

## Selbsteilende und selbstschöpferische Kräfte

Das Gehirn ist einer der erstaunlichsten Teile des menschlichen Körpers. Ein weit verbreiteter Mythos ist, dass der Mensch nur etwa 10 % seines Gehirns nutzt. Aber neuere Studien zeigen, dass dies nicht stimmt. Wissenschaftler konnten zeigen, dass der größte Teil unseres Gehirns die meiste Zeit über in Gebrauch ist. In Anbetracht dessen ist es klar, dass die Gesundheit und Funktion des Gehirns wichtig ist und mit den folgenden Maßnahmen erreicht werden kann:

- 1.) Essen Sie eine ausgewogene Ernährung. Dies hilft, das Risiko zu senken, an Demenz, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes und Fettleibigkeit im mittleren Lebensalter zu erkranken, um nur einige Beispiele zu nennen.
- 2.) Bewegen Sie sich regelmäßig
- 3.) Halten Sie das Gehirn aktiv (z. B. mit Gehirntraining)



Unsere kognitive Gesundheit kann uns dabei helfen, den Rest unseres Körpers zu heilen. Und wenn man sich darum bemühen möchte, stehen demjenigen, der bereit ist diesen Weg zu gehen, Selbstheilungskräfte und selbstgeschaffene Kräfte zur Verfügung.

Eine gute Möglichkeit, damit zu beginnen, ist, nach innen zu schauen. Körperwahrnehmung und die Arbeit mit dem Atem sind zwei gute Methoden, die Sie auf diesem Weg unterstützen.



Im Folgenden finden Sie eine Beschreibung einer Körperwahrnehmungsübung, mit der Sie leicht beginnen können:

*Die Körperwahrnehmung kann damit beginnen, dass Sie eine Inventur Ihres Körpers machen. Suchen Sie sich einen ruhigen Platz und setzen oder legen Sie sich hin, je nachdem, was für Sie am bequemsten ist. Schließen Sie die Augen, damit Sie weniger von dem abgelenkt werden, was um Sie herum geschieht. Beginnen Sie mit den Füßen und arbeiten Sie sich langsam den Körper hinauf. Achten Sie darauf, wie sich die Füße anfühlen, während Sie langsam in ihnen verweilen. Wie fühlt sich ihr Kontakt mit dem Boden an? Gibt es irgendwelche Spannungspunkte oder Schmerzen in den Füßen und/oder Zehen? Spüren Sie dann Ihre Knöchel - gibt es dort irgendwelche Spannungen? Und notieren Sie einfach jedes Mal, wenn Sie Spannung, Schmerz oder Unbehagen in irgendeinem Teil Ihres Körpers spüren. Von den*

Knöcheln aus bewegen Sie sich hinauf zu den Unterschenkeln, dann zum Knie und schließlich zum Oberschenkel. Versuchen Sie, die Muskeln an jeder genannten Stelle anzuspannen und wieder zu entspannen. Notieren Sie jedes Mal, wie der Zustand dieser Körperteile ist. Sie werden feststellen, dass Sie sich bei dieser Bestandsaufnahme vielleicht müde und entspannt fühlen. Wenn Sie liegen, kann es sogar sein, dass Sie abdriften und einschlafen. Das ist völlig in Ordnung. Wenn Sie aufwachen, machen Sie dort weiter, wo Sie aufgehört haben, oder versuchen Sie, beim nächsten Mal weiterzugehen. Es ist wichtig, dass Sie sich dabei nicht selbst beurteilen. Wenn Sie Ihre Hüften und die Leistengegend erreichen, tun Sie dasselbe. Wenn Sie die Beckenregion ansprechen, spannen Sie Ihr Gesäß an und lassen es wieder los. Wenn Sie zu Ihren Bauchmuskeln aufsteigen, spüren Sie, wie sich diese Region anfühlt. Drehen oder bewegen Sie sich leicht, um zu sehen, wie sich der gesamte Bereich anfühlt. Wenn Sie dann zur Brust und zu den Lungen aufsteigen, werden Sie sich Ihrer Atmung bewusst. Gibt es dort irgendwelche Spannungen? Woher atmen Sie beim Einatmen? Kommt sie aus der Lunge oder aus dem Unterbauch? Und nehmen Sie es einfach wahr. Versuchen Sie nicht, es zu ändern oder den Rhythmus zu verändern. Aber seien Sie sich dessen bewusst. Dieser Schritt wird damit beginnen, Ihren Atem in dieses Bewusstsein zu integrieren. Wenden Sie dann Ihre Aufmerksamkeit der Rückseite Ihres Körpers zu und fahren Sie vom Steißbein die Wirbelsäule hinauf und spüren Sie entlang der Wirbelsäule. Achten Sie darauf, welche Spannung, wenn überhaupt, entlang der Wirbelsäule und im verbindenden Muskelgewebe in Ihrem Rücken besteht. Vielleicht möchten Sie sich etwas bewegen, um mehr zu spüren. Sobald Sie den oberen Rücken erreicht haben, gehen Sie hinunter zu den Händen und fühlen Sie Ihre Fingerspitzen und Hände. Gehen Sie auf die gleiche Weise wie zuvor den ganzen Arm hinauf, spannen Sie gelegentlich Ihre Hände und Armmuskeln an und notieren Sie jeden Schmerz und/oder jede Spannung in diesen Bereichen - und seien Sie sich dessen einfach bewusst. Wenden Sie sich den Schultern zu und bewegen Sie sie, um zu spüren, was auch immer dort zu spüren ist.

Führen Sie dies vom Hals aufwärts fort. Beachten Sie Ihre gesamte Gesichtsmuskulatur, Ihren Kiefer und Ihre Zähne. Sind sie verkrampft oder entspannt? Spüren Sie eine Spannung im Kiefer? Versuchen Sie, Ihren Kiefer leicht zu bewegen und nehmen Sie wahr, was Sie fühlen. Schauen Sie, ob Sie Ihre Augen, Nase und Ohren spüren können. Achten Sie darauf, wie sich der ganze Kopf anfühlt, wenn Sie ihn leicht um seine Achse und von einer Seite zur anderen drehen. Schauen Sie, ob Sie sogar Ihr Haar spüren können. Wie ist es, wenn Sie mit den Fingern durch Ihr Haar streichen?

Es ist durchaus möglich, dass Sie, während Sie Verspannungen und Schmerzen an verschiedenen Stellen wahrnehmen, auch Emotionen wahrnehmen, wenn Sie sich auf einen bestimmten Teil Ihres Körpers konzentrieren. Auch hier gilt: Seien Sie sich dessen einfach bewusst. Je mehr Sie dies üben, desto leichter wird es Ihnen fallen, dies zu erkennen. Denken Sie daran, dass Sie nicht nach Verspannungen, Schmerzen oder gar Emotionen "suchen". Dies ist eher eine Übung des "Seins" und des Erlaubens, dass das, was ist, wahrgenommen wird. Achten Sie mit mehr Übung auch auf Ihre Atmung. Achten Sie darauf, ob Sie an einem bestimmten Punkt aufhören zu atmen. Passiert das jedes Mal an der gleichen Stelle? Oder bemerken Sie, dass Ihr Atem flacher wird? Oder wird Ihr Atem im weiteren Verlauf freier und Sie spüren mehr Volumen?

Dies sind alles rhetorische Fragen, die erwähnt werden, um Sie zu sich selbst zu führen und ein Bewusstsein für Ihren Körper und den Raum, der um ihn herum und in ihm existiert, zu schaffen.



Die Atmung kann nicht nur eine Begleitung der oben erwähnten Körperwahrnehmungsübung sein, sondern sie kann auch als eigenständige Übung durchgeführt werden. Der Atem ist das Wichtigste, was wir fortwährend tun - und die meisten von uns tun es nur unbewusst. Wenn wir uns jedoch unserer Atmung bewusst werden, können wir uns wirklich auf uns selbst konzentrieren und die Bereiche, in denen wir uns blockiert fühlen, transformieren und neue Energie und Perspektiven in unserem Leben gewinnen sowie körperliche und emotionale Probleme heilen.

Es gibt zwei Methoden der Atemarbeit, die ich empfehle, um Selbstheilung zu initiieren und selbstschöpferische Kräfte zu sammeln. Die eine ist die Middendorf-Technik, die von Ilse Middendorf entwickelt wurde, und die andere ist das Holotrope Atmen, das von Stanislaw Grof entwickelt wurde.

Die Middendorf-Technik ist ein sehr sanfter Ansatz und erlaubt es, das natürliche Atemmuster wahrhaftig zu erleben. Es ist eine interaktive und integrative Erfahrung, dem Atem zu erlauben, ohne Störung zu kommen und zu gehen, was es der Person ermöglicht, sich zu entspannen und eine Erfüllung wahrer Balance zu erlangen. Das Spüren, Erleben und Verbinden mit den natürlichen, harmonischen Rhythmen des Atems kann Ihnen helfen, sich mit der Vitalität zu verbinden, Stress aufzulösen, mit den Herausforderungen des Lebens zu fließen, anstatt darauf zu reagieren, und dadurch Klarheit und Effektivität in der Kommunikation zu erhalten.

Das Holotrope Atmen ist eine Technik, die einen intensiveren Umgang mit der Atmung beinhaltet. Idealerweise liegt die Person auf einer Matte und fängt an, zuerst tief einzuatmen und dann ein paar Mal auszuatmen, um dann in einen normalen Atemrhythmus zurückzukehren. Dann wird die Person von einem Begleiter angeleitet, schnell ein- und auszuatmen - ähnlich wie die Atmung, die werdende Mütter vor der Geburt üben und während des Geburtsvorgangs durchführen. Das geht fast so weit, dass man hyperventiliert, aber wenn man es richtig macht, wird man nicht hyperventilieren. Deshalb ist es am besten, diese Methode mit einem gut ausgebildeten Begleiter durchzuführen. Die Atmung erfolgt zu laut aufgedrehter Musik, die speziell für die Ansprache der Chakren (Energiezentren, von denen es 7 gibt) in Ihrem Körper zusammengestellt wurde. Die Musik in Kombination mit Ihrer Atmung kann Sie in einen veränderten Geisteszustand versetzen und sehr lebensverändernd sein.

Ich denke, dass einer der wichtigsten Aspekte dieser Arbeit jedoch der integrative Prozess ist, der nach der Atemarbeitssitzung folgen sollte. Und das gilt auch für die oben erwähnte einfache Übung zur Körperwahrnehmung. Wenn Sie etwas erleben - zum Beispiel ein Bild in Ihrem Kopf oder tiefe Emotionen, die in Ihnen aufsteigen - ist es wichtig, diese Erfahrung zu integrieren, indem Sie etwas Kreatives tun, das das Erlebte symbolisieren kann. Es ist ermutigend, nach einer solchen Übung etwas zu malen, zu zeichnen oder zu schreiben. Es gibt dem, was in Ihnen ist, eine Stimme.

Manchmal können wir nicht wirklich verstehen, was wir gefühlt oder gesehen haben, bis wir versuchen, es durch ein kreatives Medium auszudrücken. Indem wir dem, was wir erlebt haben, eine Stimme geben, ehren wir außerdem diesen Teil von uns und er wird in unseren Körper integriert, was wahre emotionale und körperliche Heilung ermöglicht.

Als körperorientierte Therapeut für mentale Gesundheit wurde ich in dem Ansatz ausgebildet, dass alle Emotionen und alle Erfahrungen, die man im Leben macht, im Körper gespeichert werden. Der Körper vergisst nie. Gabor Mate, ein sehr bekannter, in Ungarn geborener Arzt, der jetzt in Kanada lebt, hat durch seine eigenen Fallstudien die tiefe Verbindung zwischen der Psyche und dem Körper und die medizinischen Krankheiten, die durch Traumata und nicht gelöste Emotionen entstehen können, dokumentiert. Sein Buch "Wenn der Körper Nein sagt" stellt einen Zusammenhang her zwischen erlebten Traumata und dem Ausbruch von Krankheiten wie Autoimmunerkrankungen (Rheumatoide Arthritis, Lupus, Sklerodermie...), chronischen Schmerzen, chronischem Müdigkeitssyndrom, Fibromyalgie, Multipler Sklerose oder sogar Krebs. Durch seine verschiedenen Fallstudien, von denen er aus seiner langjährigen Praxis berichtet, präsentiert er erstaunliche Beweise mit sehr anschaulichen Profilen, die seine These unterstützen.

Worauf deutet dies hin? Es deutet darauf hin, dass ein ehrlicher Blick auf die eigene Kindheit und den Hintergrund sehr hilfreich sein kann, um die eigene Gesundheit zu erhalten. Das ist etwas, das viele Menschen vermeiden, weil sie sich nicht an schmerzhaftes Erinnerungen aus der Vergangenheit heranwagen wollen. Psychologisch gesehen ist die Verleugnung einer der häufigsten genutzten Selbstverteidigungsmechanismen, die der Verstand/das Gehirn zu bieten hat. Und es hilft uns im

Moment. Wenn wir im Moment mit einem Trauma konfrontiert sind, ist es oft zu viel für die Psyche und den Verstand, um damit umzugehen. Wir verdrängen das Ereignis vielleicht ganz aus unserem Gedächtnis oder spielen es herunter - und tun so, als wäre es nicht so schlimm, wie es war. Aber in Wirklichkeit werden all diese Ereignisse und alle Emotionen in Ihrem Körper gespeichert - irgendwo! Daher mein oben genannter Rat, mit einfacher Körperwahrnehmung zu beginnen.

Wenn man sich entschließt, diese innere Arbeit zu wagen, ist es nicht nur empfehlenswert, das zu tun, was in psychologischen Kreisen als "Inneres Kind"-Arbeit bezeichnet wird, sondern auch eine Art körperorientierte Psychotherapie oder Traumatherapie zu machen. Ich halte nicht nur Gabor Mate für führend auf diesem Gebiet, sondern auch Peter Levine und Roger Woolger.

Peter Levine, ein bekannter körperorientierter Psychologe und Traumatherapeut, hat eine Körperbefreiungstechnik namens Somatic Experiencing © entwickelt. Hier steht der Körper im Vordergrund und Levine hat verschiedene raffinierte subtile Körpertechniken entwickelt, die es einer Person ermöglichen, das Trauma, das im Körper festgehalten wurde, loszulassen. Die Methode beginnt mit dem Körperbewusstsein des Klienten und arbeitet mit seinem Körpergedächtnis, um das Schocktrauma zu lösen.

Roger Woolger, ein renommierter Jungianer Analytiker, entwickelte auch eine Körper-Freigabe-Technik namens Deep Memory Process©, die sich mit im Körper gespeicherten Traumata und deren Freigabe beschäftigt. Dieser Prozess verwendet eine Mischung aus aktiver Imagination von C.G. Jung, Reichianischer Körperarbeit und Moreno's Psychodrama, um die notwendige Befreiung zu erreichen. Es ist ein Prozess, der stark auf Körperbewusstsein und aktive Imagination angewiesen ist, um klare Ergebnisse zu erzielen. Das ernüchterndste Ergebnis dieses Prozesses ist, dass ein Klient mit tief verborgenen Komplexen konfrontiert werden kann, die er im Laufe der Jahre und sehr wahrscheinlich seit seiner Geburt oder sogar während seiner Zeit als Fötus im Mutterleib unbewusst beherbergt hat. Sich dieser Komplexe bewusst zu werden, ist ein wesentlicher Schritt zur Heilung.

Es ist die Arbeit von Roger Woolger, bei der ich erkannte, wie wichtig die Vorstellungskraft sein kann, wenn es darum geht, Klienten im Heilungsprozess zu unterstützen. Eine Person in einen leichten Trancezustand zu versetzen und ihr zu erlauben, einen Raum in ihrem Geist zu erschaffen, in dem sie sich sicher und kontrolliert fühlt, kann für den Klienten enorm förderlich sein. Erstens ermächtigt es die Person, etwas zu erschaffen, das auch eine Verbindung zu ihrem inneren Selbst ist. Zweitens kann sie diesen Raum nutzen, um sich auch mit ihrer körperlichen Krankheit auseinanderzusetzen. Ich habe diese Technik verwendet, um Menschen zu helfen, sich zum Beispiel mit Krebs auseinanderzusetzen. In ihrer Vorstellung können sie diesen Eindringling vor ihr geistiges Auge holen und sich mit ihm beschäftigen. Ich hatte einen Klienten, der an Prostatakrebs litt. Er war in Remission, lebte aber mit der ständigen Angst, dass er zurückkehren könnte. Die Angst hing über ihm wie eine Guillotine. In der Gedankenwelt und dem von ihm geschaffenen Raum brachte er jedoch den Krebs vor sich und behauptete, er sei eine riesige giftige Schlange. Als Führer belehrte ich ihn, dass er in diesem Raum die absolute Kontrolle habe. Nichts konnte ihm hier schaden. In Anlehnung an schamanische Traditionen schlug ich vor, dass er jeden Geistführer oder jedes Tier aufrufen sollte, das ihm hier helfen könnte. Der Klient bestand darauf, dass er dies allein tun sollte. Aber er rief ein riesiges Schwert herbei, das aussah wie Excalibur. Er schwang es hin und her. Da ich daran glaube, die Bewegung zu erschaffen, gab ich ihm einen Stock in die Hand, der ihm das Gefühl gab, ein Schwert in der Hand zu haben. Ich ließ ihn die Hand so bewegen, wie er es vor seinem geistigen Auge tat - das gab ihm ein realistischeres Gefühl. Ich finde das sehr wichtig, um eine echte

Körperfreigabe zu bekommen. Erlauben Sie dem Körper, sich so zu bewegen, wie er es mit dem Schwert braucht, schlug ich dem Klienten vor. Er bewegte sich und krümmte sich, und dann stieß er das Schwert mit einem gewaltigen Schrei aus dem Bauch heraus in die riesige Viper, weidete sie aus und tötete sie. Er hackte auf sie ein, bis er das Gefühl hatte, dass sie absolut tot war. Der Klient stieß große Atemzüge aus und war schweißgebadet. Dann zündete der Klient den Leichnam der Schlange an und ließ ihn verbrennen - auch ein sehr symbolisches Ereignis der Transmutation. Der Klient rief mich vor kurzem an und war hochofren, dass er nun 10 Jahre frei von Krebs war und gut lebte. Er dankte mir, dass ich seine Schlange getötet hatte - worauf ich erwiderte: "Du hast die Schlange getötet - ich habe dich nur geführt. Geben Sie niemals Ihre Macht weg. Er stimmte von Herzen zu und erkannte die gut gemeinte Lektion an.



Ein weiteres Beispiel für die Verwendung der Imagination als Heilmittel wurde von einer Klientin von mir verwendet, bei der Multiple Sklerose diagnostiziert wurde. Sie war zuvor fast vollständig handlungsunfähig und konnte sich nicht mehr bewegen, gehen oder stehen. Mit großer Anstrengung versuchte sie, sich aufzurichten und zu bewegen. Es schien sinnlos und unmöglich zu sein. Vor ihrem geistigen Auge ging sie jedoch in diesen Raum und stellte sich vor, dass sie sich in einer Pyramide befand. Sie saß in der Mitte dieser Pyramide, in die weißes Licht hineinflutete. Als das weiße Licht ihren Körper bedeckte, sah sie eine schwarzähnliche Flüssigkeit aus ihrem Körper fließen. Als sie dies zum ersten Mal sah, war sie so schockiert, dass sie aus der Trance kam. Nachdem sie sich davon überzeugt hatte, dass nichts passieren konnte, es war ihr Raum und sie hatte die totale Kontrolle darüber, ging sie wieder hinein und wiederholte den Vorgang. Wieder verließ eine schwarze Flüssigkeit ihren Körper aus verschiedenen Öffnungen vor ihrem geistigen Auge. Sie wiederholte diese tranceartige Meditation mehrere Male. Nach einem Monat war sie in der Lage zu stehen, zu gehen und sich zu bewegen. Was hier wichtig ist, ist, dass es die Klientin war, die die Pyramide auswählte und sich vorstellte, was sie sah. Ich spielte nur den Begleiter und stellte entsprechende gezielte Fragen, damit sie in Kontakt mit ihrem Körper war und wo sie Veränderungen spürte und wie das Licht sie beeinflusste. Es ist wirklich ein erstaunlicher Prozess, den man miterleben kann und eine Bestätigung dafür, dass der Geist selbst eine mächtige Rolle bei der Heilung spielen kann. Das soll nicht heißen, dass sie sich vollständig von der MS geheilt hat. Die Remission hielt jedoch lange an und ihre Beweglichkeit ist bis heute nicht beeinträchtigt. Spätere Berichte der Klientin berichten jedoch von einer spürbaren Abnahme des Wohlbefindens und der Gesundheit, wenn sie stark belastenden Situationen ausgesetzt war. Dies deutet darauf hin, dass eine kontinuierliche meditative Praxis für die Klientin von Vorteil wäre, um die Gesundheit zu erhalten und Stress zu verringern.



Wenn man bedenkt, was Imaginationstechniken bewirken können, sollte man auch erwähnen, dass Meditation ebenfalls ein sehr hilfreiches Werkzeug sein kann, um Selbstheilung zu erreichen. Stille kann so wohltuend für Geist, Körper und Seele sein und die Regeneration der eigenen Energiereserven unterstützen.

Welche anderen Methoden stehen Ihnen zur Verfügung, um Selbstheilungs- und Selbstschöpferkräfte zu induzieren? Wenn Sie offen sind und keine Vorurteile gegenüber alternativen Methoden haben, würde ich auch Jikiden Reiki vorschlagen. Jikiden Reiki ist eine alte japanische Methode der "Hands-on"-Heilung. Der Glaube ist, dass die universelle Energie durch die Person, die sie gibt, gechannelt wird. Meine eigenen Erfahrungen waren unbeschreiblich, sowohl als Klient als auch als Behandler. Als ich vor über 15 Jahren das erste Mal Reiki erlebte, hielt ich nicht viel davon. Ich war zu der Zeit nicht offen dafür und habe daher nichts erfahren. Fast 7 Jahre später stieß ich wieder auf Reiki und war viel offener für die Praxis und spürte auch die Energie, die gegeben wurde. Kurz darauf stieß ich auch auf Jikiden Reiki, das die reinste Form von Reiki ist und derjenigen am nächsten kommt, die der Gründer Mikao Usui Anfang des 20. Jh.. Es kann begleitend zu modernen medizinischen Techniken eingesetzt werden. Ich finde, die Stärke von Jikiden Reiki liegt in dem intuitiven Prozess und der Fähigkeit des Klienten, sich wirklich auf sich selbst zu konzentrieren. Es ist auch eine hervorragende Entspannungstechnik. Und wenn man Jikiden Reiki oder eine andere Form von Reiki erlernt, kann man sich selbst die Behandlung geben, wodurch eine Selbstheilung entsteht.

Abschließend sei gesagt, dass Ihnen viele Möglichkeiten zur Verfügung stehen, um die Selbstheilung einzuleiten und selbstschöpferische Kräfte in sich zu sammeln. Die oben genannten sind nur ein paar. Es gibt auch Yoga und Ayurveda-Medizin, um nur ein paar weitere zu nennen. Wichtig ist, dass Sie irgendwo einen Anfang machen und eine Beziehung zu Ihrem Körper aufbauen. Die Reise nach innen wird die wertvollste Reise sein, die Sie jemals machen können. Und wie das alte Zen-Sprichwort sagt: "Der Weg ist das Ziel". Gute Reise!

