne es zu zensieren (was für viele am Anfang das Schwerste ist) und ohne den Stift für Denkpausen abzusetzen. Mit der Zeit stoßen Sie in unbekannte, kreative Bereiche Ihres Bewusstseins vor, aus denen unerwartete Erkenntnisse und Ideen zu Ihnen gelangen. Spätestens dann werden Sie auf die Morgenseiten nicht mehr verzichten wollen!

Und wenn Sie den Reichtum Ihres Lebens bewusst bewahren und vermehren möchten, nehmen Sie sich die Zeit für einen täglichen Rückblick, bei dem Sie bewusst rekapitulieren:

1. Was ist mir heute geschenkt worden? Wofür bin ich dankbar?
2. Wie habe ich dem heutigen Tag einen besonderen Wert gegeben?

Und jetzt laden wir Sie dazu ein, uns ein Stück auf unserem Wachstums- und Heilungsweg zu begleiten – lassen Sie sich einfach auf die Texte ein und spüren Sie dem nach, was sich beim Lesen in Ihnen entwickelt; lauschen Sie Ihren Gedanken und Erinnerungen, schauen Sie die inneren Bilder an, die zu Ihnen kommen, und vergleichen Sie Ihre Erfahrungen mit unseren Erfahrungen.

Gerne hören wir von Ihnen, was unsere Texte in Ihnen angerührt, ausgelöst oder bewegt haben.
<mailto:rechlin@erfolgsschmieden.de>

* Wenn Sie mehr über die hier genannten Autoren und ihre aktuellen Veröffentlichungen wissen möchten, suchen Sie sie bitte einfach im Internet auf!