

Die Krebsfalle – Blockaden und Bedürfnisse erkennen und lösen

Wie Vorbeugung und Heilung mit den Werkzeugen der Traditionellen Chinesische Medizin und Psychosomatik gelingen kann | *Dr. med. Ingfried Hobert*

Das Heilwissen unseres Planeten ist eine Schatztruhe, prall gefüllt mit wertvollem Inhalt. Menschen aus allen Kulturen haben zum Wohl ihrer sozialen Gemeinschaft über die Zeiten und Generationen Heilwissen erworben und das Nutzbringende weitergeben. Dabei kommen die wertvollsten Bereicherungen des heutigen ganzheitlich geprägten Medizinverständnisses ohne Zweifel aus den traditionellen fernöstlichen Heilsystemen, insbesondere der Traditionellen Chinesischen Medizin. Noch nie zuvor standen uns so viele Möglichkeiten zur Verfügung, die wichtigsten Errungenschaften dieser überaus erfolgreichen Erfahrungsmedizin zu nutzen – und dies mindestens als Ergänzung zur streng wissenschaftlich orientierten Schulmedizin.

Beispiel Krebs

Aus Sicht der Chinesischen Medizin haben wir in hohem Grad Einfluss darauf, ob wir in den ersten zwei Dritteln unseres Lebens Krebs bekommen oder nicht. Wir können die Rahmenbedingungen, unter denen Gesundheit nachhaltig gelingen kann, durch Achtsamkeit und praktische Umsetzung unseres Wissens deutlich günstiger gestalten als bisher angenommen.

Es ist einer der wichtigsten Grundsätze der TCM, dass neben dem Blut insbesondere auch das Qi, die Lebenskraft, frei fließen muss, damit das körperliche System funktioniert. Nur wenn Leitbahnen, Netzwerkgefäße und Organe frei von Blockaden sind, werden alle Körperbereiche ausreichend mit Qi, Blut und Flüssigkeiten versorgt und bleiben gesund. Ist jedoch der Fluss dieser Substanzen durch definierte Faktoren blockiert, so leidet die Versorgung des entsprechenden Körperbereichs, es kommt zu einem Mangel und die Organe können ihre normale Funktion nicht mehr erfüllen.

Ursache der Fehlfunktion ist dabei zunächst nicht ein Mangel, sondern die Blockade.

Wird die Blockade gelöst, kann das System wieder ungestört funktionieren. In dieser Weise lässt sich auch der Alterungsprozess erklären. Wir altern primär nicht, weil unsere „Essenz“ (Substanz) abnimmt, sondern weil wir im Laufe der Jahre in zunehmender Weise Blockaden ansammeln, die die Funktionen unseres Körpers immer mehr einschränken. So ist der Alterungsprozess von Geburt bis zum Tod aus TCM-Sicht genauso wie die Krebsentartung dadurch gekennzeichnet, dass eine Blockade zur nächsten führt und damit unsere Energiebahnen langsam immer mehr „verstopfen“.

Was löst Blockaden aus?

Während wir bei der Geburt mit allen Sinnen und Funktionen frei von Blockaden sind, so wird unser Körper zunehmend überfordert von äußeren Einflüssen, die er abwehren muss. Sowohl ein Zuviel als auch ein Zuwenig von etwas – ob auf körperlicher oder auf emotionaler Ebene – führt zu immer neuem Stress und neuen Blockaden.

Im Mittelpunkt steht jedoch meistens ein unbestimmtes Gefühl des Getrenntseins, des Mangels. Diese innere Instabilität und Leere peitscht viele Menschen durch das Leben, auf der Suche nach Halt und Erfüllung im Außen. Da diese im Außen gar nicht gefunden werden können und wir Menschen uns so schwer damit tun, uns mit Dankbarkeit an dem zu erfreuen, was ist, entsteht meist ein immer größerer Widerstand gegen das, was ist. Dies führt zu Blockaden, die sich langfristig über Symptome und dann in Krankheiten entladen.

Es liegt in unserer Hand, welche Aufmerksamkeit wir darauf verwenden, immer wieder aufs Neue Rahmenbedingungen zu schaffen und zu optimieren, unter denen das Qi frei fließen kann.

Der freie Fluss des Qi ist inzwischen mit feinen bioelektrischen Methoden messbar, aber auch bei aufmerksamer Betrachtung

für jeden leicht erkennbar. Menschen, deren Lebenskraft frei fließt, haben Charisma, Mut und Lebensfreude. Sie sind im Fluss...!

Wenn dieses Lebensfeuer jedoch nicht mehr lodert, wenn nichts mehr fließt, dann ist die Ursache dieser Fehlfunktion (die sich später in Krankheit und vorzeitiger Alterung ausdrücken kann) das Ergebnis sich akkumulierender Blockaden. Wir werden primär krank, weil wir kleinere und größere Blockaden ansammeln, die die Funktionen unseres Körpers zunehmend einschränken und belasten, bis das System darunter zusammenbricht.

Wie können Ort und Form der Blockaden diagnostiziert werden?

Die frühzeitige Erkennung und Behandlung dieser Blockaden und energetischer Funktionsstörungen, lange bevor eine Krankheit ausbricht und schulmedizinisch messbar wird, ist einer der wertvollsten Beiträge der TCM-Diagnostik.

Über Jahrtausende ausgereifte Diagnoseverfahren der genauen Beobachtung und Betastung des Körpers lassen Krankheiten bereits im Frühstadium erkennbar werden. Sie liefern die Diagnose, die bereits Hinweise auf die Ursache offenbart und damit die Botschaft für die notwendige Verhaltensänderung in sich trägt. Die Pulsdiagnose spielt an dieser Stelle neben der Augen-, Zungen- und Urindiagnose eine entscheidende Rolle. Mit ihrer Hilfe können ausgebrannte, leere Energiesysteme ebenso wie unterschiedlichste Blockaden im Energiefluss aufgedeckt werden, bevor diese sich als „Krankheiten“ entladen, können notwendige gegenregulatorische Schritte eingeleitet werden.

Die chinesische Pulsdiagnose

Die Pulsdiagnose als Kernelement chinesischer Diagnostik ist ein erstaunlich präzises

Diagnoseverfahren, das neben langjähriger Erfahrung ein hohes Maß an Intuition und Fingerspitzengefühl erfordert.

Der ausgeruhte Arzt legt Zeigefinger, Mittelfinger und Ringfinger direkt nebeneinander an bestimmten Pulsstellen auf die Haut des Patienten, um dann mit einem Finger nach dem anderen nach unten zu drücken – wie beim Klavierspielen. Neben Länge, Breite, Tiefe, aber auch Kraft, Fülle und Form der einzelnen Pulswellen lassen sich insgesamt 15 Pulsqualitäten unterscheiden. Die Qualität der Pulswellen an den entsprechenden Taststellen lässt eine sehr präzise Aussage über die gefährdeten oder bereits erkrankten Organe zu.

Der intuitiv klare Arzt bekommt so eine deutliche Vorstellung vom Energiestatus des Patienten, seiner emotionalen Grundverfassung und der zugrunde liegenden „Miss-verständnisse“.

Die Pulsdiagnose ist eine der schwierigsten Disziplinen traditioneller ärztlicher Kunst. Im alten Reich der Mitte wurde der Arzt bekanntlich nur so lange bezahlt, wie seine Patienten gesund waren. Dies war nur über die Pulsdiagnose möglich. Nur so konnte ein sich aufbauender Druck oder eine sich anbahnende Energieleere frühzeitig festgestellt werden, sodass rechtzeitig Gegenmaßnahmen getroffen werden konnten. Mit ihrer Hilfe kann der Arzt Störungen unterschiedlichster Art erkennen. Der energetische Zustand der wichtigsten Organsysteme kann ebenso beurteilt werden wie das Gleichgewicht und die Konstitution eines Patienten. Auch der gesunde Patient profitiert von der Pulsdiagnose, weil eine Aussage über seinen Energiezustand und seine wirkliche emotionale Grundstimmung möglich ist. So unterstützt sie den Prozess der Selbstwahrnehmung.

Spezifische Blockaden am Beispiel Mamma-Ca

In der heutigen Zeit muss sich bereits jede zweite Frau mindestens einmal im Leben mit dem Thema „Knoten“ in der Brust aktiv auseinandersetzen.

Aus psychosomatischer Sicht können beispielsweise folgende Aspekte bei der Bildung von Blockaden eine Rolle spielen:

Vieles deutet darauf hin, dass die moderne Frau in einem permanenten unterschwellig-

gen Konflikt steht zwischen alter und neuer Frauenrolle. In z. B. islamischen Traditionen, wo diese Rolle bis in tiefste Schichten hinein fest definiert und gedanklich meist unangefochten angenommen ist, ist Brustkrebs gänzlich unbekannt. Mit der Emanzipation und der Loslösung von der Tradition ist ein Konflikt entstanden, der viel Kraft fordert und viele Frauen hilflos macht. Dazu paart sich meist gleichzeitig ein Konflikt mit der eigenen Mutter, deren eher traditionell geprägte Auffassung die Situation noch verschärfen kann. Es kann jedoch auch nur um das Thema Mütterlichkeit gehen, um die Beziehung zur eigenen Mutter oder zur eigenen Tochter. Das Spektrum ist weit und reicht von der enttäuschen Mutterliebe mit Rachegefühlen und Schuldzuweisungen über selbst mütterlich umsorgend leben bis hin zum offensiveren Leben der eigenen Weiblichkeit.

Folgende Themenbereiche sollten in diesen Fällen genauer untersucht werden:

Einen eigenen individuellen Lebensstil zu entdecken, Künstler eines neuen Lebens zu werden, der Bedürfnisse erkennt und lebt, aus Resignation heraus zu kommen und in die Offensive zu gehen, eigene Weiblichkeit leben und die Traditionsrolle konsequent aufgeben, den eigenen Lebenstraum leben, Aussöhnung mit Mutter oder Tochter anstreben, annehmen, was ist, und zur bedingungslosen Liebe finden; Klärung der Lebensintention und wirklich notwendiger Bedürfnisse.

Allgemeine Blockaden durch Nichtachtung von Bedürfnissen

Schauen wir in die Tiefe der ganzheitlichen Psychosomatik, so stoßen wir auf Ur-Bedürfnisse, die bei allen Menschen gleich sind und sich nur in ihrer Rangfolge je nach Alter und Lebensumständen voneinander unterscheiden.

Diese menschlichen Ur-Bedürfnisse sind tief im Zellbewusstsein verankerte Kräfte, die wir als Motor unseres Lebens bezeichnen können. Sie sind der Grund, warum wir auf die Welt kommen, ebenso sind sie die treibende Kraft, die uns morgens aus dem Bett steigen lässt. Es ist der Hunger nach Leben und Erfahrung, der sich uns täglich in seinen verschiedenen Facetten zeigt. Auf neurophysiologischer Ebene ist es ein „Synapsen-Hunger“, der gesättigt werden will.

So liegen jeder unserer Handlungen Bedürfnisse zu Grunde, die nach Erfüllung suchen.

Und das ist, so wie es ist, in Ordnung. Diese Bedürfnisse wollen nicht abgeschnitten oder wegmeditiert, sondern nur wahrgenommen werden.

Auf der körperlichen Ebene ist es zunächst das Bedürfnis nach Sauerstoff, das uns atmen lässt. Hunger und Durst treiben uns an, Strategien zu entwickeln, sodass wir Essen beschaffen und es zu uns nehmen. Bleibt das Bedürfnis nach Nahrung unbefriedigt, kommt es zu einer Stauung des Energieflusses. Hungergefühl und schließlich Bauchschmerz machen darauf aufmerksam, dass ein wichtiges Bedürfnis nach Befriedigung sucht. Auch alle anderen unbefriedigten Bedürfnisse bringen unangenehme Gefühle hervor.

Je mehr wir mit unseren Gefühlen verbunden sind, desto gleichmäßiger fließen die Energieströme. Bemerkenswert ist, dass oft schon die Wahrnehmung und Würdigung eines Gefühls Erleichterung schafft.

Wenn wir jedoch z. B. durch Erziehungsmuster verlernen, unsere Gefühle wahrzunehmen und auszudrücken, entfremden wir uns von uns selbst. Es kommt zu einem Gefühlsstau (Prana oder Qi-Stauung = Krankheit). Rationalität und Orientierung an Normen und Verhaltensmustern, die von außen kommen, Gewohnheiten und Glaubenssätze verhindern Verbindung. Die Selbstwahrnehmung

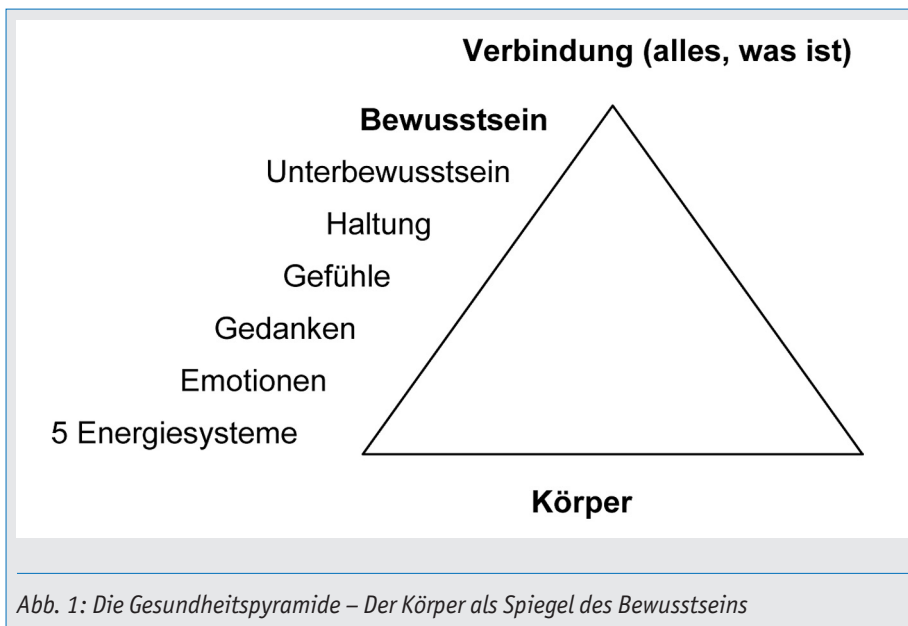


Dr. med. Ingfried Hobert

Arzt für Ganzheitsmedizin und Ethnomedizin in eigener Praxis. Hier verbindet er Schulmedizin, Naturheilkunde und traditionelles Heilwissen anderer Kulturen in einem eigens entwickelten ganzheitlichen Therapiekonzept. Er ist Autor zahlreicher Gesundheitsratgeber und Bücher über traditionelle Heilverfahren.

Kontakt:

An der Friedenseiche 5
D-31515 Steinhude am Meer
Tel.: 05033 / 95030
praxis@drhobert.de
www.drhobert.de, www.ethnomed.de



mung ist reduziert. Dies schränkt das Leben ein. Wahrnehmung der Außenwelt schafft Verbindung. In dem Austausch und der Verbindung mit der Umwelt entsteht Fülle. Dies generiert Kraft und fördert damit das Leben. Reduzierte Wahrnehmung schränkt Leben ein und richtet sich gegen die Evolution. Ist das Bewusstsein dafür reduziert, ist der Drang nach Ersatzbefriedigungen groß. Im Außen wird verstärkt gesucht, wenn im Innern der Halt bzw. die Verbindung fehlt.

Unangenehme Gefühle sind Wegweiser zu unseren unbefriedigten Bedürfnissen bzw. von denen wir glauben, sie seien unbefriedigt (glaub nicht alles, was du denkst!). Sie zeigen, dass ein Bedürfnis in der Prioritätenliste ganz nach oben gerückt ist und nach Beachtung ruft. Die jeweils hungrigsten Bedürfnisse setzen sich durch und motivieren uns hinzuschauen und sie als solche zunächst einmal wohlwollend wahrzunehmen. Gewähr zu sein, dass da etwas in uns lebendig ist, das gesehen werden will. Die Wahrnehmung und Akzeptanz dessen, was sich da zeigt, ist einer der großen Schlüssel zu einem gelungenen und erfüllten Leben. Da sind Bedürfnisse, die wir staunend betrachten können, andere wiederum wollen „beschmunzelt“ werden, über andere sind wir eingeladen zu grinsen oder gar zu lachen. Entscheidend ist, dass nicht jedes Bedürfnis gleich oder unbedingt sofort befriedigt werden muss. Etwas zu sehen und zu verstehen und ihm Achtung und Respekt zu geben reicht in den meisten Fällen bereits aus. Wir können uns aber auch auf die Befriedigung der Bedürfnisse stürzen und eine Strategie anwenden, um sie zu sättigen. Während Bedürfnisse Teil

des Menschseins sind, sind die Strategien, die wir anwenden, um sie zu befriedigen, unterschiedlich. Sie können uneffektiv sein, Kraft kosten und auf verschiedenen Ebenen sehr kostspielig sein. Sie können aber auch so gestaltet sein, dass alle Beteiligten mehr Spaß dabei haben.

Werden Bedürfnisse nicht beachtet oder gar unterdrückt, weil Mut und Kraft zur Veränderung fehlen, kommt es zu Blockaden im Energiefluss. Diese sind über Symptome spürbar und über verschiedene feinstoffliche Diagnosemethoden (wie z. B. die chinesische und tibetische Pulsdiagnose) messbar. Sie zeigen das Frühstadium von Krankheiten an. Gelingt es nicht, sie vorbeugend zu lösen, läuft das Fass irgendwann über. Die Stauung entlädt sich nach außen spürbar als Krankheit. Leben wird eingeschränkt.

Grundbedürfnisse und ihre Zuordnung zu den 5 Elementen

Verschiedene Gruppen von menschlichen Ur-Bedürfnissen bestimmen unser Denken, Handeln und damit unser Leben. Unser Umgang und unsere Wahrnehmung dieser „Lebendigkeiten“ in uns bestimmen auch unsere Gesundheit. Geraten Grundbedürfnisse „ins Minus“ baut sich eine Blockade im Energiefluss (s. Ayurveda und TCM) einer der 5 Energiesysteme (5 Elemente) auf.

So sind jeder Bedürfnisgruppe genau definierte Organsysteme zugeordnet, die sich melden, wenn Bedürfnisse über längere Zeit unbefriedigt sind.

Körperliche Grundversorgung: Luft, Wasser, Nahrung, Bewegung, Gesundheit, Unterkunft, Sexualität, Ruhe / Entspannung, körperliche Nähe

Verbindung: Harmonische Beziehungen, Verbundenheit, Verständnis, Respekt, Wertschätzung, Anerkennung, Zugehörigkeit / Gemeinschaftlichkeit, ehrliches Feedback, Zuwendung und Geliebtwerden, Vertrauen, menschliche Wärme und Zärtlichkeit, Unterstützung (Element Erde: Brust, Magen, Darm etc.)

Freiheit und Selbstbestimmung: Unabhängigkeit, Integrität, Authentizität, Kreativität, Weiterentwicklung, Abwechslung, Selbstverwirklichung (Element Holz: z. B. Leber, Galle, Muskeln, Hals, Augen)

Sicherheit: Ordnung, Struktur, Vertrauen (Elemente Wasser und Metall: z. B. Knochen, Niere)

Lachen / Spielen / Feiern: Verluste, Abschiede, Siege, Erfolge und Träume feiern, Entspannung, Unterhaltung, Abwechslung, Abenteuer, spielen (Element Feuer: z. B. Herz)

Spiritualität / Beitrag leisten: zur Bereicherung des Lebens, sich um das Wohl anderer kümmern, das Überleben sichern, helfen, kümmern, Nachhaltigkeit, soziale Verantwortung für Kranke, Leidende, Kinder und Alte mittragen, schöpferische Entfaltung von angelegten Potentialen, Dankbares Erkennen, Schönheit, Harmonie, Inspiration, Sinnhaftigkeit, Frieden, Klarheit, Bewusstheit, geistige Orientierung (Element Feuer z. B. Herz, Blutdruck)

Unser Bewusstsein formt, durchdrungen von vielen unbewussten Einspeicherungen (Lebensgeschichte mit all ihren Berührungen und Erschütterungen), unsere innere Haltung. Diese entsteht fast automatisch aus der Verdichtung der gemachten Erfahrungen und mitgebrachten Instinkte. Und sie löst sich immer mehr vom eigentlichen Bewusstsein. Unbewusst kann so Leben abgelebt werden.

Im Austausch mit unserer Umwelt entstehen Gefühle. Diese können angenehm oder unangenehm sein. Sie zeigen uns, was wir brauchen und was wir nicht brauchen. Sie lassen uns im Zusammenspiel mit unserer inneren Haltung Denkmuster entwickeln. So formen sich Gedanken. Diese wiederum können die Gefühle anheizen, sodass sie in Bewegung

geraten und wie Tsunamis durch die Energiebahnen rauschen. Gefühle in Bewegung nennen wir Emotionen. Diese heizen das energetische System an. Dies wiederum drückt sich im Körper in die Sichtbarkeit.

Der Körper wird also zu einem Spiegel dessen, was unsere Gedanken aus dem machen, was uns aus Haltung und Bewusstsein durchdringt. In diesen Prozess können wir nicht nur mit der Kraft unserer Gedanken eingreifen, sondern auch durch feinstoffliche Übungen, die z. B. aus dem AyurYoga (s. u.) zu uns kommen.

Veränderung und Selbst-Reorganisation sind möglich

Die größte Entdeckung jeder Generation liegt darin, dass die Menschen ihr Leben ändern können, indem sie ihre Geisteshaltung ändern. (nach Albert Schweitzer)

Wie niemals zuvor steht uns ein umfangreiches, breites von Menschen aller Zeiten und Kulturen zusammen getragenes Wissen rund um Heil-Werdung zur Verfügung. Wir sind eingeladen hinzuschauen, Erkenntnisse zu finden und Entscheidungen zu treffen.

Unser Körper ist in wunderbarer Weise in der Lage, Selbstorganisationsprozesse in Gang zu setzen. Jede Form der inneren Heilung ist somit Ausdruck einer innewohnenden Selbstheilungskraft. Medizinische Maßnahmen, seien sie auch noch so modern, können diesen Prozess nur unterstützend begleiten.

Der Hauptanteil der Selbstorganisation hängt jedoch vor allem von den Bedingungen ab, in denen die Reorganisation bzw. Heilung stattfindet. Hier können wir entscheidend eingreifen, indem wir Rahmenbedingungen schaffen, in denen Heilungsprozesse gelingen können.

Dies kann man insbesondere dann erreichen, wenn der Patient zu zwei großen Schritten bereit ist:

Der Wille zur Gesundheit ist eine innere Kraft. Sie verstärkt sich durch eine Haltung der Zuversicht und der Erwartung, dass das Beste immer noch kommt.

Haltungen sind nicht angeboren, sondern werden im Laufe des Lebens erworben – sie sind das Resultat von Erfahrungen und Wahrnehmungen. Diese Erfahrungen verdichten sich und werden in der präfrontalen

Gehirnrinde verankert. Haltungen bestimmen darüber, was wir beachten und nicht beachten, wie wir denken, handeln, fühlen, was wir glauben und nicht glauben. Deshalb sind wir grundsätzlich aufgefordert, nicht das Verhalten, sondern die Haltung, die das Verhalten beeinflusst, einer grundlegenden Änderung zu unterziehen.

Gefühlsnetzwerk und Wahrnehmungsnetzwerk werden miteinander verkoppelt – das heißt, Gefühle beeinflussen auch, was und wie wir wahrnehmen (und umgekehrt). Wenn bestimmte Gefühle immer wieder gemeinsam mit bestimmten Wahrnehmungen auftauchen, entstehen daraus Haltungen.

Haltungen können gewandelt werden, indem wir neue Erfahrungen machen. Erfahrungen, die den Raum des Gewöhnlichen verlassen und neu sind, haben großen Einfluss auf unser System. Sie können Grundsätzliches bewegen. Besondere Kraft haben Veränderungen, die mit Emotionen von Freude, Leidenschaft und Begeisterung einhergehen. Sie können unser System radikal reorganisieren.

Solche Erfahrungen können in der äußeren Welt der Abwechslungen gemacht werden oder aber auch im Innern. Dabei zeigt sich unsere Welt als Spiegel unserer Selbst und ist damit ständigen Veränderungen und Anpassungen unterworfen, die ganz eigenen Gesetzmäßigkeiten unterliegen. Diese Lebensgesetze rund um Polarität, Schatten und Resonanz finden in allen Kulturen ihren Niederschlag – sei es in alten Volksweisheiten, philosophischen Überlieferungen oder in den religiösen Schriften der großen Religionsgründer. Sie alle beschreiben das Spiel des Lebens und die goldenen Regeln, die es möglich machen und die uns oft auch verzweifeln lassen. Doch wer die Spielregeln kennt und beherrscht, spielt dieses Spiel erfolgreicher und hat mehr Spaß und Freude daran. In vielen Kulturen erforschen Menschen seit Jahrtausenden diese Gesetzmäßigkeiten mit dem Ziel, Einsichten an ihre Nachkommen weiterzugeben.

Aufstehen, Hinschauen und Entscheidungen treffen

Wenn wir erkennen, dass etwas nicht stimmt, haben wir alle Werkzeuge in der Hand, um ein Gleichgewicht wieder herzustellen. Vorher sind wir jedoch eingeladen, eine bewusste Entscheidung zu treffen:

- Bist du bereit, inne zu halten?

- Bist du bereit, hinzuschauen?
- Bist du bereit, das, was du siehst, anzunehmen und zu akzeptieren?
- Bist du bereit für Heilung und Weiterentwicklung?
- Bist du jetzt wirklich bereit, eine Entscheidung zu treffen, die dein Leben verändert?
- Bist du bereit, deine Einsichten in dein Leben zu integrieren und in praktische Handlungen umzusetzen?

AyurYoga – Heilung durch Gewahrsein und Transformation

Der Mensch erkrankt, wenn er langfristig einzelne Teile des Körpers, der Psyche oder Erinnerungen von der Wahrnehmung verdrängt oder ablehnt. Man könnte diesen Vorgang der Wahrnehmungsverweigerung auch als **innere Intoleranz** bezeichnen.

Das Leugnen und Verdrängen dessen, was ist, löst Blockaden im Energiefluss aus.

Wenn der Austausch mit der Umwelt versiegt, wenn innerer Widerstand gegen die Realität das tägliche Feld bestimmt, dann gerät der Körper in Spannung. Diese Spannung sucht nach Entladung. Jedes Symptom, jede Krankheit, ist zugleich jedoch auch eine Chance hinzuschauen, zu erkennen und Veränderungen einzuleiten. Beim Erforschen dieser Prozesse landen wir sehr schnell bei unseren Gedanken. Vielen unserer Symptome und Krankheiten liegen „lebens einschränkende“ Gedanken zu Grunde – negative Glaubenssätze, die Trennung hervorrufen und uns kleiner machen als wir sind. Selbstzweifel, Mangel an Bewusstsein für das wirkliche Selbst und vor allem Mangel an Selbstliebe sind die großen einschränkenden Felder, die wir nur zu gerne aufbauen. „Als ich mich selbst zu lieben begann, da...“ So beschreiben viele Erwachte den Moment, in dem sich ihr Leben grundlegend änderte. Um mich jedoch selbst lieben zu können, brauche ich zunächst Verbindung zu diesem Selbst.

AyurYoga beschreibt die unterschiedlichen Wege zu der Begegnung mit sich selbst. Dabei sind die verschiedenen Organsysteme mit unterschiedlichen „Verbindungs“-Übungen zu beeinflussen.

Nur der Kontakt mit unserer wahren Natur, mit dem, was tatsächlich in uns angelegt ist, kann unsere rastlose Suche beenden. Es geht darum, diesen Kontakt mit unserem Wesenskern – jenseits der erworbenen Konditionierungen – wiederzufinden.

Die Übungen schaffen einen klaren Raum, in dem man sich nach innen wenden, die verschiedenen Schichten des eigenen Wesens erforschen und sich mit einer tieferen, wahrhaftigeren Realität seiner selbst verbinden kann. Dies ermöglicht eine Haltung der Präsenz, der entspannten Offenheit und des inneren Gewährseins, die tiefe körperliche und seelische Selbstentfaltung zulässt.

Wie können die Blockaden aufgelöst werden?

Um Blockaden auf allen Ebenen Stück für Stück aufzulösen, sollten Verfahren gewählt werden, die die „Mitte“ stabilisieren und den stagnierenden Qi-Fluss befreien. Hier können bewährte fernöstliche Methoden wie Akupunktur, Kräuterrezepturen, QiGong und Meditation zum Einsatz kommen, aber auch Entgiftung, Ernährungsumstellung u. v. m.

Vonseiten des Patienten ist persönliche Verantwortung und damit Arbeit und Disziplin erforderlich. Er sollte sich darin üben, möglichst frühzeitig ungünstige Denk- und Verhaltensweisen zu erkennen und diese ändern. Dabei ist die regelmäßige Anwendung von Entspannungstechniken sehr hilfreich.

Wenn sich Ost und West auf diese Weise treffen, ist ein Fundament gelegt, auf dem Prävention ebenso wie Heilung gelingen kann.

Auch wenn die sogenannte „Krebs-Persönlichkeit“ von der wissenschaftlichen Medizin bestritten wird, so konnte ich in 25 Jahren ganzheitlicher Arbeit mit Krebspatienten für mich sicher Folgendes beobachten: Wenn Bedürfnisse negiert oder nicht wahrgenommen werden, kommt es zu einem inneren Widerstand, der einen subtilen Dauerstress nach sich zieht, den die TCM als Energieblockade bezeichnet. Der Sog des Gewohnten wird zu einer Falle – der „Krebsfalle“. Angst und heruntergeschluckte Wut über die eigene Unfähigkeit, die Komfortzone zu verlassen, verstärken die immer gefährlicher werdende Blockade. So wächst im Innern etwas, das eigentlich im Außen wachsen bzw. sich verändern sollte. Gleichzeitig liegt im Krebsgeschehen die Chance, spätestens jetzt der Anziehung des Sicherem und Gewohnten zu entkommen und das auszuprobieren, wonach die Seele sich sehnt.

Literaturhinweis

Hobert, Ingfried: Heilgeheimnisse aus Tibet – Verborgene Kraftpotentiale mobilisieren. Via-Nova Verlag, 2014