

## Sich öffnen und sein Herz heilen

*Vortrag im Rahmen der Festspielgespräche 2015 in Bezau / Vorarlberg*

Wenn ich meine Patienten auffordere, einfach einmal zu sagen „Ich liebe mich“, sind die meisten dazu nicht in der Lage. Es geht darum, das dritte Auge zu öffnen, den Blick nach innen auf sich selber zu richten. Anfangen, mit offenem Herzen zu leben, das können nur wir, denn wir schöpfen und schaffen unser Leben selbst. Wir tun dies dauernd, unbewusst, wir treffen Entscheidungen, die unser Leben prägen, und verstehen nicht, wie sie uns beeinflussen. Wir schaffen uns unsere Freude, unsere Gesundheit und unsere Ruhe selbst, ebenso wie das Leid und den Schmerz.

Die Ernte ist die Wirkung dieser unbewusst getroffenen Entscheidungen, und wir sind oft erstaunt, wenn wir lernen, dass wir selbst die Ursache sind, und niemand anders. Ich bin primär für mich selbst verantwortlich. Ich muss die Antworten auf meine Fragen selbst finden, denn jeder beantwortet die Frage nach dem Sinn anders. Ich bin ein entscheidender Aspekt meines Lebens und muss ihn pflegen und kontinuierlich weiterentwickeln (diese Fähigkeit der Orientierung aus sich selbst geht zum Beispiel beim Burn-out verloren).

Die Unterscheidung ist essentiell, das kritische Prüfen und „Reviewen“ der eigenen und der fremden Meinung. Wir müssen das, was wir wahrnehmen, bewusst sehen und annehmen. Wir spüren es. Sagen wir nicht: „Was gehen mich die Migranten an?“. Wir sind selbst Migranten (im übertragenen Sinne des Unterwegsseins und Suchens), denn die Menschen sind eine Einheit und miteinander verbunden.

Aus dieser Bewusstheit folgt die Übernahme der Verantwortung für das eigene Leben. Wenn ich fühle, dass ich selbst für meine Freude verantwortlich bin, dann erwarte ich nicht, dass mir jemand anderer eine Freude macht. Dann bin ich auch nicht enttäuscht, wenn mir niemand eine Freude macht. Wir müssen die Freude sehen, um sie erleben und empfangen zu können. Wir sehen oft die Freude in anderen Menschen und vergessen dabei uns selbst (Projektion).

Wir alle haben ein wahres, wunderbares Selbst. So, wie wir geschaffen sind, sind wir wunderbar. Aber wir erleben Situationen, die uns von unserem wahren Selbst wegführen. Das Ego will. Das Ego verändert. Das Ego ist oft die „Ursache“ für unser Leid, denn es hält an seinen Vorstellungen fest und zwingt uns in deren Erfüllung. Logischerweise entsteht in der Nichterfüllung oder Enttäuschung dann Leid, und dann gehen viele Menschen in die Opferhaltung. Jedoch führt nur Gelassenheit zu Kraft, Freude, zu Entscheidungsfähigkeit und Liebesfähigkeit. Die Opferhaltung, das Leid ist eine attraktive Alternative in unserem Leben. Viele Menschen fühlen sich wohl in dieser Rolle, denn sie können auf diese Weise Verantwortung abgeben, sich „ent-schuldigen“.

Oder man geht in die aktive Täterrolle und fügt anderen Leid zu. Wenn wir zum Beispiel jemanden schlagen, dann schlagen wir uns selbst, denn alles, was wir anderen antun, tun wir uns selbst an („Wahrlich, ich sage euch, was ihr getan habt einem von diesen meinen geringsten Brüdern, das habt ihr mir getan.“ Matthäus, Kap. 25, Vers 40). Und damit schaffen wir Karma. Alle Aspekte führen zu Karma. Das Karma (Rad des Lebens) ist in Indien besonders gut erforscht, und es demonstriert nicht mehr und nicht weniger, als dass **wir ernten, was wir säen**. Karma ist in diesem Sinne auch das falsche Selbst, das durch Prägung

entstanden ist. Karma ist nicht böse, es ist, wie es ist. Es zeigt uns, wie wir sind und wie wir leben.

Diese Spiegelung wollen wir aber oft nicht sehen und schieben die Verantwortung ab, indem wir sagen: „Du hast mich unterdrückt“, „Du hast das verschuldet“ (Bild: Sklaven und Leitherrren). Parkinson ist zum Beispiel auch eine Krankheit, die aus der Dualität des Lebens heraushebt, eine Flucht aus der Entscheidung („Die Entschuldung“). Die Ursache dieser Krankheit liegt nicht in der Physis, sondern in uns drinnen, und ist eine Manifestation unserer unbewussten Entscheidung, uns NICHT zu entscheiden, uns „herauszuhalten“. Das Zittern ist bildhaft für diesen chronischen, inneren Schwebezustand, für die Anspannung und die gewaltsame Unterdrückung eigener Impulse (subjektive Empfindungen). Mit Parkinson entscheiden wir uns für die Nacht, wir verweigern die Bewusstwerdung, weil wir die Konsequenzen fürchten.

Denken und Erinnern können wir sehr gut, die kognitiven Fähigkeiten werden in unserer Gesellschaft gefördert und stimuliert. Emotional sind wir aber noch in den Kinderschuhen (siehe Ukraine-Krise).

Die Fähigkeit, mit herausfordernden Situationen fertig zu werden, ist eng gekoppelt an die Fähigkeit, sich anzupassen und die eigene Eigenart gegenüber äußeren Erfordernissen auszugleichen. Der ordnende und praktische Intellekt geht in diesem Prozess Hand in Hand mit der Empfindung. Mit der Akzeptanz unserer Emotionen lernen wir Selbstwertschätzung, mit unserem Intellekt erkennen wir Zusammenhänge und setzen innere Impulse auf effektive Weise um. So können wir ausgleichend und angemessen auf Entgegenkommendes reagieren, nicht automatisch und impulsiv wie aus der Pistole geschossen. Selbstverständnis unterstützt das gegenseitige Verstehen und die Kommunikation. Man kann sich darüber freuen, was man ist, seine eigene Wahrheit ausdrücken und die Wahrheit des anderen respektieren.

Als Beispiel dafür, wenn die eigene Wahrheit (=Identität) nicht gelebt wird, sondern eine fremde übernommen wird, dient uns das „Hashimoto-Syndrom“. Es handelt sich hierbei um eine Autoimmunkrankheit, in der die Aggression (ins Leben) gegen sich selbst gerichtet wird und nicht nach außen (im Sinne der Durchsetzung) getragen wird (= Autoaggression). Es ist dies der akute Konflikt zwischen dem bewussten, vorstellungsorientierten Leben und der inneren Wirklichkeit (die dem Bewusstsein diametral entgegensteht und deshalb unterdrückt werden muss). Man getraut sich nicht, das, was man in sich spürt, auszusprechen, und übernimmt kompensatorisch das Fremde, identifiziert sich mit der Vorstellung vom Leben, die die innere Leere ausfüllen soll, aber niemals befriedigen kann, denn die Vorstellung ist eben eine Fiktion, die in ihrer reinen Form niemals gefunden wird. Daher ist die Enttäuschung vorprogrammiert, denn das Leben lässt sich nicht in ein Schema pressen, es erschafft sich immer wieder neu und manifestiert sich in jedem lebendigen Organismus auf einzigartige Weise.

Die Versöhnung mit und Loslösung von der Vergangenheit (Prägung durch die Eltern, die Ausbildung, Einflüsse von Freunden und sogenannten Freunden, Glaubens- und Denkmuster) ist die primäre Bedingung für die persönliche Entwicklung, denn erst dann sind wir fähig, unsere wahren Bedürfnisse zu erkennen und unsere Sehnsucht zu stillen. Dazu müssen alle Chakren geklärt werden. Es darf nicht sein, dass im Solar-Plexus der Vater oder die Mutter noch drin sitzt. Wenn wir die Mutterliebe nicht gespürt haben, macht uns das halt- und heimatlos, dann laufen wir mit der imaginären Nabelschnur herum und versuchen ständig „Anschluss“ zu finden (unterwürfige oder anspruchsvolle Haltung). Sicherheit muss gefühlt

werden, sie ist das Fundament für Unabhängigkeit. Wir müssen für uns selbst klären, wer wirklich in unseren Energien sitzt (die frühkindlichen Übertragungsmuster bewusst machen), damit wir den Heilungsprozess beginnen können.

Die Heilung belastender Emotionen führt uns in die Freude, denn Freude kommt aus dem reinen und natürlichen Herzen. Unser wahres Selbst hat vor nichts Angst. Sobald wir keine negativen Erwartungshaltungen mehr haben (Angst vor Krankheit, vor dem Alleinsein, vor Armut, vor dem Scheitern) und uns von der Abhängigkeit der Erfüllung unserer Wünsche befreien (was allein durch Bewusstmachung geschieht), brauchen wir keine Angst mehr zu haben. Dann können wir uns darüber freuen, wenn ein Wunsch in Erfüllung geht, und wir können einer Entsagung mit mehr oder weniger Gleichmut entgegensehen. Carl Friedrich Streckfuß hat diese Geisteshaltung vollendet mit den folgenden Versen beschrieben:

„Im Glück nicht stolz sein und im Leid nicht klagen,  
das Unvermeidliche mit Würde tragen,  
das Rechte tun, an Schönem sich erfreuen,  
das Leben lieben und den Tod nicht scheun,  
und fest an Gott und bess'ere Zukunft glauben,  
heißt Leben und dem Tod sein Bitt'eres rauben.“

Ich war in der Schulmedizin außerordentlich erfolgreich, weil ich Freude daran hatte. Wenn ich Kongresse in Amerika besuchte, war ich von meinen Fähigkeiten fest überzeugt. Ich arbeite mit meinen Patienten nicht nur auf physischer Ebene, sondern vor allem auf emotionaler Ebene, und dies führt sehr oft zu gelungenen Ergebnissen. Wir müssen verstehen, dass Freude eine Geisteshaltung ist, eine Lebenshaltung (Solarplexus), eine Frage des Willens (das kreative Potential liegt in der Intention). Wenn wir Freude in uns tragen, dann ist der Weg zur Begeisterung nicht mehr weit. Denn: Wo Tauben sind, fliegen Tauben zu! Wo Freude ist, kommt mehr Freude. Wir können jene fünf Minuten, in denen wir auf den Bus warten, dafür nutzen, uns zu freuen und die Zeit mit uns selbst genießen. Wenn wir achtsam sind, finden wir immer einen Grund zum Lächeln.

Patienten lieben es, wenn man ruhig ist, da sitzt und offene Ohren hat (nicht immer offene Münder).

Man muss das Spüren lernen, sich wieder trauen, die Patienten zu berühren, ohne Werkzeuge, sondern mit den Händen. Wir haben diese Fähigkeit in unseren Herzen, aber auch auf einer ganz anderen Ebene: in der Seele. Essentiell in der Begleitung und Therapie sind das Mitgefühl und das Einfühlungsvermögen, jedoch ganz ohne Mitleid. Nicht leiden an der Situation des Patienten, sondern da sein, mithelfen, und Stütze sein. Wir dürfen nicht den Schmerz des anderen Menschen in unser Herz tragen. Wohl können wir ihn verstehen, den Schmerz nachvollziehen (weil vielleicht selbst erfahren), aber man darf sich davon nicht lähmen lassen.

Der Schmerz oder das Leid ist unser wichtigster Lehrer, aus ihm lernen wir am meisten. Und wir dürfen gewiss sein, dass Gott in diesen schwierigen Zeiten uns am nächsten ist. Wir können in der Bibel Trost und Orientierung finden, denn die Bibel ist ein Buch der Heilung, des Heils, nicht konfessionell gesehen, sondern spirituell (es gibt eine andere energetische Ebene in der Bibel). Das Begleiten von Menschen, die sich in schwierigen Situationen befinden, ist ein Privileg, und dafür müssen wir als Ärzte Verantwortung übernehmen.