

# ***Gesund und spirituell leben***

## **Was heißt das?**

**Maximilian Rieländer**

**Diplom-Psychologe**

**Erste Auflage: Juli 1991**

**Redaktionelle Überarbeitung: Dezember 2003**

***In der Atmosphäre  
erleben wir Schwingungen  
bei göttlichem Licht***

### ***Gesund und spirituell leben***

Mit diesem Motto möchte das Buch ermutigen,

*persönliches Leben ganzheitlich gesund zu gestalten,  
die eigenen Fähigkeiten zu Selbsthilfe und Selbstheilung zu entdecken  
und das eigene Bewußtsein und Handeln  
für den großen "überirdischen" Kontext unseres Lebens zu öffnen.*

Ein ganzheitliches Verständnis von Gesundheit wird dargestellt:  
Gesundes Leben ist ein körperliches, seelisches, geistiges, soziales und spirituelles Geschehen.

Leserinnen und Leser erhalten hier viele konkrete Anregungen,  
ihr Leben ganzheitlich gesund zu gestalten.

#### **Zum Autor**

Maximilian Rieländer, Jahrgang 1947, ist als Diplom-Psychologe psychotherapeutisch tätig.

Seine mehrjährigen psychotherapeutischen Erfahrungen mit spirituellem Verständnis,  
die Begleitung von krebserkrankten Menschen und die Durchführung vieler Gesundheitsseminare  
sind in den Ausführungen dieses Buches verarbeitet.

# Inhalt

<b>1.</b>	<b>Einleitung</b> .....	<b>3</b>
1.1	In Ganzheit und Einheit leben .....	3
1.2	Übersicht über die weiteren Ausführungen .....	4
1.3	Mein persönlicher Hintergrund .....	6
<b>2.</b>	<b>Erkenntniswege zu ganzheitlichem Verstehen</b> .....	<b>7</b>
2.1	Perspektiven und Zusammenhänge .....	7
2.2	Erweiterungen bisheriger Denkgewohnheiten .....	9
<b>3.</b>	<b>Wie leben wir? Grundlagen unseres Lebens</b> .....	<b>12</b>
3.1	Eine Gesetzmäßigkeit des Lebens: Polarität .....	12
3.2	Zellen als Grundbaustein unseres Lebens .....	13
3.3	Unser Leben als ganzheitlicher Organismus .....	14
3.4	Organisches Leben als Austausch mit der Umwelt .....	16
3.5	Wir leben in sozialen Beziehungen .....	17
3.6	Unser Leben vollzieht sich durch Entwicklung .....	18
3.7	Wir gestalten unser Leben aus geistiger Haltung .....	19
3.8	Quellen der seelisch-geistigen Lebensgestaltung .....	20
3.9	Überirdische Aspekte .....	22
<b>4.</b>	<b>Gesund leben</b> .....	<b>23</b>
4.1	Für das eigene Wohlfühlen sorgen .....	24
4.2	Das eigene Leben vollständig bejahen .....	25
4.3	Die eigene Lebensenergie einsetzen .....	28
4.4	Körperliche Wege zu ganzheitlicher Gesundheit .....	29
4.5	Seelische Wege zu ganzheitlicher Gesundheit .....	30
4.6	Geistige Wege zu ganzheitlicher Gesundheit .....	32
4.7	Selbstvertrauen: bewußt aus inneren Quellen leben .....	36
4.8	"Streß gehört zum Leben" .....	38
<b>5.</b>	<b>In Zukunft gesunder leben?</b> .....	<b>41</b>
5.1	Fragen zur körperlichen Gesundheit .....	41
5.2	Fragen zum Umgang mit Polaritäten .....	42
5.3	Fragen zu geistigen Haltungen .....	44
5.4	Vorsätze für das weitere Leben – leicht gefaßt, schwer gehalten? .....	45
5.5	Seelisch-geistige Haltungen verändern - wie? .....	46
5.6	Haltungen, die uns bei Veränderungen behindern .....	47
<b>6.</b>	<b>Spirituell leben</b> .....	<b>48</b>
6.1	Spirituell leben - was heißt das? .....	48
6.2	Wodurch wird spirituelles Leben erschwert? .....	49
6.3	Lebenskrisen: Signale zu spiritueller Öffnung? .....	51
6.4	Berufung und Lebenssinn aus spiritueller Sicht .....	51
6.5	Meditation als Übung auf dem spirituellen Weg .....	52
6.6	Der spirituelle Weg durch "Dunkel zum Licht" .....	54
<b>7.</b>	<b>Sich selbst heilen</b> .....	<b>55</b>
7.1	Unheil sein - was ist das? .....	55
7.2	Heilsein - was ist das? .....	56
7.3	Heilung ist Selbstheilung von innen her .....	56
7.4	Ziele der Selbstheilung .....	57
7.5	Wege der Selbstheilung .....	58
<b>8.</b>	<b>Helfen als Begleitung bei der Selbstheilung</b> .....	<b>60</b>
8.1	Grundhaltungen .....	60
8.2	Hilfe durch Beratung .....	61
8.3	Hilfe durch Vermittlung von Erfahrungen .....	61
<b>9.</b>	<b>Ausgewählte Literatur - mit Kommentaren</b> .....	<b>62</b>

# 1. Einleitung

## 1.1 In Ganzheit und Einheit leben

**Wir leben**, wie alles Leben in der Natur, **in vielfältigen Bewegungen**, die als Schwingungen unser ganzes Leben durchziehen und wie unzählige Pendel rhythmisch von einem Pol zum anderen, von einer Phase zur anderen schwingen.

In unserem Organismus erleben wir die rhythmischen Bewegungen vor allem im Pulsieren des Herzens und der Adern und im Atmen. Wenn sich vielfältige Schwingungen in uns zu rhythmischem Fließen verbinden, wenn sie wie ein Meer mit gleichmäßigem Wellengang wirken, dann fühlen wir uns ausgeglichen und wohl.

Wir leben **als ganzheitliche Organismen** und als **Leib-Seele-Geist-Einheit**. Die Schwingungen in unserem Organismus fließen einheitlich; so wie ein Dreieck eine Einheit mit drei Seiten darstellt, so läßt sich jede Schwingung von der körperlichen, seelischen und geistigen Seite aus betrachten.

Durch eine persönliche, **einheitlich fließende Lebensenergie** sind die vielfältigen Schwingungen in unserem Organismus ganzheitlich miteinander verbunden.

Diese einheitliche Lebensenergie nehmen wir geistig wahr als Lebenswille, als gezielte Sorge für Lebenserhaltung und als Wille, über sich selbst hinauszuwachsen; wir spüren sie seelisch als Bedürfnis und Sehnsucht zu erfüllter, freudiger Lebensgestaltung; wir erleben sie körperlich als trieb- und erregungsmäßiges Streben zu Erweiterung und Expansion.

In unserer Lebensenergie streben wir körperlich, seelisch und geistig zur Begegnung mit dem Du, mit unseren Mitmenschen und zu Integration in Gemeinschaften.

Wir sind in unserem Organismus und unserer persönlichen Lebensenergie vollständig **eingebunden** in die umfassenden rhythmischen Schwingungen und Bewegungen, die überall in unserer Umwelt fließen.

Sie fließen

- durch alle Lebensbewegungen der Natur,
- durch die ganze Natur mit all ihren Lebensbewegungen,
- als gefühlsmäßig-seelische Bewegungen in menschlichen Beziehungen,
- als geistige Bewegungen in gesellschaftlich-kulturellen Strömungen,
- durch die Erdatmosphäre als klimabestimmende Bewegungen,
- als kosmische Bewegungen der Planeten, Sonnensysteme und Galaxien.

Die umfassenden Schwingungen fließen in spiritueller Sicht

- als geistseelische Bewegungen, die sich über die Erdatmosphäre ausdehnen können und auch jenseits der Erdatmosphäre geschehen,
- als Schwingungen unserer unsterblichen Geistseele, die sich über die Erdatmosphäre in lichtvolle spirituelle Dimensionen hinausbewegt,
- als Schwingungen einer all-umfassenden geistigen Seinseinheit, die allgemein als "göttlich" bezeichnet wird.

Die folgenden Haiku-Gedichte

(eine japanische Gedichtform mit 5 Silben in der 1. Zeile, 7 Silben in der 2. Zeile und 5 Silben in der 3. Zeile)  
geben meditative Erfahrungen wieder und regen uns zu Besinnungen an:

*Göttliche Essenz  
schwingt und bewegt und tanzt  
durch alle Dinge.*

*Gott ist die Liebe.  
Er/Sie will in allem wirken.  
Erkennen wir es?*

*Göttliche Liebe  
verbindet uns mit allem.  
Wir sind in Einheit.*

*Göttliche Liebe  
erfahren wir als Einheit  
mit allem Leben.*

*Wir sind verblendet,  
wenn wir göttliche Liebe  
nicht sehen können.*

*Im Dunkeln sein heißt:  
Göttliche Liebe und Licht  
nicht sehen wollen.*

*Unser Herz ist heil.  
Es trägt Gottes Liebeslicht.  
Erkennen wir es!*

Die grundlegenden Aussagen lassen sich folgendermaßen zusammenfassen:

**Wir Menschen leben in rhythmischen Schwingungen  
als ganzheitliche Organismen in einer Leib-Seele-Geist-Einheit**

- **durch eine einheitliche Lebensenergie**
- **mit ständiger Orientierung auf das Du, auf die Mitmenschen,**
- **dabei beständig verbunden mit unserer Umwelt,**
- **im Rahmen eines all-umfassenden kosmisch-göttlichen Geschehens,**
- **welches alles mit Liebe durchdringt bzw. durchdringen möchte.**

Es ist eine uralte Weisheit in jeder Religion:

Gott, Natur, Mensch sind miteinander verbunden.

Göttliche Essenz ist in allen Dingen.

Wir erleben uns heil,

- wenn sich unsere Lebensenergie leib-seelisch-geistig frei bewegen und ausdrücken kann,
- wenn wir uns ganzheitlich verbunden fühlen  
mit der Natur, mit den Mitmenschen und mit göttlicher All-Einheit
- wenn wir aus dem inneren Wesen und seinem göttlichen Licht leben,
- wenn wir aus unserem Herzen leben und Liebe und Licht ausstrahlen.

## **1.2 Übersicht über die weiteren Ausführungen**

Kapitel 1.1 enthält zentrale Aussagen zum tiefen Verständnis gesunden und spirituellen Lebens. Aus diesen Aussagen leite ich im weiteren Anregungen zur persönlichen Lebensgestaltung ab.

In Kapitel 2 stelle ich Erkenntniswege zum Verstehen ganzheitlicher Gesundheit dar. Wir brauchen viele Perspektiven zur Betrachtung von Gesundheit und die Suche nach Zusammenhängen und Übereinstimmungen in den Perspektiven. Wir brauchen eine Erweiterung des logisch-rational eingeengten Denkens, wie es bisher kulturell vorherrschend ist.

In Kapitel 3 erläutere ich einige theoretische Grundlagen als Hintergrund für Anregungen zur gesunden und spirituellen Lebensgestaltung.

In Kapitel 4 trage ich viele, vor allem geistig orientierte Anregungen zu einer gesunden Lebensgestaltung zusammen.

Im Kapitel 5 erläutere ich, wie wir Anregungen in eine konkrete Überprüfung und Gestaltung alltäglichen Denkens und Handelns umsetzen können.

Im Kapitel 6 gebe ich Anregungen zu einem spirituellen Lebensverständnis. Dabei erläutere ich auch die Bedeutung existentieller Krisen und die erschwerenden Bedingungen, die einem spirituellen Verständnis entgegenstehen. Spirituelle Erfahrungen erreichen wir im allgemeinen nicht durch ichbetontes Glücksstreben; wir erleben sie eher auf Wegen "durch Dunkel zum Licht" und als "Geschenk von oben". Regelmäßige Meditation ist eine geeignete Übung, um sich für spirituelle Erfahrungen zu öffnen.

Kapitel 7 stellt Möglichkeiten dar, wie wir uns selbst heilen können.

Kapitel 8 enthält Grundgedanken dazu, wie wir unsere Mitmenschen bei ihren Selbstheilungsprozessen hilfreich begleiten können.

Der Verzicht auf Literaturangaben im Text wird durch ein ausführliches kommentiertes Literaturverzeichnis im Kapitel 9 ersetzt.

## 1.3 Mein persönlicher Hintergrund

Wie viele Menschen in der heutigen Zeit, bin ich auf dem Wege, Prinzipien ganzheitlicher Gesundheit zu verstehen und Möglichkeiten zu ihrer Förderung zu entdecken. Auf diesem Wege gehe ich bewußt seit 25 Jahren.

Im Jahre 1947 geboren, wuchs ich in katholisch-religiöser Tradition auf. In der Jugendzeit entwickelte ich sehr Interesse für Psychologie, Tiefenpsychologie und Religion und strebte an, 'Seel-sorger' zu werden (in der psychologisch-theologischen Doppelbedeutung).

In meiner Ausbildung durchlief ich

- 2 Jahre Theologiestudium im Rahmen eines katholischen Ordens mit Interesse für Meditation und Mystik,
- 6 Jahre Psychologiestudium mit Interesse für Tiefenpsychologie, Psychotherapie, Parapsychologie,
- anschließend Weiterbildungen im Sinne der humanistischen Psychotherapie.

Mein psychotherapeutisches Denken wurde angeregt

- durch die Tiefenpsychologie (Sigmund Freud, C.G. Jung, Wilhelm Reich, Viktor Frankl),
- durch die humanistische Psychologie (Carl Rogers, Milton Erickson)
- und durch die transpersonale Psychotherapie (Karlfried Graf Dürckheim, Stanislav Grof).

Seit 12 Jahren sammle ich Erfahrungen in psychotherapeutischer Begleitung von Menschen. Während einer 7-jährigen psychologischen Tätigkeit in einer Kurklinik begleitete ich Menschen bei der Bewältigung von psychosomatischen Erkrankungen und Krebserkrankungen. Dabei förderte ich durch viele Gesundheitsseminare ein ganzheitliches Gesundheitsverständnis.

In der Begleitung von Menschen mit einer Krebserkrankung wurde mir deutlich, daß zum ganzheitlichen Verständnis von Gesundheit folgende Ebenen gehören:

- die zellbiologische Ebene als Frage nach "normalen" und "entarteten" Zellen und Zellansammlungen,
- die psychosomatische Ebene als Frage nach Leib-Seele-Geist-Verbindungen im Organismus und nach energetischer Stabilisierung biologischer Immunkräfte,
- die geistige Ebene als Frage nach grundlegenden geistigen Haltungen zum eigenen Leben,
- die spirituelle Ebene als Frage nach dem, was das irdische Leben gegenwärtig und nach dem Tode überschreitet.

Ich bin zu der Auffassung gekommen:

Ganzheitliche Gesundheit geht von zentralen geistigen Haltungen zum eigenen Leben aus.

Diese Haltungen sind oft tiefenseelisch verborgen bzw. unbewußt.

Sie setzen sich in seelischen Gefühlen und Empfindungen fort und regen darüber das körperliche Geschehen an.

## 2. Erkenntniswege zu ganzheitlichem Verstehen

### 2.1 Perspektiven und Zusammenhänge

#### **Perspektiven**

Um Gesundheit und gesunde Lebensgestaltung ganzheitlich zu betrachten, brauchen wir viele Perspektiven, nämlich die der Ökologie, Biologie, Medizin, Psychologie, Soziologie und der Theologie (bzw. Metaphysik, Religionskunde).

Ein annähernd ganzheitliches Verständnis von Gesundheit aus der Verbindung ökologischer, biologischer und medizinischer Perspektiven wird seit einiger Zeit in vielen Vereinigungen zur ökologischen Bewegung und zur Naturheilkunde stärker hervorgehoben. Zu diesen Bereichen liegen viele kompetente Ausführungen vor; deshalb und aus Mangel eigener Kompetenz verzichte ich auf solche Ausführungen.

In diesem Buch möchte ich das Verstehen ganzheitlicher Gesundheit vor allem aus den Perspektiven der Biologie, Psychologie und Theologie bzw. Religionskunde skizzieren. Diese Perspektiven entsprechen meinen Ausbildungen und Erkenntnisinteressen.

In soziologischen Betrachtungen werden gesellschaftlich-kulturelle Einflüsse und Bewegungen im Verständnis von ganzheitlicher Gesundheit erörtert, unter anderem auch das implizite Verständnis von Gesundheit im öffentlichen Gesundheitswesen. Soziologische Analysen können viele Einflüsse erhellen, die ein ganzheitliches Verständnis von Gesundheit deutlich erschweren. Insgesamt mangelt es aber noch an soziologischen Betrachtungen zum gesellschaftlichen Verständnis von Gesundheit und dessen Auswirkungen.

#### **Zusammenhänge: Psychosomatik**

In der Psychosomatik verbinden sich medizinische und psychologische Perspektiven. Auf psychosomatische Verbindungen weisen viele volkssprachliche Ausdrücke mit einer körperlich-psychischen Doppelbedeutung hin, z.B.: Selbstständigkeit, Haltung, Be-greifen, Herzschmerz, Hartnäckigkeit, Eng-stirnigkeit.

Mein psychosomatisches Verständnis:

Wir Menschen leben in jeder lebenden Zelle unseres Körpers mit Seele und Geist.

Alle Schwingungen unseres Organismus vollziehen sich leib-seelisch-geistig.

#### **Zusammenhänge: Psychologie und Religion**

Im Begriff der "Seele" verbinden sich psychologische und religiös-theologische Betrachtungen zur ganzheitlichen Gesundheit. Die menschliche Seele ist ein vielschichtiges Phänomen; es gibt viele philosophische, psychologische und religiöse Auffassungen zum Verständnis der Seele.

In der antiken griechischen Philosophie haben Sokrates und Platon deutlich ein metaphysisches Verständnis der menschlichen Seele dargelegt, vor allem in den Anschauungen zur Seelenwanderung: Im Tode verläßt eine Seele den menschlichen Körper, überdauert das irdische Leben und kann sich nach einiger Zeit wieder in einen menschlichen Körper reinkarnieren.

Die Psychologie fragt nach vielen Erscheinungen menschlichen Seelenlebens. "Alle Psychologie ist ursprünglich Philosophie; soweit es sich um die Auseinandersetzung mit der persönlichen Unsterblichkeit handelt, sogar religiöse Philosophie." (Farau, S.24)

In allen Religionen wird die Seele als eine das irdische Leben überdauernde unsterbliche geistige Wesenheit betrachtet. Diese unsterbliche Wesenheit bezeichne ich im weiteren als "Geistseele".

"Psychotherapie" und "Seelsorge" als Wege seelischer Hilfe zielen gemeinsam Seelenheilung bzw. Seelenheil an. Mehrere Psychotherapierichtungen streben ausdrücklich eine Klärung religiöser Dimensionen im Seelenleben an, so z.B. die Richtungen von C.G. Jung, Viktor Frankl, die initiatische Therapie von Graf Dürckheim und die transpersonale Psychotherapie.

Ausführungen von Mystikern aller Religionen sind eine wahre Fundgrube tiefsinniger Darstellungen menschlichen Seelenlebens. Ein gutes Beispiel dafür ist, wie der christliche Mystiker Johannes vom Kreuz in seiner Schrift "Die dunkle Nacht" seelische Prüfungen darstellt.

### **Zusammenhänge: Biologie und Religion**

Biologische und religiöse Perspektiven begegnen sich im ganzheitlichen Sinne, wenn die Natur als göttlich und "der Leib als Tempel Gottes" betrachtet wird.

Hippokrates schreibt in seiner Schrift "Von der heiligen Krankheit":

*"Diese sogenannte heilige Krankheit entspringt aus denselben Ursachen wie die übrigen, von den Zugängen und Abgängen, von Kälte, Sonne und Winden, die, in steter Wandlung begriffen, niemals zur Ruhe kommen. Diese Dinge sind göttlicher Natur, so daß man keinen Unterschied machen und etwa diese Krankheit für göttlicher als die anderen halten darf. Vielmehr sind alle göttlich und alle menschlich."* (S. 83)

Aus religiöser Sicht machte die christliche Mystikerin Hildegard von Bingen wertvolle Aussagen zur ganzheitlichen Gesundheit.

## 2.2 Erweiterungen bisheriger Denkgewohnheiten

### Zwei Denkweisen: analoges und digitales Denken

Unsere geistigen Prozesse und Denkvorgänge unterstehen wie alles Leben dem Polaritätsprinzip.

Den zwei Hirnhälften in unserer Großhirnrinde entsprechen zwei Denkweisen:

- Mit unserer linken Hirnhälfte denken wir digital, analytisch, kategorisierend, logisch, rational, sachlich orientiert.
- Mit unserer rechten Hirnhälfte denken wir analog, synoptisch, ganzheitlich, intuitiv, gefühlsmäßig, phantasieorientiert.

Analog zu diesen zwei Denkweisen kennen wir in geistigen Prozessen folgende Polaritäten:

digital, vereinzelt	analog, verbindend
analytisch, unterscheidend	synoptisch, ganzheitlich
logisch-rational	gefühlsmäßig-intuitiv
realitätsbezogen	phantasiebezogen
Verstand	Intuition
objektiv	subjektiv
Sicht für äußere Realität	Gespür für innere seelische Realität
objektive Meß-/Beweisbarkeit	subjektive Erfahrung
Naturwissenschaft	Religion
irdische Abgrenzung	Sinn für "überirdische" Phänomene

### Überbetonung rationalen Denkens im herrschenden Weltbild

Seit dem 16./17. Jahrhundert hat sich im abendländischen Kulturraum im Sinne eines rationalistisch eingeeengten Weltbildes eine einseitige Überbetonung des rationalen Denkens mit einer Abwertung gefühlsmäßig-intuitiven Denkens eingebürgert.

Rationale und irrationale Denkweisen wurden voneinander getrennt; der rationale Verstand bekam starke Kontrollfunktionen über das gefühlsmäßig-intuitive Denken.

Der rasanten technischen Entwicklung entsprach die Betonung digitalen, analytisch unterscheidenden Denkens. Analoges, synoptisch ganzheitliches Denken wurde als kindlich-naiv, magisch, mystifizierend negativ bewertet.

Naturwissenschaftliche und religiöse Weltanschauungen bildeten unversöhnliche Gegensätze. Im wissenschaftlichen Denken und Forschen wurde die subjektive Erfahrung abgewertet; als beweiskräftig galten solche Phänomene, die mit bisher entwickelten Meßinstrumenten objektivierbar waren.

## **Die polare Ergänzung rationalen und intuitiven Denkens**

Im Sinne des Polaritätsprinzips entwickeln wir geistige Prozesse weiter, wenn wir unser Denken für beide Seiten der obigen Polaritäten öffnen.

Dazu äußert der Atomphysiker Capra (in: "Das Tao der Physik", S.306f):

*"Ich sehe Wissenschaft und Mystik als zwei sich ergänzende Manifestationen des menschlichen Geistes, seiner rationalen und seiner intuitiven Fähigkeiten. Die moderne Physik erfährt die Welt durch eine extreme Spezialisierung des rationalen Verstandes, die Mystik durch extreme Schärfung des intuitiven Sinnes. Die beiden Ansätze sind ganz verschieden und umfassen weit mehr als eine bestimmte Anschauung von der physikalischen Welt. Sie sind jedoch "komplementär", wie wir in der Physik sagen. Keine von ihnen ist in der anderen enthalten, noch kann eine auf die andere zurückgeführt werden, aber beide sind notwendig und ergänzen sich für ein vollständiges Begreifen der Welt. Um ein altes chinesisches Sprichwort abzuwandeln: Mystiker verstehen die Wurzeln des Tao, aber nicht seine Zweige; Wissenschaftler verstehen seine Zweige, aber nicht seine Wurzeln. Die Wissenschaft braucht die Mystik nicht und die Mystik nicht die Wissenschaft, aber der Mensch braucht beides. Mystische Erfahrung ist nötig, um das Wesen der Dinge zu begreifen, und Wissenschaft ist für das moderne Leben unerlässlich. Wir brauchen daher keine Synthese, sondern ein dynamisches Zusammenspiel der mystischen Intuition und der wissenschaftlichen Analyse."*

## **Vorteile analogen Denkens**

Im analogen Denken suchen wir bei verschiedenen Dingen und Ereignissen das Ähnliche und bei verschiedenen Prozessen ähnliche Verlaufsprinzipien.

Im systemtheoretischen Denken zeigt sich die Fruchtbarkeit analogen Denkens. In einem System gruppieren sich um ein Zentrum mehrere Elemente, die auch gegenseitig aufeinander wirken; ein System grenzt sich mit seinen Elementen zur Umwelt hin relativ ab. Jedes System wirkt jedoch auch auf andere Systeme in seiner Umwelt und gilt deshalb wiederum als Element eines größeren Systems. Dadurch lässt sich eine Hierarchie folgender System-Ebenen aufstellen: Atome als Grundeinheit der Materie, Moleküle, Zellen als Grundeinheit des Lebens, Organe, Menschen als Organismen, Familien und Gruppen, Nationen, die Menschheit, die Erde mit der Atmosphäre, das Sonnensystem und die Galaxien.

"Wie oben - so unten": In Mikrokosmos und Makrokosmos sind analoge Prozesse erkennbar, z.B. Analogien in atomaren und kosmischen Prozessen.

Durch analoges Denken entdecken wir Ähnlichkeiten in den Prozessen von Geburt und Tod, die beide als Wege von bisher bekannter Enge zu bisher unbekannter Weite, als Wege "vom Dunkel zum Licht" erlebt werden.

## **Die Integration außergewöhnlicher intuitiver Erfahrungen**

Viele Menschen erleben außergewöhnliche intuitive Erfahrungen auf der Ebene von Phantasien, Träumen, Visionen:

- parapsychologisch untersuchte außersinnliche Wahrnehmungen wie Hellsehen, Telepathie, Prophetie,
- in lebensbedrohlichen Situationen todesnahe Erfahrungen, in denen sich die Seele anscheinend vom Körper löst,
- Reinkarnationsvisionen von "Erfahrungen aus früheren Leben",
- mediale kommunikative Verbindungen mit der "jenseitigen Welt",
- meditativ-mystische Erfahrungen von innerer Einheit mit der Umgebung.

Solche Erfahrungen werden als spontane, unbegreifliche, jedoch stimmige und bedeutsame Einblicke, als "Eingebungen" erlebt.

Unsere Aufgabe ist es, außergewöhnliche intuitive Erfahrungen ernstzunehmen, nicht nur als Ausdruck persönlicher Irrwege, sondern vielmehr als Hinweise auf wesentliche Dimensionen unseres Lebens, die dem rein rationalen Denken verschlossen bleiben. Wir können lernen, solche Erfahrungen in ein erweitertes Selbstbewußtsein und Weltbild zu integrieren. So lernen wir, verschiedenartige außergewöhnliche Erfahrungen als Phänomene einer übergeordneten, uns unbegreiflichen Wirklichkeit besser zu verstehen.

Forscher haben einige Arten außergewöhnlicher intuitiver Erfahrungen untersucht, viele Berichte darüber gesammelt und miteinander verglichen. Dabei konnten sie erstaunliche Ähnlichkeiten und gemeinsame Strukturen entdecken. Bei meinen Forschungen in der parapsychologischen Literatur nach Bedingungen für parapsychologische Ereignisse stellte ich fest, daß parapsychologische Ereignisse keinesfalls nur zufällig auftreten, sondern oft als Ausdruck tieferer psychodynamischer Zusammenhänge verstanden werden können.

Durch den Vergleich vieler außergewöhnlicher Erfahrungen entdecken wir also Ähnlichkeiten und Unterschiede, die uns in ihrer Gesamtheit auf sinnvolle Ordnungen einer übergeordneten Wirklichkeit hinweisen. Durch außergewöhnliche Erfahrungen bekommen wir manchmal überraschende intuitive Einblicke in die übergeordnete Wirklichkeit jenseits der sichtbaren irdischen Realität.

### **Die Öffnung für eine höhere Logik und Vernunft**

Das Ernstnehmen außergewöhnlicher intuitiver Erfahrungen, die Stärkung analogen Denkens und die Weisheiten mystischer Erfahrungen öffnen uns den Weg für eine höhere Logik und Vernunft. Wir können Gesetzmäßigkeiten erkennen, die über die sichtbare irdische Wirklichkeit hinausgehen und unseren Wirklichkeitssinn in unsichtbare transzendente Bereiche erweitern.

### 3. Wie leben wir? Grundlagen unseres Lebens

#### 3.1 Eine Gesetzmäßigkeit des Lebens: Polarität

"Alles fließt." (Heraklit)

Wir leben in unzähligen rhythmischen Schwingungen, die sich wie Pendel von einem Pol zum anderen bewegen. Diese Gesetzmäßigkeit läßt sich als Polaritätsprinzip bezeichnen.

Aus der Sicht des Taoismus, einer aus China stammenden sehr alten Naturphilosophie, vollzieht sich alles Leben als Schwingungen zwischen den Polen Yang und Yin:

- Yang symbolisiert als männliches Prinzip die Sonne, das Feuer, die Luft, den Geist und die aktive Initiative.
- Yin symbolisiert als weibliches Prinzip den Mond, die Erde, das Wasser, die Seele, das Empfangen und Geschehen-lassen.

Das Polaritätsprinzip erleben wir

- in körperlichen Prozessen,
- im Fühlen, Denken, Verhalten,
- im sozialen Handeln, in mitmenschlichen Beziehungen,
- in der persönlichen Entwicklung,
- in übergeordneten sozialen Prozessen.

Nachfolgend einige Polaritäten des biologischen Lebens:

Aktivität:	gesteigert	vermindert
	rege und frei	gehemmt und gebremst
	schnell	langsam
Dehnung:	sich ausdehnen	sich zusammenziehen
Umweltbezug:	sich öffnen	sich verschließen
	Zuwendung	Abwendung
Atmung:	Einatmen	Ausatmen
Spannung:	Anspannung	Entspannung
Veränderung:	wachsen	schrumpfen
	vermehrten	vermindern
Umgang mit Kraft:	Kraft aufnehmen	Kraft ausdrücken
Kraftzustand:	Stärke	Schwäche
Stoffwechsel:	Stoffe aufnehmen	Stoffe abgeben
Temperatur:	Wärme	Kälte
Raum eines Lebewesens:	Außenraum	Innenraum

## 3.2 Zellen als Grundbaustein unseres Lebens

Zellen gelten als die Grundbausteine biologischen Lebens.

Unser biologisches Leben beginnt bei der aus der Verschmelzung von Ei- und Samenzelle entstehenden Ursprungszelle. In den Chromosomen ihres Zellkerns ist das gesamte genetische Potential enthalten, aus dem sich der individuelle Lebenslauf körperlich, seelisch und geistig entfalten kann.

Biologisches Wachstum geschieht durch Zellvermehrung in unzähligen Prozessen von Zellteilung. Bei jeder Zellteilung bleibt das genetische Gesamtpotential in neugebildeten Zellkernen enthalten. Deshalb enthält jede Zelle die genetischen Anlagen der Ursprungszelle. Also können wir sagen:

***Wir leben mit Seele und Geist in jeder Zelle unseres Körpers.***

Eine Zelle ist das Grundelement organismischer Systeme. Das Leben einer Zelle spiegelt Grundprinzipien aller organismischen Systeme wider.

Eine Zelle besteht aus einem dreistufigen Aufbau:

- Der Zellkern als Informationszentrale enthält alle genetischen Anlagen und steuert das konkrete Leben einer Zelle.
- Im Zelleib, dem Bereich des Energiegeschehens, spielen sich die wesentlichen energetischen Prozesse und Stoffwechselprozesse der Zelle ab.
- Die Zellmembran dient dem Kontakt der Zelle mit der Umwelt. Sie kann sich für den Umwelt-Austausch öffnen und kann sich verschließen.

Jede Zelle hat eine Strahlung, ähnlich einer leuchtenden Aura. Mit dieser Strahlung treten Zellen untereinander in Verbindung und tauschen Informationen aus. (vgl. Biophoton-Forschungen von F.Popp)

Unser Organismus ist ein vielschichtiges einheitliches System von Billionen Zellen. Die Zellen leben durch den Kontakt miteinander. Jede Zelle hat die Aufgabe, der Lebenserhaltung des gesamten Organismus zu dienen. Zellen mit gleichen Aufgaben für den Organismus bilden eine Zellart. Jede Zelle aktiviert aus dem gesamten genetischen Potential entsprechend ihrer Zellart nur die Fähigkeiten, die ihrer Aufgabe im gesamten Organismus dienen; andere genetische Anlagen des Zellkernes kommen nicht zum Zuge.

Vollziehen Zellen aus dem genetischen Potential andere Aufgaben, als es den Aufgaben der jeweiligen Zellart entspricht, so entarten sie. Aus einer starken Vermehrung entarteter Zellen in einem Organ kann ein Tumor entstehen.

### 3.3 Unser Leben als ganzheitlicher Organismus

#### Unser Organismus als Leib-Seele-Geist-Einheit

Wir Menschen leben als ganzheitliche Organismen in einer Leib-Seele-Geist-Einheit.

Alle Schwingungen in unserem Organismus vollziehen sich leiblich, seelisch und geistig.

So wie sich ein Dreieck von drei Seiten aus betrachten läßt,

so lassen sich organismische Bewegungen als körperliche, seelische und geistige betrachten.

Beispiele hierfür:

- Physiologische Vorgänge im vegetativen Nervensystem erleben wir oft als Gefühlsstimmung.
- Vorgänge im sympathischen Nervensystem bewirken erhöhte Pulsfrequenz, erhöhten Blutdruck, stärkere Durchblutung im Brustkorb und in Arm- und Beinmuskeln, beschleunigte Atmung, Anspannung und Kraft in den Muskeln, Stimulierung genitalsexueller Erregungen.
- Solche Vorgänge erleben wir seelisch oft als Aktivierung, Anregung, Erregung, Anspannung, Anstrengung, Ärger, Nervosität, Angst.
- Vorgänge in den parasympathischen Nervenbahnen bewirken einen erniedrigten Blutdruck, verlangsamte Pulsfrequenz, stärkere Durchblutung im Bauchbereich und in der äußeren Haut, Muskelentspannung, Stimulierung von erotischen Erregungen an unserer Körperoberfläche.
- Solche Vorgänge erleben wir seelisch oft als Beruhigung, Entspannung, Gelassenheit, Minderung von Kraft, Trauer.
- All unsere gefühlsmäßigen Prozesse wie Freude, Lust, Unlust, Wut, Trauer, Angst sind mit physiologischen Prozessen verbunden.
- Alle Gefühle bewerten wir geistig als angenehm / unangenehm und als angemessen / unpassend.
- Alle geistigen Bewegungen sind auch physiologische Vorgänge als Nervenimpulse im Zentralnervensystem.

#### Leben durch eine einheitliche Lebensenergie

Die vielfältigen Schwingungen in unserem Organismus

sind durch eine einheitliche Lebensenergie miteinander verbunden.

Diese fließt beständig und rhythmisch; sie bewegt sich, sie fließt, sie weht, sie feuert und treibt an.

Sie drängt körperlich, seelisch und geistig zu Ausdruck und Entfaltung.

Unsere Lebensenergie erleben wir körperlich als trieb- und erregungsmäßiges Streben zu Erweiterung und Expansion.

Seelisch fühlen wir sie als Freude durch ein Erleben innerer Erweiterung und Offenheit und als Bedürfnis und Sehnsucht zu erfüllter, freudiger Lebensgestaltung.

Geistig nehmen wir sie als Lebenswille wahr, als gezielte Sorge für Lebenserhaltung und als Wille, über sich selbst hinauszuwachsen.

Wir erleben die Lebensenergie ganzheitlich in intensiven mitmenschlichen Begegnungen und Verbindungen und in erotisch-sexuellen Begegnungen im Rahmen einer Partnerschaft.

Wir entfalten die Lebensenergie ganzheitlich vor allem in schöpferisch kreativen Gestaltungen.

Schöpferisch wirken wir biologisch in sexuellen Begegnungen, die zur Zeugung führen.

Seelisch erleben wir die schöpferische Qualität als Streben, innere Impulse nach außen fließen und wirken zu lassen und auszudrücken, und als Intuition und Spontaneität.

Geistig äußern wir uns schöpferisch in Handlungen kreativer Gestaltung, wobei wir innere Impulse in eine geeignete Form bringen.

Schöpferische Gestaltungen vollziehen sich auf allen Ebenen als ein Prozeß, in dem zwei Elemente kombiniert und verbunden werden zu einem neuen dritten Element.

Viele Probleme und Störungen in unserer Lebensgestaltung beruhen auf Hemmungen unserer Lebensenergie. Solche Hemmungen erleben wir:

- körperlich als dauerhafte Anspannung, Nervosität, Antriebslosigkeit,
- seelisch als Angst, Frustration, bedrückt-depressive Stimmung,
- geistig als Unzufriedenheit, als Mangel an Kreativität und Lebenssinn.

#### Ausstrahlende Schwingungen im feinstofflichen Körper

Wir leben in einem grobstofflichen Körper, dessen Struktur und Prozesse in der schulmedizinischen Tradition untersucht werden.

Darüberhinaus leben wir in einem feinstofflichen Körper, der den grobstofflichen Körper sozusagen als Aurafeld mit ausstrahlenden Schwingungen umgibt, die hellseherisch in vielen Farben wahrgenommen werden können. Im Aurafeld lassen sich drei Schwingungsebenen unterscheiden:

- das ätherische Feld mit körpernahen energetischen Schwingungen, ca. 3 - 5 cm ausgedehnt,
- das astrale Feld mit vorwiegend gefühlsähnlichen Schwingungen, ca. 20 - 45 cm ausgedehnt,
- das mentale Feld mit geistigen Ausstrahlungen über die beiden anderen Felder hinaus.

Unsere ganzheitliche Lebensenergie besteht auch aus feinstofflichen Schwingungen, die unseren grobstofflichen Körper umgeben und durchdringen. Wir können unsere Lebensenergie durch die feinstofflichen Schwingungen des ätherischen Feldes erleben. In ätherischen Schwingungen erleben wir die um die Erde kreisende atmosphärische Energie. Diese Energie hat verschiedene Bezeichnungen: Chi-Kraft (Taoismus), Prana (Hinduismus), Reiki, Orgonenergie (Wilhelm Reich). In ätherischen Schwingungen erleben wir die Bewegungen der Erdatmosphäre mit allen Naturwirkungen und klimatischen Bewegungen.

In unserem irdischen Leben sind unsere Seele und unser Geist im allgemeinen vollständig mit dem grobstofflichen und dem feinstofflichen Körper verbunden. Außergewöhnliche Erfahrungen im irdischen Leben weisen jedoch darauf hin, daß sich Seele und Geist anscheinend auch vom grobstofflichen Körper lösen können und dann nur mit dem feinstofflichen Körper und seinen manchmal weitreichenden Ausstrahlungen verbunden sind.

Ein differenziertes Verständnis des feinstofflichen Körpers hilft uns, die vielen Wirkungen alternativer Heilweisen zu verstehen und zu nutzen.

### **Die Chakren als Energiezentren im feinstofflichen Körper**

Die Chakren gelten nach östlichen Vorstellungen als Zentren unserer Lebensenergie im feinstofflichen Körper. Sie strahlen Energie aus und verteilen sie. Sie wirken als körperliche, seelische und geistige Zentren in allen feinstofflichen Schwingungsfeldern: ätherisch, astral und mental. Sie wirken im grobstofflichen Körper auf Hormondrüsen und regen deren Ausschüttung an.

Eine Übersicht über die sieben Hauptchakren:

- Das Wurzelchakra liegt an der Basis der Wirbelsäule oder am Damm zwischen Genitalien und After. Es stellt vor allem Energien zur Verteidigung und Erhaltung des biologischen Lebens zur Verfügung. Die Hormondrüsen in den Nebennieren sind ihm zugeordnet.
- Das Sakralchakra liegt im Beckenraum, etwas unterhalb des Nabels. Es ist ein Zentrum schöpferischer Energie. Dazu gehören als Hormondrüsen die Keimdrüsen im männlichen Hoden und weiblichen Eierstöcken.
- Das Astralchakra liegt im oberen Bauch beim Sonnengeflecht. Es regelt seelische Energien, die mit Bedürfnissen und Gefühlen des Empfangens verbunden sind. Die Bauchspeicheldrüse ist ihm zugeordnet.
- Das Herzchakra, zu dem die Thymusdrüse gehört, liegt im unteren Brustraum zwischen den Busen. Es symbolisiert das eigentliche Zentrum der Persönlichkeit und ist die Quelle liebender Herzensgefühle.
- Das Halschakra im Bereich des Kehlkopfes regelt den Ausdruck schöpferischer Impulse. Ihm ist die Schilddrüse zugeordnet.
- Das Stirnchakra zwischen den Augenbrauen wird auch als "drittes Auge" bezeichnet. Es regelt die koordinierte geistige Tätigkeit und kombiniert logisches und intuitives Denken. Die Hypophyse ist ihm zugeordnet.
- Das Scheitelchakra liegt oben auf dem Kopf am Scheitelpunkt. Es regt eine Öffnung für Inspirationen "von oben", "vom Himmel" an. Zu ihm gehört die Zirbeldrüse.

Weitere wichtige Nebenzentren sind: das Milzchakra im Bereich der Milz, das Brustchakra im oberen Brustraum, die Handchakren in den inneren Handflächen, die Fußchakren, der transzendente Punkt etwa 20 cm oberhalb des Scheitels.

### 3.4 Organisches Leben als Austausch mit der Umwelt

Unser organisches Leben gestalten wir ständig, z.B. bei jedem Atemzug, durch drei Prozesse:

- Wir nehmen Stoffe und Energie aus der Umwelt auf.
- Wir verarbeiten Stoffe und Energie innerlich, z.B. durch Stoffwechsel und Verdauung.
- Wir scheiden Stoffe und Energie aus und geben sie an die Umwelt ab.

Diese Lebensprozesse vollziehen wir leiblich, seelisch und geistig.

Seelisch erleben wir diese Prozesse z.B. in folgender Weise:

- Wir nehmen seelische Energie durch liebevolle Zuwendung von Mitmenschen, durch Entspannung, Erholung, und durch Naturverbundenheit auf.
- Wir verarbeiten seelische Einflüsse im Gefühlsleben und in Gedanken und lassen sie wirken, z. B. in Mußestunden.
- Wir drücken seelische Energie durch spontane gefühlsmäßige Äußerungen aus; wir setzen seelische Energie für andere Menschen und für Aufgaben ein.

Auch im geistigen Bereich vollziehen wir diese drei Prozesse:

- Aus ursprünglicher Neugierde und Erkundungsbereitschaft streben wir zu geistigen Anregungen und Informationen aus der Umwelt.
- Wir benötigen Zeit zur Verarbeitung der empfangenen geistigen Anregungen und Informationen, um sie für uns geistig fruchtbar werden zu lassen.
- Wir wollen unsere Gedanken und geistigen Fähigkeiten gegenüber anderen Menschen ausdrücken.

Alles Geschehen im menschlichen Leben und in der Natur vollzieht sich als fließende Energie. Vieles fließt in uns hinein, fließt in uns, fließt aus uns hinaus: Atmung, Blutkreislauf, Hormone, Nervenerregungen sowie Gefühle und seelische Erregungen als auch bewußte und unbewußte Gedanken und Phantasien.

### 3.5 Wir leben in sozialen Beziehungen

Unser biologisches Leben entsteht durch die geschlechtliche Vereinigung unserer Eltern. Die Entstehung vollzieht sich als schöpferischer Prozeß: Zwei Zellen verschmelzen sich zu einer neuen Zelle, der Ursprungszelle. Im embryonalen und fötalen Zustand wachsen wir in der schützenden Umwelt des Mutterschoßes durch ständigen biologischen Austausch mit dem Organismus der Mutter.

Nach der Geburt können wir unsere seelischen und geistigen Fähigkeiten nur durch einen regelmäßigen seelisch-geistigen Austausch mit den betreuenden Menschen wachsen lassen.

Durch den Kontakt mit den Eltern und anderen betreuenden Menschen in unserer Umwelt entwickeln wir die Fähigkeiten des Wahrnehmens, Denkens und Sprechens. Geistige Anregungen von Menschen ermöglichen uns die Entfaltung und Verwirklichung der geistigen Anlagen.

Aus dem Erleben mitmenschlicher Beziehungen und Verbindungen entwickeln und gestalten wir im Laufe unseres Lebens unsere Gefühle. Wir brauchen stabile gefühlsmäßige Beziehungen zu den Menschen, mit denen wir aufwachsen, um ein geordnetes gefühlsmäßiges Leben zu entwickeln.

In guten mitmenschlichen Verbindungen erleben wir gute Gefühle. Negative Gefühle erleben wir, wenn wir mitmenschliche Beziehungen als gestört empfinden.

Dem Polaritätsprinzip entsprechend leben wir geschlechtlich als Mann und Frau. Jeder Mensch erlebt männliche und weibliche Strebungen in sich bzw. Yang-Schwingungen und Yin-Schwingungen. Männer erleben im allgemeinen mehr männliche als weibliche Yin; Frauen erleben im allgemeinen mehr weibliche als männliche Yin.

Unsere ganze Schöpfung, unser ganzes Leben und viele schöpferische Gestaltungen beruhen auf der starken gegenseitigen geschlechtlichen Anziehung, männlicher und weiblicher Schwingungen. Daher erleben wir starke Neigungen zu heterosexuellen Begegnungen, Verbindungen und Partnerschaften. Durch unsere Existenz als geschlechtliche Wesen fühlen wir uns als Einzelperson bzw. als "Ich" selten vollständig; wir sind prinzipiell auf die Ergänzung durch das "Du" angelegt. Erst im Zugehen auf das "Du" und in der aktiven Herstellung mitmenschlicher Begegnungen und Verbindungen können wir unser Leben mit Energie, Kreativität und Lebenssinn voll entfalten.

### 3.6 Unser Leben vollzieht sich durch Entwicklung

Jedes Lebewesen, jeder Organismus - sei es Pflanze, Tier oder Mensch - lebt in seiner Ganzheit in einem Entwicklungsprozeß. Entwicklung vollzieht sich als aufbauendes Wachstum und als abbauendes Vergehen. Organismische Entwicklungsprozesse sind für unseren Verstand noch weitgehend unbegreiflich; sie wirken für unser Denken geheimnisvoll und wunderbar. Wir können die Geheimnisse organismischer Entwicklungsprozesse vermutlich nur erahnen, wobei uns eine Haltung ehrfürchtigen erstaunenden Betrachtens wohl am ehesten weiter hilft.

Ein besonders erstaunliches Beispiel für eine selbständige organismische Entwicklung sehe ich in dem Geschehen, wie sich menschliches Leben vom Zeitpunkt der Zeugung in der Schwangerschaft und im ersten Lebensjahr entwickelt. Es ist wunderbar, daß sich innerhalb von etwa 2 Jahren aus der Verbindung von Eizelle und Samenzelle ein Mensch mit den grundlegenden Fähigkeiten - Sehen, Hören, Tasten, Fühlen, Stehen, Gehen, Sprechen, sich verständigen - entwickeln kann, wenn er eine liebevolle Fürsorge bekommt. Der Blick auf dieses fundamentale Entwicklungsgeschehen hilft uns, auf Entwicklungsprozesse und Wachstumskräfte im sonstigen menschlichen Leben zu vertrauen, auch wenn wir das Entwicklungsgeschehen im wesentlichen nicht durchschauen und steuern können.

Unsere menschliche Entwicklung vollzieht sich biologisch und sozial in mehreren Sprüngen: Geburt, Laufen- und Sprechenlernen, Schuleintritt, pubertierende Entwicklung, Eintritt ins Berufsleben, Beginn heterosexueller Partnerschaft, Eheschließung, Zeugung und Geburt von Kindern, "Wechseljahre", Austritt aus dem Berufsleben, biologisches Altern, Sterben.

Diese Entwicklungssprünge erleben wir, und unsere Lebensqualität hängt sehr davon ab, wie weit wir diese Sprünge gefühlsmäßig und geistig bejahen und positiv bewältigen.

Das gesamte organismische Entwicklungsgeschehen vollzieht sich auch dadurch, daß jedes einzelne Lebewesen vergeht und stirbt, wobei es sich in seiner sichtbaren biologischen Einheit auflöst.

### 3.7 Wir gestalten unser Leben aus geistiger Haltung

Wir vollziehen unter Nutzung der Nervenzellen in der Großhirnrinde geistige Aktivitäten, die bewußtes und unbewußtes Denken umfassen. In jeder Minute unseres Lebens sind wir geistig aktiv bzw. sind Milliarden Nervenzellen in der Großhirnrinde aktiviert. In jeder Minute nimmt unser Bewußtsein jedoch nur einen kleinen Bruchteil der geistigen Aktivitäten auf. Die weitaus meisten geistigen Aktivitäten vollziehen wir unbewußt.

In der Großhirnrinde existieren zwei Hirnhälften, die linke und die rechte. Die Hirnhälften repräsentieren unterschiedliche Denkweisen. Die linke Hirnhälfte ist bei realitätsorientiertem, logischem, analytischem, sprachlichem Denken aktiviert und die rechte Hirnhälfte bei phantasieorientiertem, intuitivem, ganzheitlichem, gefühlsmäßigem Denken.

Bewußte Wahrnehmungen vollziehen wir als geistige Vorgänge. Die mit Sinnen und Sinnesnerven aufgenommene äußere Wirklichkeit trifft auf die innere Wirklichkeit des Fühlens und Denkens. Die innere Wirklichkeit besteht dabei aus momentanen körperlichen Empfindungen und Gefühlszuständen, aus bewußten und unbewußten Erinnerungen, Erwartungen, Vor-Urteilen. Im Prozeß bewußter Wahrnehmung integrieren wir das Bild der äußeren Wirklichkeit in die innere Wirklichkeit; diese steuert unser Bild der äußeren Wirklichkeit.

Nicht die Dinge an sich sind es, die uns bewegen, sondern unsere Sicht von den Dingen; nicht die Außenwelt an sich beschäftigt uns, sondern unsere subjektiv integrierte Sicht von der Außenwelt.

Wir bewerten alle Erfahrungen in unseren geistigen Einstellungen und Haltungen, die uns teils bewußt, teils unbewußt sind. Wir sagen zu unseren Erlebnissen "ja" oder "nein"; wir bejahen sie, oder wir wehren sie ab.

Jedesmal, wenn wir eigene Erfahrungen geistig bejahen und annehmen, stärken wir unseren Lebenswillen und unsere Lebensenergie. Viele unangenehme Erlebnisse können wir bejahen und annehmen, wenn wir sie als Anreiz betrachten, bewußt und aktiv in unserem Leben etwas zu verändern.

In der geistigen Grundhaltung zum eigenen Leben läßt sich eine aktive und passive Richtung unterscheiden:

#### **aktiv**

"Ich lebe selbst"  
"Ich gestalte mein Leben selbst"  
"Ich bin für mich verantwortlich"  
"Ich kann mein Leben  
aus eigenem Willen heraus gestalten"

#### **passiv**

"Ich werde gelebt"  
"Ich reagiere auf äußere Ereignisse."  
"Andere sind verantwortlich"  
"Ich muß hinnehmen, wie es kommt,  
ich kann selbst nichts verändern"

## 3.8 Quellen der seelisch-geistigen Lebensgestaltung

### Das Selbst als personale Ganzheit und als innerer Wesenskern

Als "Selbst" läßt sich die seelisch-geistige Gesamtheit einer Person mit allen bewußten und unterbewußten Aspekten umschreiben.

Mit spontanem Verhalten und gezieltem Handeln wirken wir nach außen und bewirken Veränderungen in der Umwelt. Wir erfahren die von uns bewirkten Veränderungen in der Umwelt und bekommen von unseren Mitmenschen Rückmeldungen, wie wir auf sie wirken. Wir sehen dann unsere Wirkungen in der sachlichen und mitmenschlichen Umwelt als Spiegelbild unseres Selbst. So fangen wir in unserer ganzheitlichen Entwicklung an, ein Selbstbild aufzubauen und Selbstbewußtsein zu erlernen.

Wenn wir unsere Aufmerksamkeit nach innen wenden, können wir unsere inneren leib-seelisch-geistigen Bewegungen bewußt wahrnehmen. So erkennen wir uns selbst näher, werden mit uns selbst vertrauter und steigern für uns Selbsterkenntnis und Selbstvertrauen. Aus dem Spüren und Wahrnehmen innerer Bewegungen lernen wir eigene Energien, Begabungen und schöpferische Impulse erkennen. Wir festigen unser Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl, wenn wir bewußt erkannte Aspekte bejahen und als wertvoll betrachten.

In unserem Selbst werten wir das, was wir aus der Umwelt aufnehmen, in bezug auf unsere Selbsterkenntnis, Selbstverantwortung, Selbstbestimmung, Selbstverwirklichung und unseren Lebenssinn aus. Wir streben nach integriertem Selbstbewußtsein bzw. nach einer integrierten Vorstellung von eigener Identität. Aus unserem Selbst heraus steuern wir unsere Planungen und zielorientierten Handlungen, um den persönlichen Lebenssinn in der konkreten Lebensgestaltung zu verwirklichen.

Angeregt durch die Tiefenpsychologie von C.G.Jung, können wir unser Selbst als tiefenseelischen Kern und innere Wesensmitte verstehen. In unserer Wesensmitte beherbergen wir eine intuitive Weisheit für alles, was für unser persönliches Leben wesentlich ist. Diese intuitive Weisheit bleibt uns in der Regel unbewußt. Wir können sie zeitweise in außergewöhnlichen intuitiven Erfahrungen, vor allem in meditativen Erfahrungen, bewußt erleben. Dann spüren wir ein tiefes Verständnis für unsere ganze Existenz.

### Unser Herz als inneres Zentrum

Die innere Wesensmitte können wir einem körperlichen Bereich zuordnen und als "inneres Herz" verstehen, das eine seelisch-geistige Qualität von Herzensliebe, Herzenslicht, Herzenserkenntnis umschreibt.

Seele und Licht wirken zunächst vom Herzen aus.

Das Herz ist das erste pulsierende Organ im Menschen.

Es lebt in ständiger rhythmischer Bewegung.

In jeder Bewegung kann es sich öffnen und hell werden, es kann sich aber auch verschließen und verhärten.

Unser Herz kann sich öffnen, sich erweitern, ausgießen und schenken, so erleben wir Freude.

Unser Herz kann Licht und Wärme spenden, so lieben wir und erfahren aus der Liebe intuitive Erkenntnis.

Im Herzen ist Feuer. Feuer ist Licht und Wärme.

Die Sonne ist das große Feuer, das große Licht, die große Wärme.

*"Das Herz, das das wahre Selbst verkörpert,  
das Herz, das der Sitz der Liebe ist,  
das Herz, das Leben, vollgelebtes Leben ermöglicht,  
ohne festen Grund zu verlieren und ohne die Erde zu verlassen,  
dieser Herz-Geist ist das im Menschen,  
was der Heilige Geist in Gott ist.  
Mit dem Herzen sieht man mehr als mit dem Verstand.  
Das Herz hat seine eigene Logik, die Logik der Liebe." (Pohlmann)*

*"Das Herz hat seine Vernunft, die der Verstand nicht begreift." (Pascal)*

In unserer Wesensmitte wirkt die göttliche Essenz.  
In unserem inneren Herzen tragen wir göttliche Liebe und göttliches Licht.  
Durch Herzensliebe strahlen wir göttliche Liebe und göttliches Licht aus.

### **Lebenssinn und schöpferische Begabungen**

Die kosmische Schöpfung, aus einem allmächtigen göttlichen Geist entstanden, befindet sich ständig in einer evolutionären Weiterentwicklung. Göttlicher Geist hat uns Menschen die Begabung weitreichenden Bewußtseins und tiefer Erkenntnisfähigkeit gegeben, so daß wir übergreifende Zusammenhänge im irdischen und kosmischen Rahmen der Schöpfung erkennen können. Begabungen sind uns als Gaben und Aufgaben gegeben; wir sollen auf sie antworten, d.h. Verantwortung für den Umgang mit ihnen übernehmen. Wir sind durch unsere Begabungen vom göttlichen Geist berufen, an der Weiterentwicklung des Lebens auf der Erde und im kosmischen Rahmen mitzuarbeiten. Mit der vom göttlichen Geist gegebenen Macht und Freiheit können wir Menschen entscheiden, sowohl das Leben auf der Erde in der Natur und unter uns Menschen positiv zu fördern als auch es zu zerstören.

Unser tieferer Lebenssinn besteht u.a. darin, durch unsere persönlichen Begabungen verantwortungsvoll daran mitzuwirken, daß sich das Leben auf der Erde und unter uns Menschen positiv weiter entwickelt. Dieser tiefere Lebenssinn entspringt m.E. aus einer göttlicher Berufung, was im Wort "Beruf" nachklingt.

Die uns vom göttlichen Geist mitgegebenen Begabungen sind vor allem schöpferischer Natur. Wir alle tragen schöpferische Begabungen in uns, die wir entdecken und aktiv entfalten können, die wir aber auch oft unentdeckt schlummern lassen.

## 3.9 Überirdische Aspekte

In diesem Kapitel stelle ich meine Weltanschauung dar, die durch das Studium vieler religiöser und esoterischer Zeugnisse begründet ist.

### **Unsere Geistseele ist "unsterblich"**

Unsere Geistseele ist eine unsterbliche personale Wesenheit. Wir leben mit ihr in einem unendlichen Raum-Zeit-Kontinuum.

Sie lebt in einem ständigen Entwicklungsprozeß mit dem Ziel, sich immer mehr von göttlicher Liebe und Weisheit durchströmen zu lassen.

Dieser Entwicklungsprozeß vollzieht sich vielleicht auch als Seelen-Wanderung mit rhythmischen Wechseln zwischen "diesseitiger" und "jenseitiger" Existenz. In der „diesseitigen“ Existenz leben wir als Geistseele mit einem materiellen irdischen Körper; im Tode lösen wir uns in unserer Geistseele vom irdischen Körper und treten in eine Jenseits-Phase ein, wo wir uns in unserer Geistseele weiterentwickeln.

Da unsere Geistseele als unsterbliches energetisches Lichtwesen schon vor unserer Zeugung bestanden hat, hat die Ursprungszelle in der Zeugung unsterbliche Energie- und Lichtqualitäten aufgenommen. Diese sind durch Zellteilungen an all unsere Zellen weitergegeben. Also können wir sagen:

*In jeder Zelle lebt unsere unsterbliche Seele als energetisches Lichtwesen.*

### **Die "jenseitige" Existenz überirdischer Geistwesen**

Viele außergewöhnliche Erfahrungen verstehen wir besser, wenn wir sie als visionäre und traumartige kommunikative Verbindungen mit "höheren geistigen Wesen" betrachten.

Die Erdatmosphäre wird von geistigen Wesen ohne grobstofflichen Körper belebt, die wir mit unseren gewöhnlichen Sinnen nicht wahrnehmen können.

Welche Arten von geistigen Wesen lassen sich unterscheiden?

Es gibt sowohl geistige Wesen menschlichen Ursprungs als Seelen, die sich im irdischen Tod vom grobstofflichen Körper gelöst haben und weiterleben als auch als geistige Wesen rein jenseitigen Ursprungs ohne menschliche Inkarnationserfahrungen.

Weiterhin gibt es sowohl geistige Wesen mit positiv fördernden Wirkungen auf uns Menschen als auch solche mit störenden Wirkungen.

Geistige Wesen, die von der Göttlichkeit mit ihrer "Liebe" und "Weisheit" durchdrungen werden, können für uns aus liebevollen Bestrebungen hervorragende Begleiter auf unseren gesundheitlichen und spirituellen Wegen sein und unsere ganzheitliche menschliche Entwicklung sehr zum Positiven fördern.

Ich vermute auch, daß es geistige Wesen gibt, die sich in einer Abwehrhaltung gegenüber der Göttlichkeit und ihrer "Liebe" und "Weisheit" befinden; sie suchen in uns Menschen Verbündete und können auf unsere ganzheitliche menschliche Entwicklung störend wirken.

## 4. **Gesund leben**

**Gesund leben heißt im Sinne der Weltgesundheitsorganisation:**

**sich leiblich, seelisch, geistig wohlfühlen können  
in guter Verbindung mit der Umwelt.**

Wir können in vielfältiger Weise unser Wohlfühlen bewußt fördern.

Wir fühlen uns geistig wohl,  
wenn wir uns in unserem Befinden bejahen und unser Leben voll annehmen.  
Wenn wir das eigene Leben bejahen, leben wir geistig gesund;  
dann erleben wir Zufriedenheit und Ausgeglichenheit als geistige Haltungen.

**Gesund leben heißt weiterhin:**

**das Leben in bewußtem Einklang gestalten  
mit allem Geschehen in der Natur und im Kosmos.**

Wie schon gesagt, vollzieht sich unser Leben in allen Dimensionen beständig als rhythmisches Schwingen zwischen zwei Polen.

Wir leben gesund, wenn wir unsere Lebensführung bewußt mit dieser Gesetzmäßigkeit gestalten.

**Gesund leben heißt weiterhin:**

**das eigene Leben vollständig annehmen und bejahen.**

Wir leben vor allem dann seelisch und geistig gesund,  
wenn wir aus unserem Selbstbewußtsein und unserer inneren Mitte leben,  
wenn wir aus unserem "inneren Herzen" leben, aus Herzensliebe und Herzenserkenntnis.

## 4.1 Für das eigene Wohlfühlen sorgen

Wir leben gesund, wenn wir unser Wohlfühlen ganzheitlich fördern.

Ein passendes Motto dazu:

***Ich tue täglich bewußt und aktiv etwas dazu,  
daß ich mich leiblich - seelisch - geistig wohlfühle  
mit mir selbst und mit anderen Menschen.***

Wir fangen an, unser Wohlfühlen zu fördern,  
wenn wir unsere Aufmerksamkeit darauf lenken und uns z.B. fragen:

*Wie fühle ich mich im Moment körperlich, seelisch und geistig?*

*Fühle ich mich im Moment in der körperlichen Haltung, Bewegung und Atmung wohl ?*

*Fühle ich mich jetzt seelisch wohl?*

*Kann ich jetzt JA sagen zu meinem Leben?*

Immer wenn wir bewußt aufmerksam sind für unser momentanes Befinden,  
werden wir körperlich, seelisch und geistig mit uns selbst vertraut.

So steigern wir unser Selbstvertrauen.

Wir leben gesund, wenn wir uns bewußt wohlfühlen.

Wir fühlen uns wohl, wenn wir uns lebendig, beweglich und frei fühlen.

Wir fühlen uns wohl, wenn sich Lebensenergie frei bewegt und entfaltet.

Wohlfühlen ist mehr, als sich frei von Beschwerden zu fühlen.

Gesundheit ist mehr als Abwesenheit von Störungen und Erkrankungen.

Wir können **Erfahrungen des Wohlfühlens bewußt wahrnehmen.**

Wenn wir mindestens zwei Minuten lang für eine Erfahrung des Wohlfühlens aufmerksam sind,  
prägen wir uns diese Erfahrung in unser Bewußtsein und Unterbewußtsein ein.

Wir können uns oft **an Gelegenheiten des Wohlfühlens erinnern.**

Aus solchen Erinnerungen lernen wir am besten,  
wie wir konkret unser Wohlfühlen fördern können.

Wir können uns jeden Abend fragen:

*Wann habe ich mich heute sehr wohl gefühlt?*

Morgens können wir uns vornehmen:

*Ich tue heute etwas, was mir Freude macht.*

## 4.2 Das eigene Leben vollständig bejahen

### Das eigene Leben bejahen - was ist damit gemeint?

Der wichtigste Grundsatz für unsere ganzheitliche Gesundheit lautet:

**Ich bejahe mein Leben voll und ganz.**

Dazu können wir uns mit Selbstbesinnung oft sagen und fragen:

*Ich nehme bewußt wahr,  
wie ich mich jetzt im Moment körperlich, seelisch, geistig fühle.*

*Ich mache mich im Moment mit meinem Befinden selbst vertraut.  
Kann ich mich jetzt in meinem Befinden annehmen?  
Kann ich mit mir im Moment einverstanden sein?*

Wir nehmen uns an, wenn wir innerlich antworten können:

*Ich kann mich freuen, daß es mir jetzt gut geht.  
Ich kann mich in körperlich-seelisch-geistigen Grenzen annehmen.*

Wir nehmen das eigene Leben voll und ganz an, wenn wir uns bei solchen Besinnungen auf das momentane Selbstgefühl in allen Bereichen und Dimensionen bejahen und annehmen:

- körperlich, seelisch, geistig,
- in unseren mitmenschlichen Beziehungen,
- in unserer Beziehung zur Natur-Umwelt und Gesellschaft,
- in bezug auf unsere Vergangenheit und unsere Zukunftsmöglichkeiten.

Die Frage

*"Wieweit bejahe ich mein Leben? Wieweit nehme ich es an?"*

können wir im allgemeinen nicht schnell mit unserem Verstand beantworten; es ist vielmehr eine Frage an unsere tiefere seelische und geistige Haltung, die viele sonst unbewußte Regungen umfaßt. Deshalb können wir solche Fragen wie oben nur in tieferer konzentrierter Selbstbesinnung beantworten. So können wir uns fragen:

*In welchen Aspekten bejahe ich mein Leben?*

*Welche Aspekte meines Lebens machen mich deutlich unzufrieden?*

Wir können die Fragen auflgliedern:

*Fühle ich mich in meinem Lebensraum wohl, zufrieden?  
(Wohnung, Wohnort, weitere örtliche Umgebung)*

*Fühle ich mich in Partnerschaft und Familie gut, zufrieden?*

*Stelle ich mir meine Zukunft überwiegend positiv vor,  
und kann ich meine Zukunft gut gestalten?*

*Verstehe ich mich selbst?*

*Habe ich ein gutes Bewußtsein von mir selbst?*

*Bin ich gut mit mir selbst vertraut?*

**Das eigene Leben vollständig bejahen und annehmen -  
das ist entscheidend für unsere ganzheitliche Gesundheit.**

Die volle Bejahung des eigenen Lebens ist ein Ziel für unsere ganzheitliche Gesundheit.

Selten kommen wir jedoch zu einer tieferen Selbstbesinnung, in der wir uns vollständig annehmen.

**Unangenehme Erfahrungen bejahen**

Wir machen in unserem Leben viele unangenehme Erfahrungen und erleben viele Störungen des körperlichen, seelischen und geistigen Wohlbefindens. Oftmals bejahen wir solche Störungen in einer ersten spontanen Bewertung nicht.

Aus einer tieferen geistigen Haltung heraus können wir aber unangenehme Erlebnisse und Störungen bejahen. So können wir aus tieferer Einsicht z.B. spontane Bewertungen durchschauen, verbessern und das Wesentliche von Störungen erkennen. Um unangenehme Erfahrungen für das eigene Leben zu bejahen, ist es oft notwendig, bisherige geistige Haltungen zu erweitern; deshalb sind Störungen oftmals positive Signale zur Erweiterung geistiger Einsichten.

Da unser Leben dem Polaritätsprinzip untersteht, erleben wir auch seelische Wechsel von Freude und Leid, von Hochstimmung und Tiefstimmung, von Kraft und Schwäche. Wir erleben in unserem leib-seelisch-geistigen Leben sozusagen Wetterschwankungen.

Wir bejahen unser Leben geistig,

wenn wir Stimmungswechsel von Hochs und Tiefs als zum Leben zugehörig annehmen.

Durch dieses Ja-sagen erleben wir geistige Ausgeglichenheit und Stabilität.

Aus dem Wissen um natürliche Stimmungswechsel können wir freudvolle Stunden bewußt intensiver erleben und leidvolle Stunden aus Hoffnung auf die besseren Stunden besser ertragen.

Wenn wir unser momentanes Befinden nicht vollständig bejahen, und mit unserem Befinden unzufrieden sind (was wir z.B. oft bei Schmerzen erleben), können wir uns weiterfragen:

*Möchte ich mein jetziges Befinden in Zukunft verbessern?*

*Kann ich mein jetziges Befinden in Zukunft verändern?*

Wir nehmen uns an, wenn wir innerlich antworten können:

*Ich kann selbst dafür sorgen, daß es mir künftig besser geht.*

Wir bejahen unser Leben auch, wenn wir es zu verbessern wünschen, wenn wir uns z.B. mehr Gesundheit, bessere Ying Beziehungen, mehr Freude wünschen.

Wir bejahen unser Leben, wenn wir "in schlechten Zeiten" auf Besserungen hoffen und uns dabei vorstellen, wie wir selbst aktiv zu Besserungen beitragen können.

Wir bejahen unser Leben durch positive Vorstellungen zur Zukunft.

Wenn wir bei unangenehmen Erfahrungen das eigentliche Geschehen tiefer durchschauen, können wir in ihnen oft Selbstheilungsstrebungen unseres ganzheitlichen Organismus erkennen.

Einige Beispiele dazu:

- Fieber ist ein Heilungssymptom: der Organismus mobilisiert stark seine Immunkräfte, um Infektionen zu bewältigen.
- Viele Schmerzen entstehen dadurch, daß der Organismus gestörte Vorgänge und Gewebe erneuert. So signalisiert z.B. ein Wundheilungsschmerz, daß der Organismus bei Gewebsstörungen Gewebe erneuert.
- Jede innere Unruhe und Nervosität im Brustraum kommt durch gesteigerte Energie. Entweder will der Organismus im Sinne der Selbstheilung dadurch Störungen und Schwächen überwinden oder die gesteigerte Energie nach außen gegenüber der Umwelt ausdrücken.
- Das Gefühl der Trauer, das durch seelische (Verlust-)Schmerzen entsteht, kann die seelischen Schmerzen heilen und zur Erholung und Erneuerung anderer seelischer Kräfte beitragen.
- Das Gefühl des Ärgers enthält immer seelische Energie. Sie läßt sich sinnvoll einsetzen, um Bedingungen zu verändern, die Ärger auslösten.

Die Liste solcher Beispiele ließe sich noch lang fortsetzen.

## **Auswirkungen von Lebensbejahung und Lebensverneinung**

Unsere ganzheitliche Gesundheit wird durch unsere tieferen Einstellungen zum eigenen Leben in folgenden Weisen beeinflusst:

Wenn wir unser Leben innerlich "mit ganzem Herzen" bejahen, dann

- erleben wir Zufriedenheit, Ausgeglichenheit, Stabilität und Gelassenheit,
- fördern wir unsere Lebensenergie und unseren Lebenswillen,
- stärken wir unser Immunsystem, mit dem unser Organismus Infektionen bewältigen und entartete Zellen (Krebszellen) bekämpfen kann,
- stärken wir unsere Möglichkeiten, aus zunächst unangenehmen Erlebnissen unsere Lebensführung aktiv zu ändern.

Wenn wir Aspekte des eigenen Lebens innerlich nicht bejahen und eher ablehnen als annehmen, dann

- fühlen wir uns unzufrieden, eventuell auch bedrückt und enttäuscht,
- schwächen wir unsere Lebensenergie und unseren Lebenswillen,
- neigen wir eher zu Depressionen,
- schwächen wir unser Immunsystem,
- setzen wir bei unangenehmen Erfahrungen weniger Ideen und Energien ein, um positive Konsequenzen daraus zu ziehen.

## **Selbstverantwortung für Gesundheit und Krankheit übernehmen**

Wenn wir geistig erwachsen sind, verbinden wir die Bejahung des eigenen Lebens mit der Haltung der Selbstverantwortung.

Um unser Leben zu bejahen, können wir uns also fragen:

*Bin ich bereit,*

*Verantwortung für mein jetziges und künftiges Leben und Befinden zu übernehmen?*

Wir sind selbst dafür verantwortlich, in welchem Ausmaß wir gesund leben und wie sehr wir unsere Gesundheit durch seelisch-geistige Haltungen und durch unser Verhalten fördern.

So sind wir selbst dafür verantwortlich, wenn wir von innen her oder durch selbstverursachte Unfälle erkranken. Im allgemeinen sind wir auch selbst verantwortlich für Kreislauf- und Herz-erkrankungen, für Muskelbeschwerden und für Organveränderungen, die von innen her kommen.

Selbstverantwortung für Gesundheit und Krankheit zu betonen, ist vielen Menschen fremd.

Gewohnheiten im Gesundheitswesen verführen uns dazu, die Verantwortung für Gesundheit oder Krankheit Ärzten zu übertragen.

## 4.3 Die eigene Lebensenergie einsetzen

### **Lebensenergie frei fließen lassen und ausdrücken**

Wir leben gesund, wenn sich unsere ganzheitliche Lebensenergie in uns frei bewegt und wir sie frei unserer Umwelt gegenüber ausdrücken.

Die ausgeglichene Bewegung unserer Lebensenergie fördern wir körperlich durch rhythmische Wechsel von Anstrengungen und Erholung sowie durch ein geordnetes Zusammenspiel von Bewegung, Entspannung und gesunder Ernährung.

Das freie Fließen unserer Lebensenergie fördern wir seelisch durch ein Zulassen aller Gefühle, die sich in uns entwickeln, und durch ein bewußtes Bejahen seelischer Schwankungen. Wir drücken sie seelisch aus, wenn wir unsere Gefühle frei äußern.

Das geistige Potential unserer Lebensenergie fördern wir, wenn wir auftauchende Gedanken und Phantasien zulassen und bejahen. Wir entfalten sie geistig vor allem in schöpferisch kreativen Aktivitäten.

### **Für gute Einflüsse in feinstofflichen Schwingungen sorgen**

Wir erhalten und entfalten unsere Lebensenergie, wenn wir positive Einflüsse in unseren feinstofflichen ätherischen Schwingungen aufnehmen. In diesem Sinn leben wir durch einen bewußten Umgang mit der Natur und unserer ökologischen Umwelt gesund. Wir können in unseren feinstofflichen ätherischen Schwingungen viele energiestärkende Einflüsse aufnehmen, die besonders in vielen "alternativen Heilweisen" vermittelt werden.

Einige Beispiele für solche Einflüsse:

- naturheilkundliche Stoffe durch Heilkräuter, Tees, Homöopathie,
- gezielte Einwirkungen auf den Körper wie z.B. "Handauflegen", sanfte Massage, Akupunktur, Akupressur, Wirkungen von Edelsteinen, usw.
- entsprechende Stimulierungen der räumlichen Atmosphäre mit Ionengeneratoren, aromatischen Düften, geometrischen Pyramidenformen, usw.

## 4.4 Körperliche Wege zu ganzheitlicher Gesundheit

### **Viel körperliche Bewegung in rhythmischer Weise**

Spaziergänge, Laufen, Radfahren, Schwimmen, Gymnastik, Yoga-Übungen, Tanzen sind beispielhafte Möglichkeiten dafür, wie wir uns körperlich in ausgleichender und rhythmischer Weise bewegen können.

Mit viel Bewegung halten wir uns in Schwung; wir bleiben leib-seelisch-geistig beweglicher.

Jedes Leben in der Natur lebt durch Bewegungen; Bewegungslosigkeit führt dagegen zu Leblosigkeit.

Durch viel Bewegung erleichtern wir uns von Spannungen und Belastungsgefühlen aller Art. Diese Einsicht können wir immer wirkungsvoll einsetzen, um uns von unangenehmen Gefühlen zu erleichtern.

### **Tägliche Entspannung**

Wir entspannen uns, wenn wir im Sitzen oder Liegen ruhen und uns dem Nichts-tun überlassen. Wir können unsere Entspannung auch durch besondere Verfahren vertiefen: Progressive Muskelentspannung, Eutonie, Atemwahrnehmung, Autogenes Training, usw.

Im Zustand der Entspannung lassen wir innere körperliche Vorgänge ohne Anstrengungen geschehen. Dadurch regulieren sie sich selbst und kommen zu einem ausgeglichenen Geschehen. Auf diesem Wege lassen sich auch Schlaflosigkeit, innere Unruhe und Angstgefühle überwinden.

In der Entspannung fühlen wir uns seelisch gelöster und ausgeglichener, und wir können Gedanken und Phantasien freien Lauf lassen. Kreative Impulse und Ideen tauchen vor allem dann auf, wenn wir tiefer entspannt sind.

Im Entspannungszustand erneuert sich unsere Lebenskraft leib-seelisch-geistig.

Wenn wir uns gesund fühlen, brauchen wir tagsüber täglich mindestens 30 Minuten Entspannung, um uns zu erholen und die Lebenskraft zu erneuern; wenn wir uns krank fühlen, brauchen wir mehr Zeit dazu.

### **Gesunde Ernährung**

Durch gesunde Ernährung fördern wir einen ausgeglichenen Stoffwechsel.

(Zum Thema "Ernährung" gibt es eine große Menge guter Informationen, deshalb wird hier auf weitere Ausführungen verzichtet.)

### **Für gute körperliche Ausscheidungsvorgänge sorgen**

Körperliche Ausscheidungsvorgänge sind Ausatmung, Blasenentleerung, Stuhlgang, Schwitzen. Unser Körper befreit sich durch seine Ausscheidungsvorgänge von den Stoffen, die er nicht mehr braucht und mit denen er sich nicht weiter unnötig belasten will.

Bei guten körperlichen Ausscheidungsvorgängen können wir uns auch seelisch von überflüssigen Belastungen besser befreien.

### **Den Umgang mit Nikotin, Alkohol, Tabletten überprüfen**

Nikotin, Alkohol und Schlaf-, Beruhigungs-, Schmerztabletten lassen sich als Alltagsdrogen bezeichnen. Wenn wir sie zu uns nehmen, suchen wir meistens angenehme Belebung, Beruhigung oder Erleichterung von unangenehmen Gefühlen. Diese Wirkungen treten häufig kurzfristig ein.

In unserem Organismus wirken aber all diese Alltagsdrogen nachteilig; seine Fähigkeiten werden beeinträchtigt und gebremst. Oft ernten wir mit der Einnahme der Alltagsdrogen auch vermehrte Nervosität und Schwäche.

## 4.5 Seelische Wege zu ganzheitlicher Gesundheit

Unser Seelenleben braucht genauso wie unser körperliches Leben Nahrung und Kraftzufuhr von außen, eine geordnete seelische Verdauung, das Loslassen und Herauslassen von seelischen Belastungen. Viele unserer körperlichen Störungen und Krankheiten sind durch seelische Unausgeglichenheit beeinflusst. Deshalb fördern wir durch die bewußte Sorge um ein seelisch gesundes Leben auch körperliche Heilungsvorgänge.

### Seelische Energien stärken und erneuern

Wir fühlen uns in der seelischen Energie gestärkt durch:

- Zuwendung, Ermutigung und Anerkennung von Mitmenschen,
- anregende Kontakte mit Mitmenschen,
- seelische Entspannung und Erholung,
- eistige Anregungen,
- meditatives Bewußtwerden eigener seelischer und geistiger Energie.

Wir sollten aktiv danach suchen, wie wir unsere seelische Energie stärken können, und zwar besonders, wenn wir uns überanstrengt fühlen, wenn körperlich oder geistig ermüdet sind und wenn wir uns deprimiert fühlen.

### Für gute innere seelisch-geistige Verarbeitung sorgen

Wir verarbeiten seelisch-geistige Einflüsse, wenn wir plötzlich auftauchende Gedanken zulassen und unangenehme Gedanken und belastende Erinnerungen nicht verdrängen / vergessen wollen.

Wir brauchen den Mut, beunruhigende Gedanken weiter zu denken.

Wir sollten aufkommende Gefühle zulassen und darauf verzichten, bestimmte Gefühle abzubrem- sen.

Innere seelisch-geistige Verdauung und Offenheit ist schwierig, erfordert Mut, wird vielleicht nie ganz gelingen; dennoch sollten wir uns ständig von neuem darum bemühen.

Wenn wir seelisch-geistig gut verdauen, können wir besser schlafen und werden innerlich ruhiger und gelassener.

### Negative Gefühle ausdrücken

Wenn wir negative Gefühle wie Ärger, Trauer, Angst erleben, haben wir einen inneren Grund dazu, auch wenn wir diesen Grund verstandesmäßig nicht erkennen. Wir haben ein Recht auf ne-gative Gefühle. Wir brauchen uns wegen negativer Gefühle keine Schuldgefühle zu machen oder als Versager zu betrachten.

Wir können sicher alle mehr lernen, negative Gefühle in uns zuzulassen und auszudrücken. Wir brauchen immer wieder Ventile, um negative Gefühle auszudrücken, denn sonst wird die innere Spannung eher stärker.

Viel Bewegung, sportliche Aktivitäten und Aussprechen helfen uns besonders dabei.

Stufen im Ausdrücken von Ärger:

- das Gefühl von Ärger innerlich zulassen und auch hochkommen lassen,
- Ärger für sich allein "im stillen Kämmerlein" ausdrücken, z.B. schimpfen, die Faust ballen, ärgerlich auftreten usw.
- über das, was ärgert, sich bei anderen Menschen, die nicht direkt davon betroffen sind, "sich Luft machen",
- den Ärger gegenüber den Menschen, die er betrifft, mit und ohne Worte ausdrücken, denn oft "reinigt sich die Luft" nach offenem gegenseitigen Ausdrücken von Ärger, so daß anschließend eher ein bereinigendes ruhiges Gespräch möglich ist.

Stufen im Ausdrücken von Trauer:

- Trauer in sich zulassen und aufkommen lassen,

- das Gefühl der Trauer für sich "im stillen Kämmerlein" ausdrücken, z. B. Tränen zulassen,
- anderen Menschen mitteilen, was einen traurig macht,
- das Gefühl der Trauer in Gegenwart von anderen Menschen ausdrücken.

Angst können wir sehr gut ausdrücken, in dem wir mit anderen Menschen über unsere Angstempfindungen und Befürchtungen sprechen.

Viele körperliche Störungen wie z. B. Magenschmerzen, Kreislaufstörungen, innere Unruhe, Atemnot, Kopfschmerzen werden dadurch gefördert, daß Gefühle von Ärger, Trauer und Angst zu wenig ausgedrückt werden.

### **Gute seelische Verbindungen mit den Mitmenschen aktivieren**

In unserem Seelenleben werden wir immer wieder von unseren seelisch-gefühlsmäßigen mitmenschlichen Beziehungen und Verbindungen geprägt. Deshalb ist es wichtig, daß wir uns immer wieder auf gute mitmenschliche Beziehungen und auf Verbindungsgefühle mit anderen Menschen besinnen.

Wir können gute mitmenschliche Verbindungen immer wieder neu aktivieren.

Dann leben wir seelisch gesund.

Dazu eine Zeitungsnotiz aus dem "Darmstädter Echo" vom 23. 2. 1990:

*"Liebe ist die beste Medizin"*

*"Liebe ist nach Ansicht einer Wuppertaler Krankenkasse die beste Medizin gegen Grippe und Schnupfen. Wenn man verliebt sei, beginne die Nebenniere mit der vermehrten Produktion des körpereigenen Cortisons, heißt es in einem Bericht. Das Hormon hebe nicht nur die Stimmung, sondern wirke auch entzündungshemmend. Bei Verliebten steige die Zahl der krankheitsabwehrenden weißen Blutkörperchen. So werde jeder Schnupfen oder jede Grippe im Keim erstickt. Auch Hautwunden heilten bei Verliebten schneller."*

In mitmenschlichen Beziehungen können wir gemeinsame Freuden erleben. Wir können uns gegenseitig anregen und uns gegenseitig verstehen.

Unser Herz ist die Mitte seelischer Empfindungen; wir empfinden und fühlen mit unserem Herzen. In den Gefühlen und Empfindungen des Herzens und Brustraumes erleben wir vor allem unsere mitmenschlichen Verbindungen.

In unserem Leben mit anderen Menschen, auch in der Familie, erleben wir aufgrund zwischenmenschlicher Unterschiede Konflikte. Wenn wir Konflikte bewußt bejahen, können wir sie eher offen austragen. Nicht ausgetragene Konflikte führen eher zu andauernden seelischen Belastungen.

## 4.6 Geistige Wege zu ganzheitlicher Gesundheit

Einige geistige Wege habe ich schon dargestellt:

Wir können bewußt wahrnehmen,

- wenn wir uns wohlfühlen,
- wenn wir in Einklang mit uns selbst sind und Selbstvertrauen spüren,
- wenn wir wohlthuend aus innerer Gelassenheit leben können.

Wir können uns an Erfahrungen des Wohlfühlens erinnern.

Der wichtigste Weg zu ganzheitlicher Gesundheit ist die geistige Bejahung des eigenen Lebens.

Nachfolgend erläutere ich weitere geistige Wege zu Gesundheit.

### **Bewußte Aufmerksamkeit für körperliches Geschehen**

Wir können für körperliche Empfindungen aufmerksam sein und sie bewußt wahrnehmen.

Erst durch Aufmerksamkeit für körperliche Empfindungen werden wir wach und empfänglich für viele Möglichkeiten körperlichen Wohlfühlens.

So werden wir auch mit körperlichen Empfindungen und Vorgängen vertraut und steigern unser körperliches Selbstvertrauen.

Viele Menschen spüren heutzutage ihren Körper nur dann bewußt, wenn er Unwohlsein und Beschwerden verursacht. Ansonsten betrachten sie ihren Körper anscheinend als eine Maschine, die für die Arbeit gut zu funktionieren habe, und kennen deshalb eigentlich kein bewußtes körperliches Wohlfühlen.

Sind Sie im Moment zu einem kleinen Experiment bereit?

Dann lenken Sie mal Ihre innere Aufmerksamkeit für eine Minute auf die Empfindungen in der linken Hand.

Dann vergleichen Sie die Empfindungen in beiden Händen.

Spüren Sie die linke Hand stärker als die rechte?

Wenn wir körperliche Empfindungen bewußt wahrnehmen und mit unserer Aufmerksamkeit bei ihnen einige Zeit verweilen, dann spüren wir manchmal, daß sie stärker und intensiver werden. Unsere Aufmerksamkeit wirkt selbst steigend auf die körperlichen Empfindungen.

Wie viele Erfahrungen zeigen, haben wir also die Fähigkeit, durch Aufmerksamkeit körperliche Empfindungen und vegetative physiologische Prozesse anzuregen und zu fördern. Ebenso können wir uns in der Phantasie innere körperliche Bewegungen und Zustände vorstellen. Bewußte Aufmerksamkeit und Phantasie wirken wie zusätzliche Nervenimpulse aus dem Zentralnervensystem auf vegetative physiologische Prozesse.

Diese Erkenntnis können wir im Umgang mit unserer Gesundheit vielseitig nutzen und dadurch die Gesundheit in vielen Bereichen steigern.

Mit Entspannungsmethoden können wir z.B. erleben, wie sich durch einfache Atemwahrnehmung der Atem vertieft und wie sich durch die Vorstellung, daß die Arme schwer seien, die Armmuskeln wirklich lockern und entspannen.

Durch geeignete Aufmerksamkeit für körperliche Empfindungen lassen sich auch viele heilsame Prozesse im Organismus fördern.

Viele Menschen fördern physiologische Prozesse leider durch negative Gedanken und Phantasien: Sie steigern sich z. B. durch angstbezogene Vorstellungen in Angstgefühle mit den entsprechenden körperlichen Symptomen wie Herzklopfen, Schwindel, Schweißausbrüche, Atemnot hinein.

## **Vertrauen auf Selbstheilungskräfte im Organismus**

Viele körperliche Selbstheilungskräfte wirken in unserem Organismus. Sie haben sich im Laufe der Evolution entwickelt. Unsere körperlichen Kräfte zu Wachstum, Erneuerung und Heilung sind erstaunlich.

Diese real in uns wirkenden Kräfte sind zum großen Teil noch unerforscht. Wir können sie vom Verstand her kaum ganz begreifen und uns manchmal über ihre Wirkungen wundern, so daß wir an "Wunderheilungen" denken.

Die meisten Selbstheilungskräfte wirken unterhalb der Schwelle unseres Empfindens, Fühlens und Bewußtseins. Auch wenn wir sie nicht erspüren, können wir lernen, auf sie zu vertrauen. Das bewußte Vertrauen auf die Selbstheilungskräfte und die aufmerksame Zuwendung zu ihnen sind selbst wiederum starke heilsame geistige Kräfte. Dies wird durch die Aussage von Jesus in der Bibel unterstrichen: "Dein Glaube hat dich gesund gemacht."

## **Das Leben gestalten in bewußtem Einklang mit der Natur**

In ehrfürchtiger Haltung können und sollten wir alles Geschehen in der Natur und im Kosmos betrachten, unten wie oben, oben wie unten, im Kleinen wie im Großen, im Großen wie im Kleinen. Aus dem ehrfürchtigen Betrachten der Natur lernen wir immer weiter, bewußt in Einklang mit dem großen Geschehen in der Natur und im Kosmos zu leben.

Wie alles Geschehen in der Natur und im Kosmos, vollzieht sich im Sinne des Polaritätsprinzips unser Leben in unzähligen rhythmischen Schwingungen zwischen zwei Polen. Wir leben gesund, wenn wir Polarität in unserer konkreten Lebensgestaltung anerkennen und berücksichtigen: d. h. wenn wir in rhythmischen Wechseln phasenweise den einen und phasenweise den anderen Pol leben und dabei die Existenz beider Pole geistig bejahen.

Wenn wir einseitig leben, vernachlässigen wir das Polaritätsprinzip. Die vernachlässigte Seite meldet sich dann in Form von Störungen. Störungen sind deshalb Signale für einseitige Lebensgestaltung.

Leben wir rhythmisch im Einklang mit der Natur, gestalten wir auch den Umgang mit unserer ganzheitlichen Lebensenergie in ihren vielfältigen Formen rhythmisch, nämlich mit den Phasen:

- Lebensenergie von außen aufnehmen,
- Lebensenergie in uns innerlich verarbeiten, sie innerlich frei fließen und wirken lassen,
- Lebensenergie nach außen wirken lassen, gezielt in die Umwelt hinein.

Störungen können wir auch als Signale dafür betrachten, daß wir im Umgang mit unserer Lebensenergie eine der drei Phasen vernachlässigt haben.

Unser ganzes Leben vollzieht sich, wie alles Leben in der Natur, in Entwicklungsprozessen.

Entwicklung vollzieht sich als aufbauendes Wachstum und als abbauendes Vergehen.

In unserer Lebensgeschichte erleben wir viele Entwicklungsphasen und -sprünge.

Wir können uns in einer bejahenden Haltung bewußt und positiv auf das vielfältige Entwicklungsgeschehen mit seinen Phasen und Sprüngen einlassen und einstellen. Wir können unsere Entwicklungen aktiv mitgestalten. Dann leben wir geistig gesund.

Wenn wir einzelne Entwicklungsphasen und Entwicklungssprünge ablehnen, nicht bejahen, uns gegen sie sperren, dann treten wir in einen inneren Kampf gegen oftmals starke Entwicklungskräfte. Solche inneren Kämpfe schwächen uns in unserer Lebensenergie.

## Die geistige Energie nutzen

Alles Geschehen in der Natur und im Kosmos vollzieht sich als schwingende Energie.  
*"Alles ist schwingende, fließende Energie."* (Stangl)

All unsere Gedanken und Phantasien sind real wirkende Energien. Sie steuern oftmals seelisches Empfinden und beeinflussen über entsprechende Nervenimpulse körperliches Geschehen.

Unsere Gedanken wirken als reale Energien nach außen, auch wenn wir sie nicht aussprechen. Viele Erfahrungen telepathischer Gedankenübertragungen zeugen davon.

Wir können **im Sinne "positiven Denkens"** unsere geistige Energie in vielfältigen Formen nutzen. Weitere Ausführungen werden es bezeugen.

Wir können uns auf positive Erfahrungen besinnen. So steigern wir unser Selbstvertrauen.

Wir können uns auf unsere inneren leiblichen, seelischen, geistigen Kräfte besinnen und auf sie vertrauen.

Wir können uns auf stärkende Kräfte besinnen, die wir aus der Umwelt von der Familie und Partnerschaft, von Freunden, von der Natur aufnehmen.

Wir können mit anderen Menschen über gute Erfahrungen sprechen und gemeinsam entdecken, was im Leben angenehm, schön, positiv, sinnvoll ist.

Wir sammeln unsere geistige Energie in der Konzentration. Dann lenken wir unsere geistige Energie bewußt und gezielt auf umgrenzte Bewußtseinsinhalte und setzen sie besonders wirksam ein.

**Konzentration** ist auch das grundlegende Prinzip jeder **Meditation**.

Meditation heißt eigentlich: die geistige Energie möglichst weitgehend auf einen einzigen Bewußtseinsinhalt konzentrieren, sei es ein Gedanke, ein Geschehnis, ein Bild oder ähnliches.

Positives Denken vollziehen wir nicht, wenn wir die Augen vor negativen und unangenehmen Erfahrungen und vor möglichen Bedrohungen verschließen. Bemühungen, etwas Unangenehmes nicht sehen oder vergessen zu wollen, bewirken nur eine Schwächung unserer geistigen Energie.

Positives Denken können wir auch bei unangenehmen schmerzlichen Erfahrungen einsetzen, wenn wir aus solchen Erfahrungen positive Elemente erkennen und positives Handeln erlernen wollen. (Beispiele dazu in Kap. 4.2)

## Trance nutzen für positive Selbstsuggestionen und Phantasien

Durch vertiefte körperliche Entspannung kommen wir seelisch und geistig in einen veränderten Bewußtseinszustand zwischen Wachsein und Schlafen, der als 'Trance' bezeichnet wird.

In diesem Bewußtseinszustand schalten wir die Aufmerksamkeit nach außen ab und wenden sie dem inneren seelischen und geistigen Geschehen zu. Die Gehirnwellen zeigen eine niedrigere Frequenz, den Alpha- oder Theta-Rhythmus. Trance erfahren wir z.B. während des Einschlafens, beim 'Dösen' und beim Träumen. In der Trance überlassen wir die Steuerung des Empfindens, Fühlens, Denkens und Verhaltens unserem Unterbewußtsein bzw. Tiefenbewußtsein; unser bewußtes Ich beschränkt sich auf die Rolle eines wohlwollenden Beobachters.

In der Trance können wir schlummernde Fähigkeiten des Fühlens, der Phantasie, der Erinnerung, der intuitiven Erkenntnis und der schöpferischen Impulse aktivieren und unser unterbewußtes Geschehen beeinflussen.

In der Trance können wir im Sinne von Selbstsuggestionen positive Gedanken aktivieren und in das unterbewußte Geschehen hineinfließen lassen.

Eine wirksame Technik der Selbstsuggestion ist folgende:

1. Wir formulieren aus einem positiven Gedanken einen positiven kurzen prägnanten Satz, ohne ein Verneinungswort zu nutzen.
2. Wir sprechen diesen Satz bei einem ruhigen Atemrhythmus im Ausatmen, genauer: bei jedem zweiten Ausatmen, wiederholt leise aus, etwa zwei Minuten lang oder 12 Wiederholungen.

In der Trance können wir unsere Phantasie aktivieren und das, was wir uns wünschen, möglichst bildhaft und konkret ausmalen. So können wir uns in vielen Richtungen positive Veränderungen vorstellen: im körperlichen Geschehen, im Gefühlsleben, in geistigen Einstellungen, ebenso Veränderungen in der Umwelt, die wir gezielt herstellen können.

Einige von vielfältigen Möglichkeiten sind:

- sich einen Fluß von Lebensenergie im eigenen Organismus vorstellen,
- sich die innere Mitte mit einem farbigen Symbol vorstellen,
- sich konkret vorstellen, wie im Organismus heilsame Prozesse ablaufen,
- sich vorstellen, von positiver, aufbauender Energie umgeben zu sein,
- sich eine schöne Landschaft mit wohltuender Atmosphäre vorstellen,
- sich in der Phantasie ein Ziel und einen Weg zum Ziel ausmalen,
- sich eine lange Wanderung in die Zukunft ausmalen,
- sich eine Schatzkammer mit bislang unentdeckten Schätzen ausmalen,
- sich das Zusammensein mit einem geliebten Menschen vorstellen,
- sich einen Dialog mit einer Person vorstellen, von der man lernen kann.

In der Trance können wir durch die Phantasie in unserem Körper Prozesse, die vom vegetativen Nervensystem aus gesteuert werden, in gewünschter Richtung beeinflussen. Unsere Fähigkeit, durch Phantasie das physiologische Geschehen in unserem Körper gesund und heilsam zu beeinflussen, reicht vermutlich sehr viel weiter, als bisher erforscht ist.

Das Ehepaar Simonton hat in jahrelanger Betreuung von Menschen mit Krebserkrankungen eine Methode entwickelt, um durch phantasiemäßige Vorstellungen das Immunsystem so zu stärken, daß es Krebszellen besser bekämpfen kann. Bei dieser Methode werden im Zustand der Entspannung Phantasien angeregt, die weißen Blutkörperchen als wesentliche Träger des Immunsystems in großer Zahl zu aktivieren, um Krebszellen zu erkennen und zu vernichten. Die Simontons berichten in ihrem Buch "Wieder gesund werden", wie einzelne krebserkrankte Menschen durch tägliche Phantasieaktivierung Selbstheilungskräfte so gesteigert haben, daß sie mit ihrer Krebserkrankung viel länger leben konnten, als vorher vermutet wurde.

Wahrscheinlich können wir auf ähnliche Weise viele heilsame physiologische Vorgänge in unserem Körper fördern. Wenn wir bei einer gesundheitlichen Störung genau wissen, welche physiologischen Prozesse zur Besserung und Heilung beitragen, können wir diese durch unsere Phantasie im Trance-Erleben heilsam fördern.

### **Streben zu geistiger Weiterentwicklung**

Geistige Energie drücken wir durch Neugierde, durch das Streben zu neuen Erkenntnissen und im Wunsch, den eigenen geistigen Horizont zu erweitern, aus.

Solange wir aktiv sind, Neues zu lernen, bleiben wir geistig jung.

Solange wir auch im biologischen Alterungsprozeß frisch und beweglich.

Sobald wir nicht mehr bereit sind, Neues zu lernen, altern wir.

## 4.7 Selbstvertrauen: bewußt aus inneren Quellen leben

### **Selbstvertrauen steigern**

Das Selbst umfaßt die seelisch-geistige Gesamtheit einer Person mit bewußten und unterbewußten Aspekten. Es stellt auch ein inneres Zentrum, die innere Wesensmitte einer Person dar und ist bewohnt mit intuitiver Weisheit für alles Wesentliche des persönlichen Lebens.

Wir erfahren unser Selbst besonders, wenn wir uns selbst in unseren inneren leib-seelisch-geistigen Bewegungen aufmerksam wahrnehmen. So werden wir mit uns selbst vertrauter und schreiten im Selbstvertrauen voran. Wir festigen es, wenn wir bewußt erkannte Aspekte bejahen und als wertvoll betrachten.

In bewußten Erfahrungen unseres Selbst bzw. unserer inneren Mitte erleben wir ein tiefes Verständnis für uns und unsere ganze Existenz. So erleben wir ein Gespür für die aus der inneren Mitte kommenden Möglichkeiten und Bestimmungen unseres Lebens und für seine zentrale Sinnhaftigkeit. Wir können persönlichen Lebenssinn erfahren, um unsere konkrete Lebensgestaltung mit tiefem inneren Sinn zu erfüllen.

### **Sich in Trance für die innere intuitive Weisheit öffnen**

Für die intuitive Weisheit in uns selbst können wir uns vor allem in der Trance öffnen. Dazu gibt es zahlreiche Möglichkeiten. Ein Beispiel: Wir können uns in der Phantasie eine Begegnung mit einem inneren Ratgeber bzw. einer inneren Ratgeberin vorstellen, der/die ein uns bekannter Mensch oder ein höheres Geistwesen sein kann. Schritte einer solchen Phantasie können sein (dem Buch "Wieder gesund werden" von Simonton entnommen):

- in einer schönen Landschaft einen Pfad zum Horizont gehen;
- von dort komme ein Lebewesen, umgeben von bläulich-weißem Glühen;
- dieses Lebewesen anschauen und kennenlernen;
- mit dem Lebewesen über die eigenen Angelegenheiten sprechen.

### **Aus dem inneren Herzen leben**

Wir leben aus unserer inneren Mitte, wenn wir aus unserem inneren Herzen leben.

Unser Herz als erstes pulsierendes Organ in unserem Organismus lebt ständig in rhythmischer Bewegung.

In unseren inneren seelischen Herzensbewegungen können wir uns öffnen und hell werden, und wir können uns verschließen und verhärten.

Wenn wir uns von unserem Herzen her öffnen und erweitern und mit dem Herzen schenken, erleben eine wir tiefe und wesentliche Freude.

Vom Herzen aus können wir Licht und Wärme spenden; so lieben wir und erleben dabei ein intuitives Erkennen.

### **Den eigenen Lebenssinn erspüren und verwirklichen**

Die Schöpfung entwickelt sich ständig in evolutionären Prozessen weiter.

Wir Menschen haben viele Begabungen und Fähigkeiten, die evolutionären Prozesse in der Schöpfung zu fördern, aber auch sie zu behindern.

Unser tieferer Lebenssinn besteht darin, durch unsere persönlichen Begabungen verantwortungsvoll dabei mitzuwirken, daß sich das Leben auf der Erde und unter uns Menschen positiv weiterentwickelt.

In Stunden der Selbstbesinnung können wir uns immer wieder nach dem tieferen Sinn des eigenen Lebens fragen:

*Wofür lebe ich eigentlich?*

*Was empfinde ich als einen tieferen Sinn in meinem Leben?*

*In welchen Richtungen bin ich aus höherem Auftrage gerufen, das Leben von Menschen und Natur auf der Erde zu verbessern und zu einer guten Entwicklung des Ganzen beizutragen?*

Durch folgende Fragen entdecken wir den persönlichen Lebenssinn:

*Welche schöpferischen Begabungen spüre ich und kann ich entfalten?*

*Was kann ich tun für mehr mitmenschliche Verbindungen?*

*Was kann ich tun, um menschliche Lebensbedingungen zu verbessern?*

*Was kann ich tun für Heilungsprozesse in der Natur und beim Menschen?*

*Was kann ich tun für die geistige Weiterentwicklung auf unserer Erde?*

*Kann ich Lebenssinn auch in leidvollen Erfahrungen entdecken?*

### **Schöpferische Begabungen entfalten**

Wir alle haben schöpferische Begabungen und Fähigkeiten, die uns vom göttlichen Geist mitgegeben sind, damit wir aktiv an der evolutionären Weiterentwicklung der gesamten Menschheit und Schöpfung mitwirken. Schöpferische Begabungen zu entfalten und aktiv auszudrücken, ist uns also als Aufgabe von der Schöpfung mitgegeben.

Schöpferische Impulse entstehen und wachsen in uns selbst, in unserer leib-seelisch-geistigen Einheit. Schöpferische Impulse sind vermutlich täglich in uns wirksam; dabei ist es egal, ob wir sie bewußt wahrnehmen oder nicht. Wir können schöpferische Impulse von innen nach außen wachsen lassen, sie in die Umwelt einbringen und zu äußeren Gestaltungen formen.

Wenn wir schöpferisch aktiv sind, kombinieren wir oft zwei oder mehr Fähigkeiten zu einer Synthese und gestalten daraus ein schöpferisches Werk.

Nach der Gestaltung eines schöpferischen Werkes ist es für uns wichtig, uns selbst für diese Gestaltung anzuerkennen. Wenn auch andere Menschen unser schöpferisches Werk anerkennen, können wir uns freuen.

In unserer ganzheitlichen Entwicklung erleben wir in der Kindheit und Jugendzeit zwei wichtige Phasen, in denen wir bei einer guten Entwicklung schöpferische Aktivitäten entfalten.

Im Alter von 4 bis 7 Jahren entfalten sich Kinder im spielerischen Lernen: sie zeigen viel Neugierde, Interesse und Lernbereitschaft, um die Umwelt kennenzulernen; sie sind in ihren Spielen spontan schöpferisch aktiv.

Im Alter von 14 bis 20 Jahren entwickeln Jugendliche Vorstellungen, mit eigenen Interessen und schöpferischen Fähigkeiten die Welt mitzugestalten. In ihnen reifen dann Ideen und Ideale, wie sie selbst zur evolutionären Weiterentwicklung in der Umwelt beitragen können.

Unsere schöpferischen Begabungen entdecken wir manchmal besser, wenn wir uns daran erinnern, wie wir als Kinder gespielt und durch spielerisches Lernen die Welt entdeckt haben.

Als Erwachsene können wir uns an unsere Ideen und Ideale in der Jugendzeit zur großen Weiterentwicklung erinnern und sie gegebenenfalls von neuem aktivieren.

## 4.8 "Streß gehört zum Leben"

### Umgang mit Anforderungen und Belastungen

Wir leben nicht im Paradies.

Dementsprechend erleben wir **im Alltag viele Anforderungen, Belastungen und Bedrohungen**. Von außen kommende Anforderungen und Belastungen sind z. B. Hausarbeit, berufliche Arbeit, Gefahren, Arbeitslosigkeit und Verluste. Innere Belastungen erleben wir z.B. durch schwächende Veränderungen, Verlusterfahrungen, Krankheit und Behinderung.

Wir reagieren im Alltag auf Anforderungen und Belastungen: mit Gedanken und Gefühlen, mit vegetativen körperlichen Reaktionen, mit spontanem Verhalten und gezieltem Handeln.

Mit Gedanken und Gefühlen bewerten wir die Anforderungen:

- Wir bewerten sie als gute Herausforderung oder lästige Pflicht, z.B. *"Ich bewältige die Anforderung gern / ungern."*
- Wir erwarten Erfolg oder Mißerfolg bzw. eigenes Versagen, z.B. *"Ich werde es gut schaffen / kann dabei versagen."*
- Wir bewerten den Sinn der Anforderungen und ihrer Bewältigung, z.B. *"Ich halte die Anforderung für sinnvoll / für sinnlos."*
- Wir messen sie an unserem Ehrgeiz und eigenen Leistungsansprüchen, z.B. *"Ich will bzw. muß es aus Ehrgeiz schaffen."*

Mit den gedanklichen und gefühlsmäßigen Bewertungen von Anforderungen bestimmen wir auch das Ausmaß von Energie und Leistungsfähigkeit, die wir zur Bewältigung einsetzen können.

Wir fördern in uns positive Energien, wenn wir uns sagen können:

*"Ich führe die Aufgaben gern durch."*

*"Ich halte die Aufgaben für sinnvoll."*

*"Ich will die Aufgaben aus gesundem Ehrgeiz bewältigen."*

*"Ich werde die Aufgaben erfolgreich bewältigen."*

Wir schwächen unsere Energie, wenn wir uns sagen:

*"Ich betrachte die Aufgaben als lästige Pflicht."*

*"Ich betrachte die Aufgaben als sinnlos."*

*"Ich muß es schaffen, um nicht als Versager/in zu gelten."*

*"Ich fürchte, durch die Aufgaben überfordert zu sein und zu versagen."*

Wir reagieren auf Anforderungen und Belastungen unwillkürlich mit physiologischen Reaktionen des vegetativen Nervensystems.

Wir erleben zwei vegetative Grundmuster:

- das durch sympathikotone Nervenfasern ausgelöste Anspannungssyndrom und
- das durch vagotone Nervenfasern stimulierte Entspannungs- bzw. Erschöpfungssyndrom.

Die vegetativen Reaktionen des Anspannungssyndroms spüren wir z. B. als Muskelanspannung, verstärkte Herz-Kreislauf-Aktivität und beschleunigte Atmung. Der Organismus mobilisiert dabei Energie, um Anforderungen durch Energieeinsatz und Handeln aktiv zu bewältigen. Diese körperliche Anspannungsreaktion - sie wird im engeren Sinne als "Streß" bezeichnet - ist eine gesunde körperliche Reaktion, die uns körperliche Energien zur Bewältigung der alltäglichen Anforderungen zur Verfügung stellt.

Die vegetativen Reaktionen des Erschöpfungssyndroms spüren wir z. B. als Schwächegefühle, Blutdruckabfall, verringerte Atmung, gesteigerte Verdauungsaktivität (z.B. "nervöser Magen"). Dabei zieht der Organismus seine Energie zurück und mobilisiert gegenüber Anforderungen Rückzugs- und Fluchttendenzen, oft verbunden mit geistigen Einstellungen, die Anforderungen nicht bewältigen zu wollen oder nicht bewältigen zu können.

Um Anforderungen und Belastungen zu bewältigen, reagieren wir mit spontanem Verhalten und gezieltem Handeln. Dabei können wir entsprechend der körperlich mobilisierten Energie aktiv und kraftvoll handeln, um die Anforderungen durch positives Angreifen zu bewältigen.

Wir können uns vor Anforderungen und Belastungen auch durch ein aktives Rückzugsverhalten oder durch Passivität und Mangel an Verhalten zurückziehen. Reagieren wir mit äußerer Passivität, bleibt im Organismus körperliche Anspannung bestehen, die im Körper belastend wirkt.

All unsere körperlichen, seelischen, geistigen und verhaltensmäßigen Reaktionen bei der Bewältigung von Anforderungen haben wiederum Auswirkungen auf uns selbst und andere.

Nach der Bewältigung fühlen wir uns eventuell körperlich erleichtert, wohltuend erschöpft, überanstrengt oder weiterhin angespannt.

Gedanklich und gefühlsmäßig schätzen wir unsere Anstrengungen bei der Bewältigung und ihren Erfolg mit folgenden Fragen ein:

*"Habe ich mich bei der Bewältigung in guter Weise angestrengt?"*

*"Haben sich die Anstrengungen für mich gelohnt?"*

*"Sind meine Bemühungen von Erfolg gekrönt?"*

*"Erlebe ich danach mehr Selbstvertrauen und Selbstbewußtsein?"*

Für die ganzheitliche Gesundheit ist es wichtig, uns nach der Bewältigung von Anforderungen selbst zu bestätigen und unsere Erfolge zu sehen.

Mit der Art, wie wir Anforderungen bewältigen, wirken wir in die Umwelt hinein; durch unsere Handlungen verändern wir etwas in der Umwelt. Wir können solche Veränderungen selbst bewerten. Wir erleben Rückmeldungen von anderen Menschen, teils soziale Anerkennung, teils auch Kritik. Oft bleiben soziale Rückmeldungen auf unsere Bemühungen aus.

## **Umgang mit Anstrengungen**

Wir alle können uns in guter Weise körperlich, seelisch, geistig anstrengen.

Wenn wir uns anstrengen, fördern wir unser Energiepotential und unser Selbstwertgefühl.

Wir brauchen Erfahrungen, um zu erkennen, welche Anstrengungen gut für uns sind, uns Spaß machen und unser Selbstwertgefühl steigern können. Wir können austesten, wieviel Anstrengungen wir ohne Ermüdungserscheinungen verkraften können.

Anstrengungen körperlicher, seelischer und geistiger Art führen zum Zustand der Überanstrengung, wenn sie unsere momentan vorhandenen Kräfte übersteigen. Bei lang andauernder, starker Anspannung verbraucht unser Organismus seine Kräfte.

Den Zustand der Überanstrengung können wir durch körperliche und seelische Signale spüren, z.B. Gefühle von Kraftlosigkeit und Müdigkeit, Verspannungsschmerzen, innere Hektik, depressive Stimmungen, Lustlosigkeit, Mangel an geistiger Konzentration u. ä.

Um konstruktiv mit Anstrengung und Überanstrengung umzugehen, müssen wir spüren und erkennen, durch welche Signale unser Organismus Überanstrengung anzeigt. Solche Signale werden als negative Streß-Reaktionen bezeichnet.

Wenn unser Organismus den Zustand der Überanstrengung signalisiert, brauchen wir möglichst bald Phasen der Erholung und des Ausgleiches.

Erholung erleben wir vor allem im körperlichen Zustand der Entspannung mit gelockerten Muskeln, mehr Haut-Durchblutung, vertiefter Atmung und vermehrter Verdauungsaktivität. Dabei vollzieht sich eine Erneuerung körperlicher, seelischer und geistiger Energien.

Wenn unser Organismus auf Überanstrengung mit Signalen unangenehmer Anspannung und Nervosität reagiert, brauchen wir Ventile, sowohl um Spannung und Erregung als auch um Ärger und Angst zu äußern. Viel Bewegung und Ausgleichssport sind dazu sehr gut geeignet.

Überanstrengungen kurzzeitig zu erleben, ist für unsere ganzheitliche Gesundheit eher vorteilhaft als schädlich. Denn wir setzen unsere Energie nur dann vollständig ein, wenn wir sie bis zur Überanstrengung einsetzen. Durch vollständigen Einsatz steigern wir unsere Energie.

Erleben wir Überanstrengung im Alltag gehäuft, andauernd und ohne Ausgleich, wird unser Organismus geschwächt. Durch lang andauernde Überanstrengungen werden unsere Energien körperlich, seelisch, geistig ausgezehrt. So entstehen verschiedene Gesundheitsstörungen, die als "Streß-Schäden" bezeichnet werden.

### **Lebenskrisen als Herausforderungen**

Wir alle erleben in unserem Leben viele Krisen. Krisen sind Lebensumstände, die uns herausfordern zu innerer Umstellung und neuem Umgang mit leiblichen, seelischen, geistigen und eventuell auch kosmischen Kräften.

Manchmal erleben wir normale Entwicklungssprünge als Krisen: Geburt, Beginn von Schule und Beruf, körperliche Reifung in der Pubertät, Beginn einer verbindlichen Partnerschaft, Beginn von Mutterschaft oder Vaterschaft, Ablösung von den Kindern, "Wechseljahre", Pensionierung, Sterben. Solche Entwicklungssprünge sind in jedem Lebenslauf notwendig für eine positive Entwicklung und Reifung.

Dazu treten in jedem Lebenslauf weitere Krisen auf: z. B. Trennung von nahestehenden Mitmenschen, berufliche und örtliche Umstellungen, Krankheiten.

Bei jeder Krise erleben wir eine Grenze unserer bisherigen Kräfte; seelisch fühlen wir uns dann vielleicht geschwächt, traurig, schwermütig.

Wir können aber auch aus jeder Krise lernen und sie als eine Herausforderung mit einer Botschaft betrachten:

*Entdecke neue Kräfte in Dir!*

*Setze neue Kräfte in Dir frei!*

*Kehre um und ändere Deinen bisherigen Umgang mit Deinen Kräften!*

Unser Organismus trägt ein unerschöpfliches Potential an leib-seelisch-geistigen Kräften in sich. Oft schlummern viele Kräfte in uns, die wir mehr entfalten könnten.

Eine wesentliche Aufgabe besteht darin, vor allem in einer Krise, bisher schlummernde Kräfte in sich selbst zu entdecken und zu entfalten.

In einer Krisensituation stellt sich also die zentrale Frage:

*"Welche Kräfte in mir könnte ich zukünftig mehr entfalten?"*

Eine solche zukunftsorientierte Frage können wir oft leichter beantworten, wenn wir uns auch zu unserer Gegenwart und Vergangenheit fragen:

*"Welche bisher schlummernden Kräfte sind in mir?"*

*Bei welchen Gelegenheiten habe ich in der Vergangenheit gute Kräfte in mir erlebt, die auch in der Gegenwart schlummern und die ich mehr entfalten könnte?"*

## 5. In Zukunft gesunder leben?

Wir können uns oft auf unsere bisherige Lebensweise besinnen und dabei unsere Einstellungen zum eigenen Leben, zum Zusammenleben mit unseren Mitmenschen und unsere Handlungsweisen überdenken. So können wir auch herausfinden, durch welche Einstellungen und Handlungsweisen wir die ganzheitliche Gesundheit fördern oder auch behindern.

### 5.1 Fragen zur körperlichen Gesundheit

*Durch welche alltäglichen Handlungsweisen fördere ich meine körperliche Gesundheit?*

*Durch welche gewohnten alltäglichen Handlungsweisen habe ich bisher körperliche Störungen und Krankheiten gefördert?*

*Fehlen mir bestimmte Handlungsweisen, um meine körperliche Gesundheit zu fördern?*

*Mit welchen Signalen zeigt mir der Organismus Überanstrengung an, und wie reagiere ich auf diese Signale?*

*Erlebe ich schon längere Zeit seelische, familiäre, berufliche Konflikte, die ich bisher nicht befriedigend gelöst habe und die mich bis in den körperlichen Bereich hinein beunruhigen?*

*"Fresse ich zuviel in mich hinein?"*

*"Schlucke ich zuviel hinunter?"*

*Halte ich negative Gefühle so sehr zurück, daß sie in meinem körperlichen Geschehen störend wirken?*

*Lebe ich in seelischen Haltungen, durch die ich gesundheitsfördernde Handlungsweisen behindere?*

*Versuche ich schon über längere Zeit regelmäßig, innere Unruhe und ungelöste seelische Konflikte durch suchtmittelähnliches Verhalten (Rauchen, Alkohol, Beruhigungs-/Schlaftabletten, Eßsucht, Arbeitssucht) zu betäuben?*

## 5.2 Fragen zum Umgang mit Polaritäten

Wir leben gesund, wenn wir das Polaritätsprinzip in unserer konkreten Lebensgestaltung anerkennen und berücksichtigen; das heißt:

- in rhythmischen Wechseln zu einer Zeit den einen Pol leben
- und zur anderen Zeit den anderen Pol leben
- und die Existenz beider Pole geistig bejahen.

Dieses Polaritätsprinzip gilt in körperlichen Prozessen, im Fühlen, Denken, Verhalten, im sozialen Handeln, in mitmenschlichen Beziehungen, in der persönlichen Entwicklung, in übergeordneten sozialen Prozessen.

Wenn wir in einem Bereich zu wenig Polarität leben, d.h. einseitig leben und die andere Seite vernachlässigen, kann es zu Störungen kommen. Deshalb ist jede Störung ein Hinweis auf eine einseitige Lebensführung und Vernachlässigung der Polarität.

Auf den folgenden Seiten sind Polaritäten für einzelnen Bereiche aufgezählt.

Sie können sich in Ruhe fragen, wie weit Sie in Ihrer konkreten Lebensgestaltung die einzelnen Pole berücksichtigen.

Zu den einzelnen Dimensionen sehen Sie folgende Antwortvorgaben:

- << der linksstehende Pol wird einseitig überbetont,  
der rechtsstehende Pol wird zu sehr vernachlässigt.
- (( der linksstehende Pol wird mehr gelebt,  
der rechtsstehende Pol wird ausreichend berücksichtigt.
- () beide Pole werden in rhythmischen Wechseln  
und guter Ausgewogenheit gelebt.
- )) der rechtsstehende Pol wird mehr gelebt,  
der linksstehende Pol wird ausreichend berücksichtigt.
- >> der rechtsstehende Pol wird einseitig überbetont,  
der linksstehende Pol wird zu sehr vernachlässigt.

sich wohl fühlen	<< (( ) ) >>	sich unwohl fühlen
sich anspannen	<< (( ) ) >>	sich entspannen
Kraft äußern, einsetzen	<< (( ) ) >>	Kraft auftanken
sich stark fühlen	<< (( ) ) >>	sich schwach fühlen
sich frei fühlen	<< (( ) ) >>	sich gebremst fühlen
sich öffnen	<< (( ) ) >>	sich verschließen
sich ausdehnen	<< (( ) ) >>	sich zusammenziehen
sich gesund fühlen	<< (( ) ) >>	sich krank fühlen
Freude erleben	<< (( ) ) >>	Trauer, Leid erleben
aktiv handeln	<< (( ) ) >>	passiv geschehen lassen
schnelles Verhalten	<< (( ) ) >>	langames Verhalten
initiatives Handeln	<< (( ) ) >>	reagierendes Handeln
Neues wagen	<< (( ) ) >>	am Gewohnten festhalten
Veränderung anstreben	<< (( ) ) >>	Stabilität anstreben
gerne arbeiten	<< (( ) ) >>	pflichtmäßig arbeiten
sachlich denken	<< (( ) ) >>	phantasiemäßig denken
verstandesmäßig bewerten	<< (( ) ) >>	gefühlsmäßig bewerten
das Gute sehen	<< (( ) ) >>	das Negative sehen
eigene Stärke sehen	<< (( ) ) >>	eigene Schwäche sehen
Erfolge sehen	<< (( ) ) >>	Mißerfolge sehen
nach außen sehen	<< (( ) ) >>	nach innen sehen
die Vergangenheit sehen	<< (( ) ) >>	die Zukunft sehen
Zukunftshoffnung	<< (( ) ) >>	Zukunftsangst
"Mutter Erde"	<< (( ) ) >>	"Vater Himmel"
irdisches Denken	<< (( ) ) >>	religiöses Denken
sich zuwenden	<< (( ) ) >>	sich abwenden
sich selbst wahrnehmen	<< (( ) ) >>	andere wahrnehmen
"Ich" sagen und denken	<< (( ) ) >>	"Du" sagen und denken
sich selbst anerkennen	<< (( ) ) >>	andere anerkennen
Selbstliebe	<< (( ) ) >>	Nächstenliebe
soziales Geben	<< (( ) ) >>	soziales Empfangen
Hilfe geben	<< (( ) ) >>	Hilfe empfangen
auf andere zugehen	<< (( ) ) >>	andere kommen lassen
andere führen	<< (( ) ) >>	anderen folgen
sich überlegen fühlen	<< (( ) ) >>	sich unterlegen fühlen
Gemeinsamkeit erleben	<< (( ) ) >>	Einsamkeit erleben
Gemeinsamkeit bejahen	<< (( ) ) >>	Einsamkeit bejahen
sich geliebt fühlen	<< (( ) ) >>	sich ungeliebt fühlen

### 5.3 Fragen zu geistigen Haltungen

Die meisten gesundheitlichen Störungen und Mängel an positivem Handeln für die ganzheitliche Gesundheit sind durch geistige Haltungen verursacht.

Deshalb können wir uns fragen:

*Lebe ich in geistigen Haltungen, die gesundheitsfördernde Handlungsweisen behindern?*

Wenn wir unsere geistigen Haltungen überprüfen, mit denen wir unsere Gesundheit fördern oder behindern, können wir uns fragen:

*Wie weit bejahe ich mein Leben in seinen vielfältigen Aspekten?*

*Meine ich, zu sehr für andere dasein zu müssen,  
ohne mir genügend Zeit für mich und für ein gesundheitsförderndes Verhalten zu nehmen?*

*Gebe ich mir selbst Anerkennung und Bestätigung, ohne daß ich für andere da bin?*

*Verspüre ich ein Recht auf mein eigenes Leben, auf meine Gesundheit, auf meine Gefühle und Stimmungen, auch wenn ich sie manchmal gedanklich nicht verstehen kann?*

*Meine ich, andere mit meinen negativen Gefühlen nicht belasten zu dürfen?  
Fürchte ich mich vor Folgen, wenn ich es tue?*

*Wieviel meiner alltäglichen Aktivitäten (in Beruf und Freizeit) vollziehe ich gern,  
und wieviel vollziehe ich aus reiner Pflichthaltung?*

*Welchen positiven Sinn sehe ich in meinen alltäglichen Aktivitäten?*

*Wenn ich alltäglich Erfolge und Mißerfolge erlebe,  
sehe und bewerte ich dann mehr meine Erfolge oder meine Mißerfolge?*

*Bin ich mit meiner Leistungsfähigkeit zufrieden?*

Nach solchen Selbstbesinnungen können wir uns fragen, ob wir unsere Lebensweise im Sinne der ganzheitlichen Gesundheit in bestimmten Handlungsweisen und / oder in bestimmten geistigen Haltungen ändern wollen.

## 5.4 Vorsätze für das weitere Leben – leicht gefaßt, schwer gehalten?

Wenn wir uns vornehmen, unsere Lebensweise zu ändern, brauchen wir geeignete Vorsätze, die wir im Alltag auch einhalten können. Oft erfahren wir, daß wir uns Vorsätze machen, die wir nicht oder nur für eine kurze Zeit konkret verwirklichen.

Wollen wir uns erfolversprechende Vorsätze machen, sollten wir sie folgendermaßen gestalten: handlungsbezogen, konkret, einfach, positiv formuliert, Regelmäßigkeit betonend.

### a) handlungsbezogen:

Richten wir Vorsätze, in unserem Leben etwas zu ändern, möglichst auf unsere eigenen Handlungen aus, denn unsere Handlungen können wir viel leichter ändern als unsere geistigen Haltungen, Stimmungen, Gefühle und Charaktereigenschaften.

### b) konkret:

Wählen wir konkrete Handlungen aus, mit denen wir unser Leben ändern wollen.

Z. B.: Der allgemeine Vorsatz, mehr Ausgleichssport zu betreiben, kann konkret lauten: 20 Minuten zu schwimmen.

### c) positiv formuliert:

Achten wir auf eine positive Formulierung handlungsbezogener Vorsätze.

Z. B.: Der Vorsatz, nach dem Frühstück nicht mehr zu rauchen, kann positiv formuliert heißen: Nach dem Frühstück an die frische Luft gehen und tief atmen anstatt zu rauchen.

### d) Regelmäßigkeit betonend:

Wenn wir uns an neue Handlungsweisen gewöhnen wollen, sollten wir sie in den regelmäßigen Zeitplan (täglich, wöchentlich) einbauen und uns für sie bewußt regelmäßig Zeit nehmen.

Dies gilt vor allem für Vorsätze im Bereich von Erholung, Entspannung, Ausgleichsbewegung, Kontakte mit anderen Menschen.

## 5.5 Seelisch-geistige Haltungen verändern - wie?

Für unsere ganzheitliche Gesundheit kann es wünschenswert sein, eine seelisch-geistige Haltung zu ändern, was aber nicht immer leicht ist, wenn wir jahrelang oder gar Jahrzehnte lang mit ihr gelebt haben.

Um seelisch-geistige Haltungen zu ändern, brauchen wir z. B. folgendes:

a) einen prägnanten wirksamen Satz zur Selbstsuggestion (Kap. 4. 6)

Wir formulieren für eine neue seelisch-geistige Haltung, die wir uns einprägen wollen, einen geeigneten Satz. Ein wirksamer Satz ist kurz, positiv und einprägsam formuliert. Dann können wir diesen Satz täglich in einem vertieften Entspannungszustand für uns aussprechen; so prägen wir ihn in unser Denksystem und Unterbewußtsein ein.

b) mehrere handlungsbezogene Vorsätze

Wir übersetzen die gewünschte Änderung einer seelisch-geistigen Haltung in mehrere Vorsätze und bemühen uns, um die regelmäßige Umsetzung dieser Vorsätze in konkrete Handlungen.

Z. B.: Um seelisch-geistig gelassener zu werden, sind folgende Vorsätze geeignet: täglich eine Entspannungsübung; in nervösen Zuständen bewußt atmen; bei aufregenden Angelegenheiten mit anderen sprechen.

c) tägliche handlungsbezogene Übungen

Wir wählen eine oder mehrere geeignete Übungen aus, die wir täglich regelmäßig mindestens 10 Minuten durchführen. So können wir uns allmählich Haltungsänderungen einprägen.

d) lange Zeit

Es bedarf einer langen Zeit der regelmäßigen Übung, um sich durch wirksame Sätze und konkrete Handlungen an erwünschte neue Haltungen zu gewöhnen.

e) Geduld

Wir brauchen zur Einprägung neuer Haltungen viel Geduld mit uns selbst. Wir zeigen Geduld, wenn wir nach eigenen Fehlschlägen beständig und mit neuem Mut unsere Änderungsbemühungen fortsetzen.

f) Selbstbestätigung und Anerkennung

Wir brauchen Bestätigung und Anerkennung auf dem schwierigen Weg, langjährige seelisch-geistige Haltungen zu ändern. Wir können uns selbst anerkennen, indem wir kleine Fortschritte auf dem Änderungsweg bemerken. Wir können uns auch Anerkennung von Menschen, mit denen wir zusammenleben, holen.

g) Gespräche mit vertrauten Menschen

In offenen Gesprächen mit vertrauten Menschen können wir entdecken, wie wir seelisch-geistige Haltungen ändern können und Anerkennung für erzielte Fortschritte erfahren. Wir helfen uns auch selbst, wenn wir uns ein Gespräch mit einem seelenkundigen Freund bzw. einer Freundin vorstellen.

## 5.6 Haltungen, die uns bei Veränderungen behindern

Wir erleben häufiger, daß wir gute Vorsätze, die auf konkrete regelmäßige Handlungen bezogen sind, gar nicht oder nur kurze Zeit einhalten.

Dann ist unser Änderungswille zu gering oder durch ungeeignete Haltungen geschwächt.

Wenn wir weiterhin den Willen haben, uns zu ändern, sollten wir uns fragen, durch welche bisherige Haltung wir uns behindern.

Beispiele für behindernde Haltungen:

- *„Die Änderung soll mir keine große Mühe machen.“*
- *„Eigentlich sollen andere Menschen dafür sorgen, daß es mir besser geht.“*
- *„Ich selbst halte es für nicht so wichtig, mich zu ändern.“*
- *„Ich fürchte die Reaktionen anderer Menschen, wenn ich mich ändere.“*
- *„Ich habe zu hohe Ansprüche an mich und dadurch zu wenig Geduld.“*

## 6. Spirituell leben

### 6.1 Spirituell leben - was heißt das?

Alle Bewegungen und Schwingungen im Kosmos, in der Natur und bei uns Menschen sind in ihrem Innersten durchdrungen von göttlicher Essenz und eingebettet in eine umfassende göttliche Einheit.

Das Wirken der göttlichen Essenz ist Liebe.

Manchmal erleben wir eine innere Verbindung mit dem unendlich Göttlichen oder mit einer göttlichen Wesenheit, eine innere Verbindung mit einem Gefühl tiefen Friedens und der Erfahrung, vollständig geliebt zu sein. Solche Erfahrungen können wir "spirituell" nennen.

In spirituellen Erfahrungen können wir liebendes göttliches Wirken ahnen, spüren, erfahren, erkennen. In solchen Erfahrungen spüren wir den Aufruf, innere Verbindungen mit göttlichem Wirken bewußt zu pflegen.

**Spirituell leben heißt:**

**mit einer göttlichen Einheit, die alles durchdringt, in bewußtem Einklang leben.**

Wir sind auf einem spirituellen Weg,

- wenn wir in allem das Verbindende und Einheitliche suchen,
- wenn wir uns für Erfahrungen von Verbindung, Einheit und Liebe öffnen,
- wenn wir Trennungen und Begrenzungen überwinden
- und wenn wir lernen, mit der liebenden göttlichen Essenz in uns selbst, in unseren Mitmenschen, in der Natur und im Kosmos in bewußtem Einklang zu leben.

In unserer tiefen inneren Mitte ist göttliche Essenz besonders ausgeprägt.

In unserem inneren Herzen wirkt göttliche Liebe und göttliches Licht.

Deshalb können wir mit unserer Herzensliebe göttliche Liebe ausstrahlen.

In Demut können wir Menschen erfahren, wie in unserem Herzen inneres Licht zum Leuchten kommt. Dann können wir uns mit allen und mit Gott verbunden fühlen.

Wir können unsere innere Mitte in tieferen meditativen Erfahrungen als "Gott ist bei mir", "Gott ist mit mir", als "göttliches Licht in mir" erleben. Aus dieser Sicht können wir lernen, unser eigenes Leben mit all seinen Erfahrungen als Ausdruck göttlicher Liebe zu bejahen.

Wir erleben in unserem inneren Herzen göttliche Schwingungen.

Aus diesem Bewußtsein können wir unser Zusammenleben und unsere Begegnungen intensiv und positiv gestalten.

Ebenso können wir eine spirituelle Gemeinschaft erleben und gemeinsam "Gottesdienst" vollziehen.

Wenn wir uns von unserem inneren Herzen her öffnen und erweitern, können wir Liebe empfangen und spenden.

Dann öffnen wir uns für Herzensausstrahlungen unserer Mitmenschen und senden aus unserem Herzen Strahlungen zu Mitmenschen und anderen Lebewesen.

Wir können die göttliche Schöpfung in der Natur und im Kosmos in ehrfürchtiger Haltung betrachten.

Es ist ein wichtiger Dienst an der Schöpfung, im Einklang mit allem Geschehen in der Natur zu leben.

Das kosmische Dasein reicht weit über die irdische Existenz und die Erdatmosphäre hinaus.

In tiefen Erfahrungen können wir uns verbunden fühlen mit der kosmischen transzendenten Weite, die alles Irdische überschreitet.

## 6.2 Wodurch wird spirituelles Leben erschwert?

Wir sind mit vielen Bedingungen konfrontiert, die uns eine positive spirituelle Sicht unseres Lebens erschweren. Unsere abendländische Geschichte und Gegenwart ist voll von Prozessen, die ein spirituelles Lebensverständnis behindern. Deshalb neigen wir verständlicherweise zu vielen Einwänden gegenüber spirituellen Lebensperspektiven.

Unsere Aufgabe ist es, uns mit erschwerenden Bedingungen bewußt auseinanderzusetzen; so können wir persönliche Antworten auf sie finden. Jeder kann sich fragen, wie weit er im Angesicht dieser Bedingungen für sich ein spirituelles Lebensverständnis entwickeln mag und kann.

### **Persönliche Enttäuschungen in unserer Lebensgeschichte**

Tiefgehende persönliche Enttäuschungen in unserer Lebensgeschichte erschweren uns eine positive religiöse Einstellung und den Glauben daran, daß die göttliche Einheit vor allem liebend wirke. Viele Menschen spüren unterbewußt, daß ihr persönliches Leben mit den spezifischen individuellen Begabungen, Temperamenten und Gefühlen für ihre Eltern unerwünscht war. Sie haben eine von Herzen kommende Liebe für ihr Leben und für ihre Gefühle vermißt; so haben sie vielleicht wenig erfahren, liebenswert zu sein; sie haben wenig gelernt, sich selbst zu lieben. Daher können sie nur schwer daran glauben, von Gott geliebt zu sein.

### **Das Festhalten an ichbetonter individueller Abgrenzung**

In unserer menschlichen Entwicklung streben wir dahin, persönliches Selbstbewußtsein und Ichstärke zu entwickeln und stabilisieren. Dazu brauchen wir Erfahrungen individueller Abgrenzung gegenüber der Umwelt. Wir vergleichen uns dabei oft mit anderen Menschen und fragen uns, ob wir besser seien. Wir bewerten andere Menschen und drücken so ein geistiges Überlegenheitsstreben aus. Wir neigen in unserem Bewußtsein dazu, uns von Erfahrungen der Verbindung und Einheit mit unseren Mitmenschen zu trennen.

Wenn wir auf dem spirituellen Weg Fortschritte machen wollen, brauchen wir auch in unserer menschlichen Entwicklung ein Fortschreiten: Nach der Stabilisierung eines persönlichen Selbstbewußtseins haben wir die oft schwierige Aufgabe, unsere ichbetonte Abgrenzung gegenüber der Umwelt wieder zu überwinden und auf Vergleiche und Bewertungen gegenüber anderen Menschen zu verzichten, denn nur so können wir uns für spirituelle Erfahrungen von liebender Verbindung und Einheit mit der Natur und allen Menschen öffnen.

### **Enttäuschungen über gesellschaftliche Fehlentwicklungen**

In unserer Menschheitsgeschichte erleben wir viele schwerwiegende menschlich-gesellschaftliche Fehlentwicklungen: kriegerische Unterdrückung anderer Menschen, viele Formen der Vernichtung menschlichen Lebens, viele Formen körperlicher, seelischer und geistiger Grausamkeit gegenüber anderen Menschen. Wenn wir diese Fehlentwicklungen betrachten, fällt es uns schwer, an eine liebende göttliche Einheit zu glauben.

## **Behindernde Einflüsse in religiösen Erziehungstraditionen**

Die christlich-religiösen Erziehungstraditionen in unserem Kulturkreis behindern durch folgende Einflüsse ein spirituelles Lebensverständnis:

- Die Entwicklung eigenständigen Denkens wird eher behindert als gefördert; statt dessen wird die naiv-unkritische Übernahme dogmatischer Glaubensinhalte und moralischer Normen gefördert. Von kirchlichen Seiten wird erwartet, daß sich religiöse Weltanschauungen in eingeengte, kirchlich-dogmatische Weltanschauungen einfügen.
- Religiöse Kommunikationen verlaufen meist einseitig: ein Pfarrer bzw. Kirchenvertreter spricht, die anderen hören zu. Erfahrungen gleichwertigen Dialoges sind im kirchlichen Rahmen selten.
- In der kirchlichen Verkündigung religiöser Inhalte wurde/werden oft negativ-moralische Aspekte vertreten: Gott wurde/wird mehr als der Bestrafende für moralisches Fehlverhalten dargestellt und weniger als der Liebende und Vergebende.
- Persönliche spirituelle Erfahrungen werden abgewertet. In der Kirchengeschichte herrscht folgende Auffassung: Der Heilige Geist wehe nur über offiziellen Kirchenvertretern; religiöser Glaube komme nicht so sehr aus persönlicher religiöser Erfahrung, sondern mehr aus der geistigen Übernahme dogmatischer Glaubensinhalte und der Einhaltung moralischer Prinzipien.
- Leiblichkeit und Weiblichkeit wurden/werden massiv abgewertet.

## **Schwerwiegende Mängel in religiösen Institutionen**

Die Geschichte und teilweise auch die Gegenwart zeigt uns schwerwiegende Mängel in religiösen Institutionen auf:

- In religiösen Institutionen wird oft von Liebe geredet, jedoch vermissen wir bei ihnen oftmals ein vorbildliches Praktizieren von Liebe.
- Religiöse Institutionen haben viel zur Unterdrückung von Menschen und gesunden menschlichen Entwicklungen beigetragen. Die krassesten Formen sind: Religionskriege, Inquisitionsprozesse, Unterdrückung von Leiblichkeit, Weiblichkeit und Sexualität, dagegen Förderung oder Billigung destruktiver Aggressivität.

## **Mangelnde Kooperation der Religionen und Konfessionen**

Die Konfessionen und Religionen kooperieren wenig miteinander. Sie zeigen immer noch viel mehr Aktivitäten, die von Abgrenzung gegeneinander begleitet sind als von kooperativer Zusammenarbeit.

## 6.3 Lebenskrisen: Signale zu spiritueller Öffnung?

Viele Menschen erleben existentielle Krisen, die als Signale zu spiritueller Öffnung gewertet werden können.

Viele außergewöhnliche Erfahrungen sind mit Angst und existentiellen Krisen verbunden:

- Viele spontan auftretende außersinnliche Wahrnehmungen beziehen sich auf negative Ereignisse wie Unglücksfälle, Todesfälle.
- Viele Halluzinationen und Visionen bestehen aus bedrohlichen Inhalten, lösen starke Ängste aus, u.a. die Angst des Verrückt-werdens. Sie werden dann im Rahmen der gesellschaftlich akzeptierten Rationalität als Ausdruck psychotischer Krisen gewertet.
- Lebensbedrohliche Zustände sind mit Todesängsten verbunden.

Weiterhin kennen wir existentielle Krisen, die uns auf unsere bedrohlich erlebte Lebensbegrenzung durch Sterben und Tod hinweisen, z. B. lebensbedrohliche Erkrankungen (Krebs, Herzinfarkt), Todesfälle in der Familie und im Bekanntenkreis, lebensbedrohliche Unfälle und Gewalttaten. Existentielle Krisen werden auch immer wieder bei Menschen ausgelöst, die selbst oder in der Familie von chronischen Behinderungen und Erkrankungen betroffen sind.

Existentielle Krisen können wir als Signale betrachten, uns geistig mehr für ein spirituelles Verständnis des Lebens zu öffnen und das künftige Leben aus einem spirituellen Verständnis heraus zu gestalten.

Lebensbedrohungen und Todesängste können wir auch durch Selbstbesinnung auf einen höheren Lebenssinn des eigenen Lebens und durch Beschäftigung mit Fragen zum "Leben nach dem Tode" beantworten.

## 6.4 Berufung und Lebenssinn aus spiritueller Sicht

Wir sind von der göttlichen Schöpfermacht berufen, an der Weiterentwicklung des Lebens auf der Erde und im kosmischen Rahmen mitzuarbeiten. Dazu sind uns Begabungen als Aufgaben gegeben. Mit unseren Begabungen haben wir eine Antwort auf den göttlichen Ruf zu geben und dementsprechend mit Verantwortung unser Leben für positive Weiterentwicklungen zu gestalten.

Im spirituellen Sinn können wir uns nach einem tieferen Lebenssinn fragen:

*Wozu habe ich das irdische Leben von einer Schöpfermacht empfangen?*

*In welchen Richtungen ahne ich göttliche Berufung für mein Leben?*

*In welchen Richtungen bin ich aus göttlichem Auftrag gerufen, das Leben von Menschen und Natur auf der Erde zu verbessern und zu einer guten Entwicklung des Ganzen beizutragen?*

*Wie kann ich das liebende Wirken der göttlichen Essenz durch meine Lebensführung verbreitern und transparenter werden lassen?*

*Welche sinnhafte göttliche Berufung kann ich in leidvollen und schmerzlichen Erfahrungen entdecken?*

## 6.5 Meditation als Übung auf dem spirituellen Weg

Wir können in unserer konkreten Lebensgestaltung bewußt auf dem spirituellen Weg gehen und dazu folgende Formen einsetzen:

- Meditation als Suche nach der göttlichen Essenz in unserer tiefen inneren Mitte und nach Verbundenheit mit dem All-Einen,
- Gebet als phantasierter Dialog mit Gott bzw. mit einem göttlichen Wesen,
- Gottesdienst als Meditation und Gebet in Gemeinschaft, entsprechend der Aussage von Jesus: "Wo zwei oder drei in meinem Namen zusammen sind, da bin ich mitten unter ihnen."

"Meditation" ist gegenwärtig ein viel gebrauchter Begriff und umschreibt viele verschiedene Übungen mit dem Ziel, eine innere Mitte zu erleben:

- Im weiten Sinne werden heutzutage oft tranceartige Phantasie Reisen und Besinnungen in entspanntem Zustand als Meditation bezeichnet.
- Im engeren psychologischen Sinne wird Meditation als eine Bemühung verstanden, die ganze Aufmerksamkeit auf ein einziges Konzentrationselement zu lenken, sei es ein körperliches Geschehen, ein Wort, ein Satz, ein Bild, einen Gegenstand. Meditation meint dann ein fortgesetztes Bemühen, sich immer wieder von neuem auf das eine Konzentrationselement zu sammeln und andere Gedanken und Empfindungen ohne verlängerte Aufmerksamkeit vorbeiziehen zu lassen.  
Da die vollständige Konzentration auf ein Element selten gelingt, vollzieht sich Meditation als Übung, die Konzentration immer wieder von neuem auf das eine Element zu lenken.
- Im spirituellen Verständnis ist Meditation ein Weg bzw. ein methodischer Versuch, sich für spirituelle Erfahrungen der göttlichen Essenz in der inneren Mitte und für Erfahrungen der Einheit mit der Umgebung zu öffnen. Auch bei diesem geistigen Verständnis wird Meditation methodisch als Übung vollzogen, sich auf ein oder zwei Elemente zu konzentrieren.

Den vielen Verständnissen und Formen von Meditation entsprechen in der Literatur viele Anregungen. Hier erläutere ich Meditation als Form des spirituellen Weges.

### Sitzhaltung

Im Unterschied zu entspannungsorientierten Verfahren, wo wir meist eine möglichst bequeme Haltung einnehmen, ist bei der Meditation eine aufrechte Sitzhaltung sinnvoll.

Die ideale Sitzhaltung ist der Lotossitz: mit überschränkten Beinen auf dem Boden oder einem Kissen sitzen. Für ähnliche Sitzhaltungen gibt es Meditationsbänkchen. Ich betrachte auch folgende Methode als hilfreich: sich auf den Boden knien mit einer zusammengerollten Decke unter den Fußgelenken und einem Kissen auf den Fersen. Die Sitzhaltung sollte soweit angepaßt sein, daß man sie 20 Minuten gut durchhalten kann.

Eine vom Rücken her aufrechte Sitzhaltung können wir herstellen, indem wir uns vorstellen, ein Lot würde vom Scheitelpunkt aus in den eigenen Körper hineingehen, mitten durch den Körper gehen, im Becken aus dem Körper austreten und weiter in den Boden und die Erde hineingehen.

### Aufmerksamkeit für körperliches Empfinden

Zur Einleitung der Meditation können wir

- die Verbindung zum Boden mit Beinen und Füßen spüren, dabei die Dimension des Unten spüren und uns auf die Verbindung mit "Mutter Erde" besinnen,
- uns vom Scheitelpunkt aus einen Faden oder Lichtstrahl nach oben vorstellen, dabei die Dimension des Oben spüren und uns auf die Verbindung mit "Vater Himmel" besinnen,
- das Atmen als Einatmen und Ausatmen durch die Nase spüren und uns im Atmen auf die Verbindung von "unten" und "oben" besinnen.

Unsere konzentrierte Aufmerksamkeit können wir auf unser Herzzentrum im unteren Brustbereich

zwischen den Busen lenken, dort das Atmen und weitere innere Bewegungen aufmerksam spüren und bei diesem Spüren verweilen. Eine sehr wirksame Übung ist es, das Pochen des Herzens im Herzzentrum zu spüren und zu zählen. Die Konzentration auf das Herzzentrum betrachte ich als das wesentliche Element in der meditativen Übung.

### **Geistige Aufmerksamkeit**

Da wir in der abendländischen Kulturtradition aufgewachsen sind, fällt es uns schwer, bei der meditativen Konzentration auf körperliches Empfinden im Atmen und Herzzentrum unsere Gedankenaktivität einzuschränken. Deswegen empfehle ich zusätzlich zu der körperlich orientierten Konzentration auch eine geistige Konzentration auf ein Wort oder einen kurzen Satz. Dabei ist es sinnvoll, das Wort oder den Satz im Atemrhythmus mit Lippenbewegungen leise zu formulieren.

Folgende Sätze können die körperliche Konzentration sinnvoll ergänzen:

*"Ich lebe im Atmen"*

*"Ich bin im All-Einen"*

*"Mein Herz"*

*"Ich lebe im Herzen"*

*"Ein Licht im Herzen"*

*"Im Herzen göttliches Licht"*

*"Im Herzen lieben"*

*"Ich lebe in Gottes Liebe"*

Eine weitere Einschränkung der gedanklichen Konzentration können wir durch die Auswahl kurzer Worte als Konzentrationshilfe anzielen:

*"Jesus"*

*"Gott"*

*"DU"*

*"OM"*

Durch unsere gewohnte Gedankenaktivität behindern wir uns eher gegenüber tiefen meditativ-mystischen Erfahrungen, als daß wir sie fördern. Deshalb ist es im spirituellen Fortschreiten sinnvoll, die gedankliche Konzentration durch Sätze und Worte immer mehr einzuschränken, bis wir in einigen Momenten und Phasen spontan aufs Denken verzichten.

## 6.6 Der spirituelle Weg durch "Dunkel zum Licht"

Beschreiten wir den Weg zur Vereinigung mit dem tieferen Selbst, haben wir zunächst die Aufgabe, unsere tiefenseelischen Schattenseiten bewußt wahrzunehmen, anzuerkennen und in unser Selbstverständnis zu integrieren. Solche Schattenseiten halten wir oft in unbewußten Bereichen versteckt, um ein gutes Selbstbild und Selbstwertgefühl nicht zu beeinträchtigen. Die Aufgabe, die eigenen Schattenseiten wahrzunehmen, wird deutlich durch den Ausspruch Jesu: *"Schau nicht auf den Splitter im Auge deines Bruders, sondern sieh den Balken in deinem eigenen Auge."*

Tiefenseelische Schattenseiten können aus unverarbeiteten bedrohlichen und destruktiven Erfahrungen in der Vergangenheit bestehen, sei es in der Kindheit, in der embryonal-fötalen Phase und der Geburt oder auch aus früheren Lebensverläufen. Schattenseiten können weiterhin aus destruktiven aggressiven Strebungen, aus Machtstrebungen über andere Menschen und aus moralisch und ethisch minderwertigen Haltungen bestehen.

Erst wenn wir uns die dunklen Seiten in unserem Selbst anschauen und sie als Anteil in uns selbst anerkennen, entwickeln wir ein bewußtes polaritätsbezogenes Selbstverständnis. Dann können wir anerkennen, daß wir in unserem Selbst oftmals zwischen dunklen und hellen Seiten hin- und herschwingen und zeitlebens auf dem Weg "vom Dunkel zum Licht" sind.

Wenn wir im christlichen Sinne Schuld als eigenwillige Trennung von der Liebe anerkennen, können wir wie der biblische Zöllner um Vergebung bitten und sie erfahren und Vergebung an andere Menschen weitergeben.

Bei den ersten Schritten auf einem spirituellen Weg erfahren wir manchmal angenehme spirituelle Gefühle von göttlicher Nähe und Geborgenheit. Wenn wir dann auf dem spirituellen Weg weiter fortschreiten, führt uns der spirituelle Weg auch durch Erfahrungen von Dunkelheit und Verwirrung. Erst im Hindurchgehen durch solche Krisen werden wir oft innerlich bereit, uns für gnadenhafte Erfahrungen "mystischer Erleuchtung" zu öffnen.

Die spirituellen Krisen umschreibt der christliche Mystiker Johannes vom Kreuz eindrucksvoll als "dunkle Nacht". Ein Zitat von ihm:

*"Sobald nämlich die Seele mit Entschiedenheit sich zum Dienste Gottes wendet, beginnt Gott gewöhnlich, sie in geistiger Weise so zu hegen und zu pflegen, wie eine liebende Mutter ihr zartes Kindlein. Diese erwärmt es an ihrer Mutterbrust, nährt es mit süßer Milch und weicher wohlschmeckender Speise, nimmt es in ihre Arme und pflegt es.*

*Je mehr es aber heranwächst, um so mehr entzieht die Mutter ihm die Pflege, indem sie ihre zarte Liebe verbirgt und ihre süße Brust mit Bitterstoffen bestreicht; sie nimmt es nicht mehr auf ihre Arme, sondern läßt es auf eigenen Füßen stehen, damit es die Eigenheiten des Kindes ablegt und sich wichtigeren und mehr wesentlichen Dingen zuwendet."*

Mystiker aller Religionen zeigen uns auf, wie wir Krisen auf dem spirituellen Weg begegnen können, und weisen uns auf folgende Aufgaben hin:

- sich vom Festhalten an rein irdischen Werten lösen und auf das Streben zu irdischem Reichtum, Erfolg, sozialem Ansehen und Macht verzichten;
- sich in Beständigkeit, Geduld und Demut einüben, vor allem in Liebe,
- das Versagen 'normaler' geistiger Fähigkeiten in bezug auf Gotteserfahrungen annehmen, da Gott über alles menschliche Begreifen erhaben ist,
- zu leidvollen Erfahrungen als heilendes Mitleiden für Natur und Mitmenschen nach dem Beispiel des Kreuzweges Jesu bereit sein,
- die Todesangst durch ein Bewußtsein für Diesseits-Jenseits-Verbindungen und im Durchleben todesähnlicher Situationen überwinden.

## 7. Sich selbst heilen

### 7.1 Unheil sein - was ist das?

Manchmal fühlen wir uns unzufrieden, gestört, übermäßig belastet, unheil in unseren inneren Lebensempfindungen. Durch solche Empfindungen werden oft Beschwerden und Erkrankungen körperlicher, seelischer und geistiger Art gefördert und verstärkt. Die meisten körperlichen Beschwerden und Erkrankungen im Erwachsenenalter geben uns Signale, daß wir seelisch, geistig, spirituell unheil leben.

Wenn wir als erwachsene Menschen Störungen erleben und unzufrieden sind, liegt die Quelle hauptsächlich in uns selbst, nämlich in unserem eigenen Denken, Fühlen, Handeln und in deren Auswirkungen auf unser körperliches Geschehen. Störungsfördernde Einflüsse aus der Umwelt haben oft eine geringere Bedeutung als die von innen her kommenden Einflüsse. Oft sind uns die inneren Quellen von Störungen mehr unbewußt als die äußeren Einflüsse; wir sehen oft eher "den Splitter im Auge des anderen als den Balken im eigenen Auge".

Wenn wir uns körperlich, seelisch und/oder geistig gestört fühlen, können wir durch verschiedene Formen der Selbstbesinnung nach Quellen des Unheilseins forschen.

Folgende Fragen regen zu tieferer Selbstbesinnung an:

- Lebe ich im Sinne des Polaritätsprinzips einseitig?  
Vernachlässige ich in einem polaren Verhältnis eine von beiden Seiten? (Kap. 5. 2)
- Bin ich in meiner ganzheitlichen Lebensenergie blockiert und am freien Fließen behindert?
- Bin ich unzufrieden mit einigen Aspekten meines Lebens?
- Bejahe ich deshalb mein Leben weniger?
- Grenze ich mich gegenüber Mitmenschen eher ab und isoliere mich?
- Lasse ich mich nicht auf tiefe Begegnungen mit ihnen ein?
- Lebe ich in Angst?  
D.h.: Fehlt mir positives Vertrauen auf mein Dasein in einer umfassenden größeren Einheit?
- Bin ich in meinem Bewußtsein entfernt
  - von meinem inneren Herzen mit seinem göttlichen Licht?
  - von meinem inneren Zentrum?
  - von meinem Lebenssinn?

## 7.2 Heilsein - was ist das?

Wir erleben uns heil,

- wenn sich unsere Lebensenergie körperlich, seelisch und geistig frei bewegen und ausdrücken kann,
- wenn wir uns ganzheitlich mit der Natur, den Mitmenschen und mit der göttlichen All-Einheit verbunden fühlen,
- wenn wir aus einer Haltung des Vertrauens leben, des Vertrauens auf die Einbettung unseres Lebens in einer größeren wohlwollenden Einheit,
- wenn wir aus unserem inneren Wesen leben und aus göttlichem Licht in unserem Wesen,
- wenn wir aus unserem Herzen leben und Liebe und Licht ausstrahlen.

Wenn wir uns heil erleben, strahlen wir positive Wirkungen auf unsere Umwelt aus.

Wir können dann Frieden, Freude und Liebe ausstrahlen.

In jeder Religion heißt Heilsein: gesund sein und heilig sein.

Heilung und Heil unter Menschen zu fördern, ist in allen Religionen eine wichtige Aufgabe.

Heilsein verstehen wir näher, wenn wir meditativ über den Ausspruch von Augustinus nachsinnen: *"Unruhig ist unser Herz, bis es ruhet in Dir."*

Heilung heißt: sich dem Heil nähern.

Heilung ist als Weg zum Heil ein prozeßhaftes Geschehen, das sich spirituell, geistig, seelisch, körperlich und sozial vollzieht.

All diese Ebenen sind eng miteinander verbunden; denn letztlich lebt in all unseren körperlichen Zellen unsere Seele, unser Geist, unsere Verbundenheit mit Gott. Diese Vorstellung führt uns zu einem beschaulichen Verstehen ganzheitlicher Einheit und Verbundenheit.

## 7.3 Heilung ist Selbstheilung von innen her

Die Quellen unseres Unheilseins liegen meistens in uns selbst. Deshalb können wir uns eigentlich nur selbst heilen. Es gibt nur Selbstheilung, keine Fremdheilung. Jesus sagte dazu: "Dein Glaube hat dich gesund gemacht." Äußere Hilfen wirken dann positiv, wenn wir in unserer Ganzheit angeregt werden, Selbstheilungskräfte in unserem Organismus zu aktivieren.

Als erwachsene Menschen sind wir selbst dafür verantwortlich,

- wieweit unser Leben gesund und krank verläuft,
- wie wir mit Gesundheit und Krankheit umgehen,
- wie wir positive Energien von innen und außen nutzen,
- wie wir Beratungen und Hilfe von anderen annehmen.

Um uns selbst zu heilen und unsere Zufriedenheit herzustellen, brauchen wir unsere eigenen Aktivitäten und die Bereitschaft, uns selbst im Denken, Fühlen und Handeln zu verändern. Wenn wir Veränderungen bei unseren Mitmenschen und in unserer Umwelt erwarten, werden wir oft enttäuscht. Oft können wir erwünschte Veränderungen in unserer Umwelt nur dadurch bewirken, daß wir aktiv mit Veränderungen bei uns selbst anfangen.

Immer wenn wir uns selbst heilen und Selbstheilungskräfte in uns zulassen, fördern wir auf indirekten Wegen auch die Heilung unserer Umwelt.

## 7.4 Ziele der Selbstheilung

Um uns selbst zu heilen, können wir uns positive Ziele für unsere Zukunft setzen. So fördern wir eine zukunftsbezogene Orientierung und Hoffnung und lösen uns vom Blick auf vergangene Probleme. Um Gesundheit ganzheitlich zu fördern und Anforderungen zu bewältigen, können wir uns viele Ziele setzen, nahe und ferne Ziele, konkrete und allgemeine Ziele. Wir können uns in der Phantasie unsere Zukunft positiv ausmalen.

Folgende Fragen helfen, Zielvorstellungen für das eigene Leben und das Zusammenleben in Partnerschaft, Familie und sozialer Umwelt zu finden:

Ziele für das eigene Leben:

- Wie möchte ich Aufgaben und Belastungen besser bewältigen?
- In welcher Weise möchte ich an Leib, Seele und Geist gesunder leben?
- In welcher Richtung möchte ich meine Lebensenergie mehr entfalten?
- Welche eigenen Fähigkeiten möchte ich mehr entfalten?
- Welche kreativen Begabungen möchte ich mehr ausdrücken?

Ziele für das Zusammenleben mit anderen Menschen:

- *Wie kann ich das Zusammenleben in Partnerschaft/Familie verbessern:*
  - *durch eine Änderung meines eigenen Verhaltens?*
  - *durch mehr Mitfühlen?*
  - *durch Erweiterung meines Verständnisses?*
- *Wie kann ich das Zusammensein mit Menschen im Berufsleben, in außerfamiliären Vereinigungen und allgemein in der Umwelt verbessern:*
  - *durch eine Änderung meines eigenen Verhaltens?*
  - *durch mehr Mitfühlen?*
  - *durch Erweiterung meines Verständnisses?*
- *In welcher Hinsicht bin ich aus höheren Auftrag gerufen, das Leben von Menschen und Natur auf der Erde zu verbessern?*

Um Zielvorstellungen für die Selbstheilung zu entwickeln, können wir uns in einem entspannten Zustand mit unserer Phantasie möglichst konkret ein zufriedenes und angenehmes Leben ausmalen; dabei helfen uns sicher Erinnerungen an schöne Stunden und Zeiten unseres Lebens.

## 7.5 Wege der Selbstheilung

### Allgemeine Wege zur Selbstheilung

Auf folgenden Wegen können wir uns selbst heilen und Zufriedenheit mit unserem Leben steigern:

- Wir klären unsere Phantasien und Gefühle und beeinflussen sie positiv.
- Wir klären unsere geistige Grundvorstellungen vom eigenen Leben und zielen dabei eine Bejahung aller Aspekte unseres eigenen Lebens an.
- Wir beeinflussen durch positive Lebenseinstellungen und Phantasien körperliche Empfindungen und körperlich-physiologische Prozesse.
- Wir vollziehen über unsere Phantasie innere Dialoge mit einem "inneren Heiler".
- Wir lassen geistige Haltungen von Bejahung, Vertrauen und Liebe in unsere Phantasien und Gefühle hineinfließen.

Wir vermehren unser Vertrauen

- auf uns selbst, auf unsere Lebensmöglichkeiten, auf unsere Fähigkeiten,
- auf das Zusammenleben mit unseren Mitmenschen,
- auf das Dasein in all-umfassender göttlicher Einheit.

Wir setzen die positive Lenkung geistig-seelischer Prozesse in eine gesunde alltägliche Lebensführung um. Wir verändern unser Handeln und Denken im alltäglichen Rahmen mit geeigneten Methoden geplant, gezielt, konzentriert und konsequent (vgl. Kap. 5).

Wir können uns durch folgende Haltungen im tieferen Sinne heilen:

- unser Bewußtsein und Fühlen öffnen für unsere innere Mitte, für unser Herz, für den göttlichen Kern in uns, für die Liebe in uns und für unseren Lebenssinn,
- aus positiven spirituellen, geistigen und seelischen Haltungen unseren Mitmenschen begegnen und in der Umwelt handeln,
- Heilen spirituell verstehen als Weg zu bewußter Verbindung mit liebender göttlichen Essenz.

### Neue Erfahrungen und Durchgangserfahrungen erleben

Lassen wir uns von innen her auf neue Erfahrungen ein, erweitern wir Möglichkeiten des Denkens, Fühlens, Handelns, körperlichen Empfindens! Um uns für neue Erfahrungen innerlich zu öffnen, brauchen wir Mut, bisherige Gewöhnungen und Eingrenzungen zu verlassen und auf Sicherheit zu verzichten. So können wir uns für tiefere innere Wandlungen öffnen.

Durchgangserfahrungen als Erfahrungen "durch Dunkel zum Licht" sind besonders intensive und wertvolle Erfahrungen. Wir erleben sie in der Geburt (als Kind und als Mutter), im Tod bzw. in todesnahen Zuständen, in sexueller Ekstase und dann, wenn wir durch Enge, Angst, Dunkel, Schmerz, Leid "hindurchgehen". Durchgangserfahrungen brauchen wir, um Ängste zu überwinden und Vertrauen zu erweitern; sie münden oft in Gefühle von Erlösung und Neugeburt.

### Heilungsfördernde Energien und Anregungen aufnehmen

Zur Selbstheilung können wir positive Energien aus der Umwelt aufnehmen:

- von Mitmenschen,
- aus der Natur,
- aus der Materie.

Wir erleben nur dann heilende Prozesse, wenn sich Energien, die wir von außen aufnehmen, mit entsprechenden inneren Heilungsprozessen verbinden.

"Heiler" und "Therapeuten" – es sind eigentlich ungeeignete Begriffe – können uns Zugänge zu verschiedenen inneren und äußeren Energiequellen vermitteln, deren Energie wir dann zu Selbstheilungsprozessen nutzen können.

Von außen können wir vor allem die von Herzen ausgehenden liebenden Zuwendungen unserer Mitmenschen als heilsame Einflüsse aufnehmen.

Viele Hinweise und Anregungen zu Möglichkeiten von Selbstheilung können wir in Gesprächen und Literatur aufnehmen, auch in Gesprächen mit "Fachleuten" aus helfenden Berufen. Wir können uns zu konkreten Erfahrungen unserer inneren Selbstheilungsmöglichkeiten, z.B. in Selbsterfahrungsgruppen und psychotherapeutischen Prozessen anregen lassen.

Viele äußere Einflüsse können in feinstofflich ätherischen Schwingungen unseres Organismus energiesteigernd wirken. Die meisten "alternativen Heilweisen" vermitteln solche Einflüsse. Ätherische Schwingungen lassen sich fördern durch:

- naturheilkundliche Stoffe: Heilkräuter, Tees, Homöopathie usw.
- gezielte Einwirkungen auf den Körper wie z.B. "Handauflegen", sanfte Massage, Akupunktur, Akupressur, Wirkungen von Edelsteinen, usw.
- entsprechende Stimulierungen der räumlichen Atmosphäre mit Ionengeneratoren, aromatischen Düften, geometrischen Pyramidenformen, usw.

## **8. Helfen als Begleitung bei der Selbstheilung**

### **8.1 Grundhaltungen**

Wir können nur uns selbst heilen, aber keine anderen Menschen.

Andere Menschen können wir in ihren Selbstheilungsprozessen helfend begleiten.

Wollen wir Mitmenschen in ihren Selbstheilungsprozessen helfend begleiten, brauchen wir Haltungen des Vertrauens, des Verstehens und der vom Herzen ausgehenden liebenden Zuwendung.

#### **Vertrauen**

Jeder Mensch trägt Möglichkeiten zur Selbstheilung mit vielen geeigneten Impulsen, Energien und intuitiven Erkenntnissen in sich.

Wollen wir Mitmenschen helfen, brauchen wir das Vertrauen, daß sie ihre Möglichkeiten zur Selbstheilung entdecken und entfalten können.

#### **Verstehen**

Einen Mitmenschen verstehen heißt, ihn in seiner inneren Mitte und seinem Lebenssinn her sehen und vollständig bejahen.

Um einen Mitmenschen ganzheitlich zu verstehen, können wir versuchen, all seine Äußerungen und Handlungen intuitiv als Entfaltung seiner inneren Mitte zu erkennen.

#### **Liebende Zuwendung**

Unter uns Menschen hat die vom Herzen ausgehende Liebe die stärkste Heilwirkung sowohl für den, der Liebe gibt, als auch für den, der Liebe empfängt.

Wenn wir einen Menschen vom Herzen her lieben, öffnen wir unser Herzenslicht bzw. unsere intuitive Erkenntnisfähigkeit für ihn.

Durch vertrauensvolle, verstehende und liebende Zuwendung stärken wir Mitmenschen in ihren Fähigkeiten, gesund und heilsam zu leben.

Jeder Mensch ist für sich und für Prozesse von Selbstheilung selbst verantwortlich.

Wenn wir erwachsene Menschen in ihren Heilungsprozessen unterstützen, haben wir einerseits keine Verantwortung dafür, daß sie für sich Heilung erleben, andererseits haben wir aber die Verantwortung, unser eigenes Helfen aus den Haltungen des Vertrauens, des Verstehens und der Liebe zu gestalten und dabei auf Machtstrebungen zu verzichten.

Wenn wir helfen, machen wir Angebote und geben Anregungen und Empfehlungen weiter.

Die Menschen, denen wir helfen, können und sollen dann selbst entscheiden, wie weit sie unsere Anregungen aufnehmen und verwirklichen.

Wir sollten darauf verzichten, unsere Hilfe aufzudrängen.

Wir sollten besonders auf Versprechungen von Erfolg, Glück und Heilung verzichten.

Denn viele Menschen erleben Heilung erst nach dem Durchleben tiefer Krisen (vgl. 6.6).

Lese ich bei "Heilungsangeboten" Erfolgsversprechungen, betrachte ich diese als Ausdruck mangelnder Bewußtheit.

## **8.2 Hilfe durch Beratung**

Wenn wir uns Mitmenschen vertrauensvoll, verstehend und liebend zuwenden, können wir sie in Fragen gesunder Lebensweise beraten.

In Beratungen können wir Menschen durch gemeinsames Überlegen unterstützen, die Quellen ihrer Unzufriedenheit zu entdecken. Wir können gemeinsam überlegen, wie Menschen ihr Unheilsein durch Veränderungen in der geistigen Einstellung zum eigenen Leben und im alltäglichen Handeln überwinden können. In Beratungen können wir Menschen ermutigen, sich selbst zu heilen und eigene Wege zu Heilung und Heil zu finden.

Wenn wir von unseren eigenen Wegen offenherzig mitteilen, ermutigen wir andere Menschen, ihre persönlichen Wege zu entdecken und zu gehen.

## **8.3 Hilfe durch Vermittlung von Erfahrungen**

Wir können anderen Menschen helfen, indem wir ihnen Erfahrungen vermitteln, wie sie mit ihrer ganzheitlichen Lebensenergie umgehen und positive Energien aus ihrer Umwelt aufnehmen können.

Durch neue Erfahrungen lernen wir, unsere bisherigen Möglichkeiten des Denkens, Fühlens, Handelns und körperlichen Empfindens zu erweitern. Deshalb helfen wir anderen besonders, wenn wir ihnen neue positive Erfahrungen ermöglichen. Oft kann schon die positive Atmosphäre einer helfenden Begegnung neue ermutigende Erfahrungen vermitteln.

Wenn wir uns auf Durchgangserfahrungen (s.o.) einlassen wollen, wünschen wir uns oft die Begleitung von Menschen, auf die wir vertrauen können. Deshalb besteht eine der wichtigsten Aufgaben helfender Begleitung darin, Menschen bei Durchgangserfahrungen zu begleiten.

Wir können Menschen anbieten, energiesteigernde Einflüsse aufzunehmen, die in feinstofflichen ätherischen Schwingungen positiv wirken. Durch verschiedene Formen von Massage und "Hand-auflegen" vermitteln wir z. B. solche Energien, ebenso dann, wenn wir den Zugang zu gesundheitsfördernden Stoffen aus der Natur vermitteln.

Wir fördern Möglichkeiten heilsamer Erfahrungen durch eine positive Gestaltung der räumlichen und sozialen Atmosphäre. Die räumliche Atmosphäre läßt sich positiv beeinflussen durch Pflanzen, Bilder, aromatische Düfte und geometrische Pyramidenformen.

Wir fördern die Möglichkeiten heilsamer Erfahrungen vor allem durch gemeinsame Meditationen, in denen wir uns im Herzzentrum sammeln.

## 9. Ausgewählte Literatur - mit Kommentaren

Nachfolgend informiere ich über eine Auswahl von Büchern, die mich in meinen Vorstellungen ganzheitlicher Gesundheit angeregt haben.

*Atteshlis, Stylianos: "The Esoteric Teachings"*, Nicosia, 1990.

(erhältlich bei: Mrs. Panayiota Theotoki, P.O.Box 8347, Nicosia, Zypern)

Der spirituelle Lehrer aus Zypern, im Buch von Markides (s.u.) "Magus von Strovolos" genannt, legt in diesem Buch seine Weltanschauung dar: Ausgehend vom christlichen Verständnis eines dreifaltigen Gottes, umfaßt sie ein differenziertes Verständnis der irdischen und transzendenten Wirklichkeiten und Ebenen des Menschseins.

*Atteshlis, Stylianos: "The Parables and other Stories"*, Nicosia, 1991.

(erhältlich bei: Mrs. Panayiota Theotoki, P.O.Box 8347, Nicosia, Zypern)

Der spirituelle Lehrer aus Zypern (s.o.) kommentiert aus seinem Verständnis biblische Gleichnisse.

*Bailey, Alice A.: "Esoterisches Heilen"*, Verlag: Lucis-Genf - Karl Rohm Verlag, Bietigheim/Württ., 1983.

In diesem Buch hat Bailey auf 762 Seiten grundlegende Gedanken eines tibetischen Meisters zum "esoterischen Heilen" dargelegt. Aus esoterischer Sicht werden erläutert: die Gesetze und Regeln des Heilens, die für das Heilen erforderlichen Voraussetzungen, die Grundursachen für Erkrankungen, der Tod als Rückzugsprozeß der Seele aus irdischen Körperformen. Viele Aussagen des Buches wirken geheimnisvoll.

*"Biophoton emission"*, in: *Experientia*, Band 44, Heft 7, 1988, S. 543 - 600, Basel: Birkhäuser, 1988.

Das Wirken von Biophotonen in Zellgruppen äußert sich als leuchtende Strahlungen von Zellen und Zellgruppen. Forschungen von F.A. Popp und anderen zur Biophoton-Emission sind in einem Heft der Zeitschrift "Experientia" in englischer Sprache dargestellt.

*Blofeld, John: "Selbsteilung durch die Kraft der Stille"*, München: Scherz, 1980.

Blofeld schildert seine Begegnungen mit taoistischen Mönchen und erläutert taoistische Methoden von gesunder Lebensweise, Meditation, Selbsthilfe und Heilung. Die Heilmeditationen in dem Buch haben mich sehr angesprochen.

*Blofeld, John: "Der Taoismus oder Die Suche nach Unsterblichkeit"*, Köln: Diederichs, 1986.

Blofeld gibt eine ausgezeichnete Einführung in taoistische Anschauungen und Denkweisen. Der Taoismus ist eine naturphilosophische Religion bzw. religiöse Naturphilosophie, die einer über 4000 Jahre alten chinesischen Tradition entstammt. Die zentrale Schrift des Taoismus ist das "Tao Te Ching" des chinesischen Philosophen Laotse (6. Jh. v. Chr.).

*Brennan, Barbara Ann: "Licht-Arbeit. Das große Handbuch der Heilung mit körpereigenen Energiefeldern"*, München: Goldmann, 1991.

Die Autorin, als Physikerin und Psychotherapeutin ausgebildet, stellt ihr Verständnis vom Energiefeld bzw. von der Aura dar, das den physischen Körper eines Menschen umgibt. Weiterhin schildert sie aufgrund ihrer langjährigen Berufserfahrung, in der sie die Energiefelder vieler Patienten wahrgenommen hat, viele Heilungsprozesse, die auf gezielten Veränderungen der Energiefelder beruhen.

*Büntig, Wolf: "Das Werk von Wilhelm Reich und seinen Nachfolgern"*, in: *Die Psychologie des 20. Jahrhunderts*, Sonderdruck, Zürich: Kindler.

Büntig gibt einen fundierten Überblick über das Leben und die wissenschaftliche Entwicklung von Wilhelm Reich und skizziert die Entwicklung zur Bioenergetik von Alexander Lowen.

Capra, Fritjof: *"Das Tao der Physik. Die Konvergenz von westlicher Wissenschaft und östlicher Philosophie"*, Bern: Scherz, 1975.

Capra hat als Atomphysiker Parallelen und Übereinstimmungen zwischen mystischer Erfahrung und wissenschaftlicher Denkweise aufgezeigt. "Die von ihm festgestellte Konvergenz der Aussagen moderner Physik und östlicher Philosophie führt zu einem ganz neuen Bild unserer Welt. In dieser Welt wird der Mensch nur dann vorankommen, wenn er die wissenschaftliche Erfahrung mit der mystischen Dimension seines Daseins verbindet und wenn er beides in sein Denken und Handeln mit einbezieht." (Rückseite des Buches)

Chocron, Daya Sarai: *"Heilendes Herz"*, Grafing: Aquamarin, 1988.

Die Autorin geht von der uralten Weisheit vom "Weg des Herzens" aus: Immer schon war Wissen und Eingeweihten bekannt, daß sich im spirituellen Herzen das geistige Zentrum des Menschen befindet; das Herz-Chakra beherbergt Energien der selbstlosen Liebe und der göttlichen Weisheit; wer aus dem Herzen heraus handelt, wirkt aus der Mitte des göttlichen Seins. Die Autorin gibt Anregungen, das Herz-Zentrum mit Körper- und Meditationsübungen bewußt zu erleben.

Condrau, Gion; Gassmann, Marlies: *"Das verletzte Herz"*, Zürich: Kreuz-Verlag, 1989.

Aus einer ganzheitlichen Sicht des menschlichen Herzens erläutern die Autoren Herz-Kreislauf-Erkrankungen psychosomatisch.

Dethlefsen, Thorwald : *"Schicksal als Chance. Das Urwissen zur Vollkommenheit des Menschen"*, München: Goldmann, 1979.

Dethlefsen gibt eine gute Einführung in esoterisches Denken und gibt Erläuterungen zum Polaritätsprinzip, zu Krankheit und Heilung, zu Reinkarnation, zum esoterischen Weg im Alltag.

Dürckheim, Karlfried Graf: *"Meditieren - wozu und wie"*, Freiburg: Herder, 1976.

"Dieses Buch kreist auf schmalen Pfad um eine einzige Frage: Die Frage nach dem Zugang zu jener Erfahrung überweltlichen, göttlichen Seins, die aller Religiosität zugrundeliegt. ... Es geht einzig um den Zugang zur Erfahrung des ganz Anderen: der Transzendenz, und zwar der uns immanenten Transzendenz, und um eine Verwandlung, die der Sinn dieser Erfahrung ist: als Verheißung und Auftrag." (S. 7) In diesem Buch werden die Grundlagen der Meditation als initiatische Übung, vorwiegend im Stile des Zen, ausführlich dargestellt.

Farau, Alfred; Cohn, Ruth: *"Gelebte Geschichte der Psychotherapie. Zwei Perspektiven"*, Stuttgart: Klett-Cotta, 1984.

Alfred Farau und Ruth Cohn stellen eine Geschichte der Psychotherapie in ansprechender Weise dar. Farau erläutert die Geschichte der Tiefenpsychologie, und Ruth Cohn schildert mit ihren Lebenserfahrungen psychotherapeutische Entwicklungen der humanistischen Psychologie. Ein Zitat von Farau: "Alle Psychologie ist ursprünglich Philosophie; soweit es sich um die Auseinandersetzung mit dem persönlichen Unsterblichkeit handelt, sogar religiöse Philosophie."

Fox, Matthew: *"Der große Segen: umarmt von der Schöpfung; eine spirituelle Reise auf vier Pfaden durch sechsundzwanzig Themen mit zwei Fragen"*, München: Claudius, 1991.

Matthew Fox, Dominikanerpater, "gilt als der kreativste und mutigste Vertreter einer eigenständigen westlichen Spiritualität im Christentum". Er hat "die tiefe spirituelle Weisheit, die im deutschen Sprachraum ihren Ursprung hatte, für die Kirche geöffnet. ... Mit Meister Eckhart, Hildegard von Bingen und Mechthild von Magdeburg reflektiert er ein tiefes und oft verleugnetes Christentum, das ... ja sagt zu Körper, Leben, Kreativität und der ganzen Breite unserer menschlichen Erfahrung. Der Ausgangspunkt einer solchen Spiritualität liegt nicht oben, sondern unten." (Richard Rohr); (beide Zitate auf der Rückseite)

Frankl, Viktor E.: *"...trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager"*, München: DTV, 1982.

Viktor Frankl schildert in bewegender Weise seine Erfahrungen als KZ-Häftling in der NS-Zeit. Besonders berührt hat mich die Rede Frankls an seine Mithäftlinge in einer gesteigerten Krisensituation über Möglichkeiten, das Leben und Leiden mit Sinn zu füllen.

Frankl, Viktor E.: *"Logotherapie und Existenz-Analyse"*, München: Piper, 1987.

In 11 Texten aus 5 Jahrzehnten wird die von Frankl entwickelte Logotherapie und Existenzanalyse dargestellt. Ziel der Logotherapie ist es, einen tieferen Sinn im persönlichen Leben zu finden und das geistige Potential bzw. das höhere Unbewußtsein zu entdecken.

*Gawain, Shakti: "Stell dir vor - Kreativ visualisieren", Hamburg: Rowohlt, 1986.*

Das Buch enthält viele gut begründete und leicht verständliche Übungen, um die eigenen Fähigkeiten des Visualisierens bzw zur Nutzung der Phantasietätigkeit zu fördern.

*Gawler, Ian: "Krebs - ein Signal der Seele? Vorbeugen und Heilen ist möglich", München: Peter Erd, 1985. (Titel der Neuauflage 1990: "So besiegen Sie den Krebs")*

"Dr. Ian Gawler begann den Weg zu diesem Buch an einem bestimmten Tag im Januar 1975. Dem Tag der Diagnose: Knochenkrebs. Unmittelbar begann er, sich selbst gegenüber Rechen-schaft abzulegen über seine Lebensbedingungen und die volle Verantwortung zu übernehmen für seine Krankheit. Angesichts einer Lebenserwartung von drei bis sechs Monaten entwickelte er eine immense Motivation, alles zu tun, um diese Krankheit zu besiegen. Nach dem Wiederauftreten des Krebses war sein einziges Ziel, die Umstände und Umgebung zu schaffen, in der der Körper sich selbst heilen kann. Im Juni 1978 war frei von Krebs. Dieses Buch geht auf die Tatsache zurück, daß sich bei jedem Menschen im Laufe seines Lebens Krebszellen entwickeln, die der gesunde Körper jedoch sofort zerstört. Auf dieser Grundlage hilft Dr. Ian Gawler jedem Betroffenen, ein intaktes Selbstheilungssystem aufzubauen, in dem natürliche Abwehrkräfte die Krebszellen vernichten." (Klappentext)

Von den Büchern zur Selbstheilung bei einer Krebserkrankung empfehle ich dieses besonders; aus eigener Betroffenheit entstanden, betont es die Bedeutung der Meditation als Möglichkeit zur Selbstheilung und gibt einen Überblick über viele weitere Möglichkeiten zur Selbstheilung. .

*Grof, Stanislav: "Geburt, Tod und Transzendenz", München: Kösel, 1985.*

In der Auseinandersetzung mit der bisherigen Philosophie und Psychotherapie stellt Grof neue Ansätze der Psychotherapie dar. Dabei erörtert er vor allem die Begegnung mit Geburt und Tod und die Begegnungen mit transpersonalen Erfahrungen und Spiritualität. Sehr interessant ist seine Darstellung der vier Phasen des Geburtserlebens.

*Harner, Michael: "Der Weg des Schamanen. Ein praktischer Führer zu innerer Heilkraft", Interlaken: Ansata, 1982.*

Michael Harner gibt einen Einblick in schamanische Weisen des Heilens bei den Indianern. Durch die Schilderung seiner persönlichen Erfahrungen vermittelt er ein lebendiges Bild von schamanischen Tranceerfahrungen und Phantasiereisen zur Weckung der Heilkraft.

*Hartmann, Matthias S.: "Praktische Psycho-Onkologie", München: Pfeiffer 1991.*

Matthias Hartmann, mir als Kollege gut bekannt, ist seit über 10 Jahren als Diplom-Psychologe psychotherapeutisch in der Behandlung krebserkrankter Menschen tätig. Er gibt im 1. Teil des Buches eine Übersicht über wichtige Konzepte der psycho-onkologischen Behandlung. Besonders interessant ist das Kapitel über "Konzepte effektiver psychologischer Krebstherapeuten". Im 2. Teil des Buches stellt Hartmann ein Trainingsmodell für Patienten zur psychischen Verarbeitung der Erkrankung und Einübung gesundheitsfördernder Lebensweisen vor. Mit diesem Trainingsmodell können Patienten sich selbst helfen und sich bei der Selbsthilfe durch Therapeuten und/oder eine Selbsthilfegruppe begleiten lassen.

*Hildegard von Bingen: "Metaphysik der Seele", München: Heyne, 1989.*

Hildegard von Bingen (1098 - 1179) ist als Theologin, Naturkundlerin, Äbtissin, Ärztin und Dichterin eine bedeutende Frau des Mittelalters gewesen. "Ihr genialer Geist stellte Zusammenhänge zwischen Mensch und Gott, Kosmos und Natur her, welche die scheinbar vorhandenen Grenzen zwischen den Erscheinungen auflöst." (Rückseite) Das Buch enthält eine Biographie und Einführung in das Schrifttum und eine Auswahl von Texten zum Verständnis der Seele.

*Hildegard von Bingen: "Gott sehen", München: Piper, 1990.*

In diesem Buch wird Hildegard von Bingen als Mystikerin mit einer Sammlung ihrer mystischen

Texte vorgestellt. "Mystik bedeutet für Hildegard die Begegnung mit Gott als dem Schöpfer und Erhalter der Welt, ... Schau der innersten Zusammenhänge der Welt. In ihren Visionen sieht Hildegard die vollkommene Einheit der Schöpfung mit Gott." Heinrich Schipperges führt als Herausgeber ins Leben und Werk Hildegards ein.

*Hill, Ann: (Hrsg.) "Illustriertes Handbuch alternativer Heilweisen", Freiburg: Bauer, 1980.*

Mehr als 120 verschiedene alternative Heilweisen werden beschrieben und illustriert: Diagnose-Methoden, physikalische Therapien, Hydrotherapie, Therapien auf pflanzlicher Basis, Ernährung, strahlungs- und vibrationsorientierte Therapien, psychische und spirituelle Therapien.

*Hillringhaus, F. Herbert: "Brücke über den Strom", Schaffhausen: Novalis, 1985.*

Das Buch besteht aus Mitteilungen eines im Ersten Weltkrieg gefallenen jungen Künstlers, der aus seinem jenseitigen Seelenzustand auf medialen Wegen seinen Verwandten in den Jahren von 1915 - 1944 Botschaften gegeben hat. Diese Botschaften wurden als Buch erstmalig 1950 veröffentlicht. Meiner Meinung nach gibt das Buch wertvolle Einblicke darin, wie Verbindungen von diesseitigem und jenseitigem Leben als "Brücke über den Strom" möglich sind.

*Hippokrates: "Auserlesene Schriften", Zürich: Artemis, 1984.*

*Höhne, Anita: "Die neuen Magier der Gesundheit", München: Schönberger, 1984.*

Das Buch versteht sich als ein praktischer Führer durch 40 Praxen von "Heilern" mit kurzgefaßtem Überblick über deren Heilmethoden.

*Jacobi, Jolande: "Die Psychologie von C. G. Jung", Zürich: Rascher, 1959.*

Aus der umfassenden analytischen Psychologie von C.G.Jung gehören zur obigen Darstellung vor allem die Aussagen zum "Selbst", zu Selbstwerdung und Individuation, zum "Schatten" und zur Religion.

*Johannes vom Kreuz: "Dunkle Nacht", München: Kösel, 1987.*

Der christliche Mystiker Johannes vom Kreuz, der im 16. Jahrhundert in Spanien gelebt hat, stellt mit der "dunklen Nacht der Sinne" und der "dunklen Nacht des Geistes" Krisen und Reifungsprozesse auf dem spirituellen Weg dar. In seinen Ausführungen zeigt er ein lesenswertes tiefes Verständnis für seelische Prozesse.

*Joy, W. Brugh: "Weg der Erfüllung. Selbstheilung durch Transformation", Interlaken: Ansata, 1987.*

Joy arbeitete zunächst als erfolgreicher Arzt in einer amerikanischen Praxis. Durch eine Transformationserfahrung nach einer lebensbedrohenden Krankheit änderte er sein Leben. Er zeigt uns in dem Buch mit Übungen und Techniken auf, wie wir unsere Körperenergien und Chakren nutzbar machen können. wie wir erweiterte Fähigkeiten in uns selbst entdecken können, wie wir uns selbst heilen können und wie wir uns für Erfahrungen bedingungsloser Liebe öffnen können.

*Leadbeater, C. W.: "Der sichtbare und der unsichtbare Mensch", Freiburg: Bauer, 1987.*

Dieses aus der Theosophie hervorgegangene Buch vermittelt einen Einblick in Schwingungsfelder des feinstofflichen Körpers, wie ihn geschulte Hellseher wahrnehmen können.

*Le Shan, Lawrence: "Psychotherapie gegen den Krebs", Stuttgart: Klett-Cotta, 1982.*

"Krebs führt oft zum Tode. Aber es scheint Fälle zu geben, in denen die Bedrohung durch Krebs den Beginn des Lebens bedeutet. ... Die Suche nach sich selbst, die Entdeckung des Lebens, das zu leben dem innersten Bedürfnis entspricht, kann eine der stärksten Waffen gegen die Krankheit sein." (vorderer Buchdeckel)

Le Shan berichtet in lebendiger Weise von seinen Erfahrungen in der Psychotherapie mit krebserkrankten Menschen. Als wesentliche Möglichkeit der Selbstheilung stellt er die Entdeckung, Wiederentdeckung und aktive Entfaltung der oftmals schlummernden kreativen Begabungen dar.

*Lowen, Alexander und Leslie: "Bioenergetik für Jeden. Das vollständige Übungsbuch", Gauting: Kirchheim, 1979.*

"Bioenergetik ist ein Weg, die Persönlichkeit vom Körper und seinen energetischen Prozessen her zu verstehen. Diese Prozesse, d.h. die Energieproduktion durch Atmung und Stoffwechsel und die Entladung der Energie in Bewegung sind die grundlegenden Vorgänge des Lebens." (S.11) Das Buch enthält bioenergetische Übungen.

*Markides, Kyriacos C.: "Der Magus von Strovolos. Die faszinierende Welt eines spirituellen Heilers", München: Knauer, 1988.*

Markides schildert in seinen drei Büchern (siehe unten), wie er in den Jahren 1978 - 1989 Begegnungen mit Spyros Sathi alias Stylianos Atteshli (s.o.), einem spirituellen Lehrer in Zypern, erlebt. Dieser lehrt spirituelle Erkenntnisse und führt Heilungen durch.

*Markides, Kyriacos C.: "Heimat im Licht. Die Weisheit des 'Magus von Strovolos'", München: Knauer, 1988.*

*Markides, Kyriacos C.: "Feuer des Herzens. Heiler, Weise und Mystiker", München: Knauer, 1991.*

*Meier, Erhard: "Weisungen für den Weg der Seele. Aus dem tibetischen Totenbuch", Freiburg: Herder, 1987.*

Der Autor gibt eine Einführung und Erläuterung zum tibetischen Totenbuch. Dieses enthält Weisungen für die Seele zur Vorbereitung auf das Sterben und zum schrittweisen Übergang in das nachtodliche Leben.

*Middendorf, Ilse: "Der Erfahrbare Atem. Eine Atemlehre", Paderborn: Junfermann, 1985.*

Middendorf ist eine bedeutende Lehrerin auf dem Gebiet der Atemtherapie. Sie vermittelt wesentliche Grundlagen für das Verstehen des Atems und gibt viele konkrete Anregungen, um den Atem bewußt zu erfahren, und zwar nicht durch "Tun", sondern durch "Lassen".

*Monroe, Robert A.: "Der zweite Körper. Expeditionen jenseits der Schwelle", Interlaken: Ansata, 1987.*

Monroe vermittelt spannende Einblicke in seine außergewöhnlichen Erfahrungen bei außerkörperlichen Erkundungsreisen durch Zeit und Raum.

*Moody, Raymond A.: "Das Leben nach dem Tode", Hamburg: Rowohlt, 1978.*

Moody hat im Verlaufe langjähriger Untersuchungen 150 Menschen, die klinisch bereits tot waren, dann aber doch weitergelebt haben, nach ihren "jenseitigen" Erfahrungen befragt. Die erstaunlichen Übereinstimmungen in den Berichten der Menschen lassen sich als wissenschaftlich relevante Zeugnisse für nachtodliches Seelenleben betrachten.

*Müller, Rüdiger: "Wandlung zur Ganzheit. Die Initiatische Therapie nach Karlfried Graf Dürckheim und Maria Hippius", Freiburg: Herder, 1981.*

Rüdiger Müller stellt die Grundlagen der Initiatischen Therapie von Dürckheim und Hippius in Theorie und Praxis dar. Initiatische Therapie zielt darauf, meditative Erfahrungen zu vermitteln, die zum Erleben der eigenen Wesensmitte im transzendental-religiösen Sinne führen. Ein Erleben von Wesensmitte ist verbunden mit dem Erleben von Wandlung.

*Naranjo, Claudio; Ornstein, Robert E.: "Psychologie der Meditation", Frankfurt/M: Fischer, 1976.*

Naranjo und Ornstein geben einen guten Überblick über die Vielfalt traditioneller Meditationsweisen und umschreiben die einheitliche Struktur und geistige Haltung, die nahezu allen Meditationsweisen zugrundeliegen. Weiterhin werden die Techniken und Phänomene der Meditation aus der Perspektive der gegenwärtigen Psychologie betrachtet.

*Ostertag, Silvia: "Einswerden mit sich selbst", München: Kösel, 1981.*

Silvia Ostertag stellt Möglichkeiten zu initiatischer Erfahrung im Sinne Dürckheims dar und bietet konkrete Anleitungen zu leibbezogenen meditativen Übungen im Liegen, Sitzen, Stehen, Gehen und zur Zazen-Meditation.

*Paracelsus: "Die Geheimnisse. Ein Lesebuch aus seinen Schriften", München: Knauer, 1990.*

Paracelsus, eigentlich Theophrastus Bombastus von Hohenheim, strebte eine grundlegende Reform der Medizin an. Am Übergang zur Neuzeit betonte Paracelsus die esoterische Gesetzmäßigkeit "Wie oben - so unten" bzw. "Alles, was auf materieller Ebene passiert, hat Ursprung und Matrix auf geistig-psychischer Ebene". (vgl. S. 1)

*Peter, Burkhard; Gerl, Wilhelm: "Entspannung. Das umfassende Training für Körper, Geist und Seele", München: Mosaik, 1977.*

Peter und Gerl geben einen integrativen, theoretischen Überblick über Entspannungsmethoden und erläutern Übungen zu progressiver Muskelentspannung, Autogenem Training und meditativer Entspannung.

*Platon: "Phaidon", Düsseldorf-Köln: Insel, 1979.*

Platon berichtet, wie Sokrates in den Tagen und Stunden vor seinem Tode mit seinen Schülern Dialoge führt. In diesen Dialogen stellt Sokrates/Platon seine Anschauungen von der unsterblichen Seele, ihrer Verbindung mit dem Göttlichen und der Seelenwanderung dar.

*Pohlmann, Constantin (OFM): "Franziskus - ein Weg", Mainz: Grünewald, 1983.*

Pater Constantin Pohlmann, ein Franziskaner, vermittelt Denkanstöße und Anregungen, zu inneren Wegen, die in unserer heutigen Lebenssituation dem Geist des Franz von Assisi entsprechen können.

*Popper, Karl R.; Eccles, John C.: "Das Ich und sein Gehirn", München: Piper, 1982.*

Das Buch ist Ausdruck eines Dialoges des Philosophen Popper mit dem Neurophysiologen Eccles über die Verbindungen neurophysiologischer und geistiger Prozesse sowie über das Selbst als Zentrum bewußten Wahrnehmens und Handelns. Eccles gibt eine Einführung und Zusammenfassung zu neurophysiologischen Mechanismen geistiger Prozesse.

*Prantl, Max: "Licht aus der Herzensmitte", Freiburg: Bauer, 1985.*

Max Prantl war ein visionärer Mystiker, dessen Visionen aus den Jahren 1948 - 1949 den Inhalt seines Buches bestimmen. Er gibt tiefe Einblicke in die polaren Kräfte der Seele und des Geistes sowie in ein "Jenseits", das in uns selbst liegt.

*Reich, Wilhelm: "Die Entdeckung des Orgons. Band I: Die Funktion des Orgasmus", Frankfurt: Fischer, 1975.*

Wilhelm Reich stellt im Sinne einer wissenschaftlichen Autobiographie seinen Weg von 1919 - 1938 dar, wie er aus seinem Interesse für die Psychoanalyse Sigmund Freuds heraus Grundlagen der charakteranalytischen Vegetotherapie entwickelt, einer Psychotherapie am Beginn körperorientierter Psychotherapiemethoden.

*Reich, Wilhelm: "Die Entdeckung des Orgons. Band II: Der Krebs", Köln: Kiepenheuer, 1978.*

In diesem Buch setzt Wilhelm Reich seine wissenschaftliche Autobiographie fort und stellt seinen Weg von 1938 - 1944 dar, wie er die als "Orgonenergie" bezeichnete atmosphärische Energie mit ihren Wirkungen auf lebende Organismen und auf krebserkrankte Menschen entdeckt.

*Reilly, Harold J.; Brod, Ruth H.: "Das Große Edgar-Cayce-Gesundheitsbuch", Freiburg: Bauer, 1989.*

Edgar Cayce konnte im medialen Zustand hervorragende medizinische Diagnosen stellen und Beratungen durchführen. Zwei Aussagen von ihm: "In der Natur steht dem Menschen dann alles zur Verfügung, was als Gegenpart zum geistig-seelischen Bereich gelten kann oder ein Gegenmittel für Gift und jedes andere Übel im Leben des einzelnen ist, wenn dieser sich der Anwendung der natürlichen Quellen zu bedienen weiß." "Alle Kraft, alle Heilung jeglicher Art ist eine Veränderung der Schwingungen von innen, die Einstimmung des Göttlichen im Innern des lebenden Gewebes eines Körpers mit den schöpferischen Energien. Wie immer dies geschieht - es ist die Harmonie der atomaren Struktur der lebendigen Zellkräfte mit ihrem geistigen Ursprung. Denn alle Heilung kommt aus der einen Quelle." (beide Zitate auf der Rückseite)

*Rieländer, Maximilian: "Wege nach innen. Entspannung und Selbstentfaltung", Bonn: Bürger, 1988.*

Diese Schrift bietet eine Einführung zum Thema "Wege nach innen - zur Entspannung und Selbstentfaltung". Sie bietet vielfältige konkrete Anregungen, eigene Wege zu Entspannung, Trance, Selbstentfaltung und tiefenseelischer Selbsthilfe zu entdecken. Die Schrift ist auch Begleitheft zur gleichnamigen Kassettenedition, die in 4 Kassetten 8 Anleitungen zu je 30 Minuten umfaßt.

*Schipperges, Heinrich: "Hildegard von Bingen. Ein Zeichen für unsere Zeit", Frankfurt: Knecht, 1981.*

Das Weltbild der Hildegard von Bingen wird erläutert: "Die Welt als Kosmos, der Mensch als Geschöpf und die Heilsgeschichte als Folge des Sündenfalls. Dieser Vorstellung entspricht Hildegarde's Wirken in der Welt, das sie als Auftrag, zu helfen und zu heilen, erkennt. Sie entwirft, begabt mit tiefen Einsichten in biologische Zusammenhänge, eine Ordnung zu gesunder Lebensführung als deren Ziel am Ende der Weltgeschichte, mit dem Erscheinen des kosmischen Christus, das Bild vom heilen Leben aufstrahlt." (Rückseite)

*Schipperges, Heinrich: "Der Garten der Gesundheit. Medizin im Mittelalter", München: DTV, 1990.* Der Autor gibt uns ein anschauliches Bild von der mittelalterlichen Medizin als einem "Garten der Gesundheit": "So hat das ganze Mittelalter seinen Garten der Gesundheit gesehen und gepflegt: Heilkunde und Lebenskunde wachsen hier noch an einem Strauch und bringen Frucht zum Heil des Leibes wie der Seele."

*Schmidt, K.O.: "Der geheimnisvolle Helfer in dir. Dynamik geistiger Selbsthilfe", Freiburg: Bauer, 1984.*

Eine wichtige Möglichkeit zur Selbstheilung besteht darin, über die Phantasie Zugang zum "inneren Helfer" bzw. zur heilenden Weisheit in uns selbst zu kommen. Das Buch gibt Anregungen wieder, in vielen konkreten Problemen die Möglichkeiten des inneren Helfers zu nutzen.

*Schwäbisch, Lutz; Siems, Martin: "Selbstentfaltung durch Meditation", Hamburg: Rowohlt, 1976.* Dieses Buch vermittelt konkrete Anleitungen zur Meditation und gibt einen Überblick über Möglichkeiten und Wirkungen meditativer Verfahren zur Förderung von Selbstentfaltung.

*Sharamon, Shalila; Baginski, Bodo J.: "Das Chakra-Handbuch", Durach: Windpferd, 1989.* Das Wissen um die Energiezentren oder Chakren vermittelt tiefe und umfassende Einsichten über die Wirksamkeit subtiler Kräfte im menschlichen Organismus. Die Autoren beschreiben anschaulich und verständlich die Funktionen und Wirkungsweisen der Energiezentren. Zur Erfahrung und Beeinflussung der Chakren werden viele Möglichkeiten aufgezeigt: die Anwendung von Klängen, Farben, Edelsteinen und Duftstoffen mit ihren spezifischen Wirkungen, ergänzt durch Meditationen, Atemübungen, Fußreflexzonenmassage und Übertragung universeller Lebensenergie. Die Beschreibung von Naturerfahrungen, Yogapraktiken und astrologischen Zuordnungen zu den einzelnen Chakren runden das Thema mit interessanten Erkenntnissen ab.

*Sherwood, Keith: "Die Kunst spirituellen Heilens", Freiburg: Bauer, 1985.*

"Heilungsenergie fließt fortwährend durch den Menschen und wartet einfach darauf, benutzt zu werden. Spirituelle Heilungsenergie ist für alle verfügbar, die sich öffnen, die davon überzeugt sind, daß sie existiert und von ihr erwarten, daß sie ihr Leben verändert, indem sie Krankheit in Gesundheit überführt. Sie ist eine Gabe Gottes, die jedem zuteil wird, der danach offenen Herzens verlangt." Dieses Buch zeigt Wege auf, wie man Heilungsenergie bewußt wahrnehmen und einsetzen kann.

*Simonton, O. Carl; Matthews-Simonton, Stephanie; Creighton, James: "Wieder gesund werden. Eine Anleitung zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte für Krebspatienten und ihre Angehörigen", Hamburg: Rowohlt, 1982.*

Das Ehepaar Simonton stellt aus ihrer langjährigen Erfahrung in der Betreuung von krebskranken Menschen dar, wie Selbstheilungskräfte aktiviert werden können. Dem Buch ist eine Kassette mit Anleitungen zur Entspannung und einer Phantasie zur Selbstheilung beigegeben.

*Stangl, Anton und Marie-Luise: "Lebenskraft. Selbstverwirklichung durch Eutonie und Zen", Düsseldorf: Econ, 1978.*

Das Ehepaar Stangl gibt eine umfassende Einführung in die Eutonie mit praktischen Anleitungen und eine Einführung in die Zazen-Meditation.

*Stangl, Anton: "Heilen aus geistiger Kraft. Zur Aktivierung innerer Energien", Düsseldorf: Econ, 1980.*

Stangl gibt einen integrativen theoretischen Überblick über geistiges Heilen. Er beschreibt verschiedene Formen geistigen Heilens und stellt wesentliche Schritte eines Heilungsprozesses dar.

*Stangl, Marie-Luise und Anton: "Hoffnung auf Heilung. Seelisches Gleichgewicht bei schwerer Krankheit", Düsseldorf: Econ, 1978.*

Dieses Buch ermöglicht eine fundierte seelisch-geistige Auseinandersetzung mit Krebserkrankungen. Es enthält viele gut erläuterte Übungen zur Selbsterforschung und Selbstheilung.

*Stangl, Marie-Luise: "Die Welt der Chakren. Praktische Übungen zur Seinserfahrung", Düsseldorf: Econ, 1988.*

Frau Stangl gibt eine gute, leichtverständliche Einführung in das System der Energiezentren, die Chakren genannt werden. Sie stellt Übungen zum körperlichen und phantasieorientierten Erleben der Chakren vor.

*Vester, Frederic; Henschel, Gerhard: "Krebs - fehlgesteuertes Leben", München: DTV, 1984.*

Dieses Buch geht zurück auf zwei Fernsehsendungen in den Jahren 1968 und 1973. Vester beantwortet als wissenschaftlicher Biologe Interviewfragen des Fernsehjournalisten Henschel nach zellbiologischen Prozessen bei Krebserkrankungen.

*Wallace, A.; Henkin, B.: "Anleitung zum geistigen Heilen", Essen: Synthesis Verlag, 1982.*

Die Autoren beschreiben ihre Erfahrungen des Heilens; sie stellen viele einfache Übungen für den Anfänger und auch fortgeschrittene Techniken dar. Sie zeigen die Beziehung des Heilens zum Vertrauen, zu Weltanschauungen, Träumen und kosmischer Bewußtheit auf.

*Zürrer, Ronald: "Reinkarnation. Die umfassende Wissenschaft der Seelenwanderung", Zürich: Sentient Press, 1989*

Die Lehre der Reinkarnation (Wiedergeburt) wird unter besonderer Berücksichtigung der ältesten überlieferten Schriften zu diesem Thema, der altindischen Veden, wissenschaftlich dargestellt. Hervorheben möchte ich die Kapitel "Geschichte des Reinkarnationsgedankens" und "Reinkarnation im Christentum"