

Die Wahrnehmung des eigenen Selbst

Eine Perspektive zur spirituellen Krankheitsbewältigung

Krankheitsbewältigung wird durch die Schulmedizin nach wie vor häufig auf rein körperlicher Ebene gesehen, da energetische Aspekte wie Gedanken, Gefühle und seelische Komponenten schwer zu beschreiben, zu messen und zu untersuchen sind und sich damit der schulmedizinischen Betrachtung entziehen. Im folgenden Beitrag beschreibt Prof. Dr. Raimund Jakesz, Leiter der Universitätsklinik für Allgemeinchirurgie in Wien, was er unter spiritueller Krankheitsbewältigung versteht.

Über die Ursachen der Entstehung von Krebs wissen wir aus schulmedizinischer Sicht relativ wenig. Man spricht von Mutationen des Genapparates, von Risikofaktoren und Prädispositionen, und dennoch bleiben die wahren Ursachen häufig im Dunklen. Daher kann nicht ausgeschlossen werden, dass es auch Krankheitsauslöser gibt, die sich auf emotionalem, mentalem oder spirituellem Gebiet befinden – wie Erwin Ringel sagte: „Was kränkt, macht krank“.

Die Meinung, dass schwerwiegenden Krankheiten eine energetische (psychosomatische) Ursache zugrunde liegt, basiert auf der Überlegung, dass es durch ein lange andauerndes psychisches Trauma oder ein akut einsetzendes Schockerlebnis zu einer Änderung der Stoffwechselforgänge in den Zellen und zu Mutationen im Genapparat kommt. Die physische Erkrankung hätte demnach eine psychosomatische Ursache.

Zufall, Chaos, Schicksal?

Bei der Auseinandersetzung mit der Ursache einer Erkrankung gibt es zum einen die Möglichkeit, dahinter einfach nur Zufall, Chaos, Sinnlosigkeit, Projektion, Schicksal zu sehen. Es kann jedoch auch die Überzeugung geben, dass Krankheit eine nicht schuldhafte Ursache in uns selbst besitzt. Unter spiritueller Krankheitsbewältigung wird die Aufdeckung dieser Ursache verstanden. Wer diesen Weg des Umgangs mit der eigenen Erkrankung wählt, muss sich mit der „Wahrnehmung“ des eigenen Selbst befassen.

Was bedeutet „Wahrnehmung“? Wir können bewusst wahrnehmen, indem wir zum Beispiel unsere Augen auf einen Gegenstand richten oder mit unseren Ohren gezielt zuhören. Durch die Aktivierung dieser beiden Sinne kommt es zu einem prozessartigen Ablauf in uns selbst. Die Wahrnehmung wird mit Gedanken, mit

Gefühlen oder Emotionen verbunden, die subjektiv sind und die schließlich zu einem bestimmten Ergebnis führen. Wahrnehmung ist abhängig vom Bewusstsein, von Schulung, von Erfahrung und dem Zulassen von Intuition und Inspiration.

Wahrnehmung schärfen

Für die spirituelle Krankheitsbewältigung gilt es, die Wahrnehmung der eigenen Ressourcen und der Art der Gedanken, Gefühle, Emotionen und seelischen Zustände zu schärfen. Durch Aufmerksamkeit, Achtsamkeit, Hingabe, Intention, Leichtigkeit und Demut kann es gelingen, die Qualität der eigenen Wahrnehmung zu beeinflussen.

Die Übung von meditativen Zuständen erlaubt den Zugang zu inspirativer und intuitiver Wahrnehmung und kann die Beantwortung folgender beispielhafter Fragen ermöglichen: *Was kann ich mir Gutes tun? Wie kann ich für mich sorgen? Wodurch komme ich zu Lebensfreude? Wo habe ich meinen Mut verloren? Welche Aspekte meiner*

Lebensführung, meiner Glaubenssätze, meiner Muster soll ich an mir beobachten und welche davon benötigen Heilung?

Auseinandersetzung mit grundsätzlichen Fragen

Auch die Auseinandersetzung mit grundsätzlicheren Fragestellungen kann bei entsprechender Übung in Meditation erfolgen: *Worin besteht meine Lebensaufgabe? Welche Aspekte stehen meiner persönlichen Entwicklung im Wege? Höre ich auf die Stimme meiner Seele? Wohin will ich mich entwickeln?*

Aspekte der Wahrnehmung des eigenen Selbst betreffen auch die Wahrnehmung des Verhaltens der eigenen Person gegenüber: *Nehme ich mir genug Zeit für mich? Welche Rolle spiele ich in meinem eigenen Leben? Bin ich für mich heilsam? Was enttäuscht mich an mir? Schaffe ich ausreichend Raum für mich? Kann ich mir vergeben? Bin ich mit mir versöhnt? Ist mein Verhalten mir gegenüber gütig, mitfühlend, nachsichtig, liebevoll, klar?*

Schließlich geht es um die Wahrnehmung meines Verhaltens anderen gegenüber: *Begegne ich anderen friedfertig? Welchen Platz gewähre ich anderen in meinem energetischen Raum? Wie ist mein Verhältnis zwischen Geben und Empfangen?*

Ein weiterer Punkt der Wahrnehmung des eigenen Selbst betrifft die Intention und Motivation: *Handle ich liebevoll, absichtslos, rücksichtsvoll, einfühlsam, barmherzig, oder agiere ich aus Instinkt, Selbstverleugnung, Selbstdarstellung, Gier, Eifersucht, Angst oder Trauer?*

Krankheitsverursachende Aspekte

Wir sind zutiefst verbunden mit dem, was wir erleben. Das bedeutet nicht, dass wir aus Schuld krank werden, aus Sünde oder Rache des Schicksals, sondern es heißt, dass es krankheitsverursachende Aspekte geben kann, deren Bedeutung uns nicht bewusst sind und deren Konsequenzen wir nicht abschätzen können. Aus diesem Grund sollte die Selbstwahrnehmung eine zentrale Rolle in unserem Leben spielen, sodass wir erkennen, wie wir sind, wie wir uns verhalten und aus welchen Motiven wir bestimmte Dinge tun. Und so gilt es wahrzunehmen:

Übernehme ich Verantwortung für mich selbst, oder mache ich mich von anderen, deren Meinung und deren Einfluss auf mich selbst abhängig?

Lebe ich Selbstvertrauen, Selbstverständnis, Wissen um den großen Zusammenhang, Entscheidungsfreiheit und Unterscheidungsfreude? Oder lebe ich Unsicherheit, Orientierungslosigkeit, Mangel an Selbstliebe, Kontrollzwang?

Was muss ich an meinem Leben ändern, um in eine Eigenverantwortung zu gelangen?

Nehme ich heilende Aspekte in mir selbst wahr, wie Maßhalten, Mitgefühl zeigen, sich entspannen, versöhnen, vergeben, ausgeglichen sein,



Autor dieses Beitrags



Prof. Dr. Raimund Jakesz,
Leiter Universitäts-Klinik für
Allgemeinchirurgie
der Medizinische Universität
Wien

Die Wahrnehmung des eigenen Selbst: Eine Perspektive zur spirituellen Krankheitsbewältigung

authentisch sein, reifen lassen, demütig sein, oder gibt es in manchen dieser Aspekte Handlungsbedarf?

Bei der Selbstwahrnehmung neutral bleiben

Für die Selbstwahrnehmung ist wichtig, dass wir dabei möglichst neutral bleiben und keine vorgefasste Meinung über uns selbst haben. Es ist wichtig, dass wir nicht schönreden, wie wir sind, und uns nicht scheuen, mit uns selbst vorübergehend in Konflikt zu geraten, um Schattenseiten an uns selbst aufzudecken.

Glaube ich an mich, an meine Heilung, an die Weisheit der Schöpfung? Fühle ich mich in meinem Leben geborgen? Glaube ich an die Liebe in dieser Welt, um ein gutes und sicheres Fundament zu haben? Glaube ich an den Sinn in allem, sodass ich weise und maßvoll vorgehen kann? Glaube ich an Selbstentscheidung, um das Steuerrad meines Lebens fest und doch leicht in meinen Händen zu halten?

Im Rahmen einer körperlichen Erkrankung oder bei Krankheitssymptomen gilt es den persönlichen Umgang mit dem eigenen Körper wahrzunehmen:

Welche Bedeutung besitzt mein Körper für mich? Nehme ich meinen Körper als Teil meiner untrennbaren Ganzheit wahr? Bin ich also mein Körper oder habe ich einen Körper? Nehme ich wahr, dass mein Geist meinen Körper beeinflusst und dass ich mit meinem Körper in einem fortwährenden Dialog sein kann, um seine Botschaften auch tatsächlich aufzunehmen?

Ein weiteres Wahrnehmungsthema ist die Art der eigenen Gedanken:

Wie denke ich: integriert, fokussiert, konzentriert, vertrauensvoll, zusammenführend, oder von Zweifel durchsetzt? Zerrede ich alles, zersetze ich und lasse es laufen, ohne zu einer wirklichen Haltung zu gelangen?

Gefühle im Herzen wahrnehmen

Die Wahrnehmung geht weiter mit der Wahrnehmung der Gefühle im Herzen:

Liebe ich mich, so wie ich bin? Lasse ich mein Herz bei meinen Entscheidungen mitsprechen? Gehe ich in jedes offene Problem mit einer Haltung des Friedens und der Demut? Komme ich mir mit Offenheit und Klarheit entgegen? Befinde ich mich auf einem Lebenspfad, der sich entwickelt? Glaube ich an den unbedingten Sinn meines Lebens und an die Sinnhaftigkeit aller Erlebnisse und Ereignisse? Vertraue ich meiner eigenen Schöpferkraft, der alles offensteht?

Liebe Leserinnen und Leser, viele Aspekte der Wahrnehmung des eigenen Selbst habe ich in diesem Beitrag nur umrissen und Ihnen dazu Fragen an die Hand gegeben. Deren Beantwortung wird wohl so manche Stunde in Anspruch nehmen. Der Lohn ist jedoch groß. Es ist bekannt, dass körperliche Entspannungsmethoden, Achtsamkeitsmeditation, innere Heilung von psychischen Verwundungen wie Enttäuschung, Demütigung, Lieblosigkeit, Verlustangst, Trauer und vieles mehr zu einer signifikanten Verbesserung der Lebensqualität führen.

Die Wahrnehmung des eigenen Selbst erlaubt meiner Ansicht nach Änderung und damit auch Heilung.