

Wie uns das Leben gelingt

Wege zu Ganzheit und Glück

Unser Menschsein besteht aus einer Einheit von Körper, Seele und Geist (siehe Abb.1).

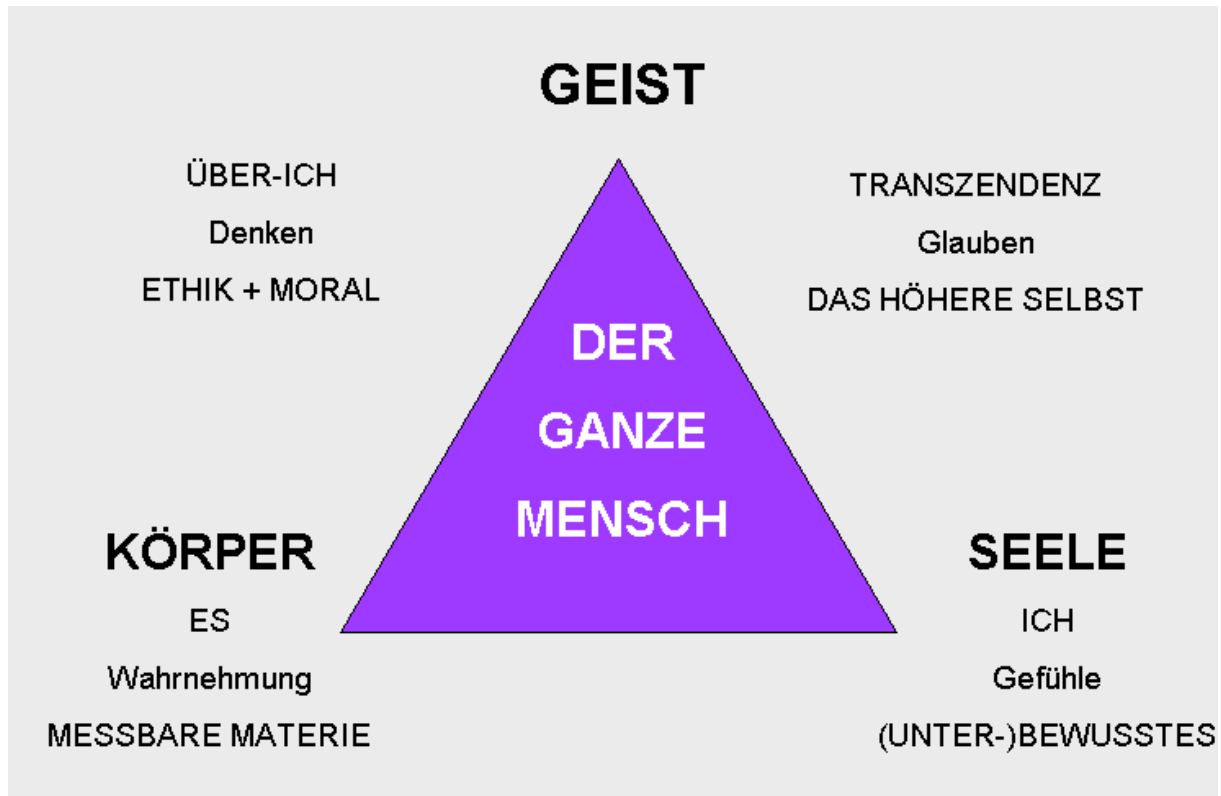


Abbildung 1

Diese Einheit macht den ganzen Menschen aus und ist Grundlage und Arbeitsansatz einer sogenannten Ganzheitsmedizin.

Der **KÖRPER** ist unser grobstofflich materieller Anteil, die messbare und mit bildgebenden Verfahren darstellbare Materie, die ganz überwiegend im Mittelpunkt der sog. (Hoch-)Schulmedizin steht. Sie hat ihre Stärken in der Diagnostik und in der Akut- und Rekonstruktions-Medizin, hat aber keine befriedigenden Konzepte bei chronischen Krankheiten.

Das Körperliche haben Sigmund Freud u.a. als das ES bezeichnet, wo die Vorgänge des Lebens analog zum Tier ablaufen.

Der Mensch hat, ähnlich wie höher entwickelte Tiere, zusätzlich eine **SEELE**. Sie ist feinstofflich-energetisch, ist Sitz des Ich, des Ego, des Bewusstseins und nach Sigmund Freud die Summe aller Emotionen und Gefühle, die fühlende Wesen im Miteinander austauschen: Angst, Trauer, Schmerz, Ärger und Lust (Libido), Freude, Selbstwert und (Selbst)Sicherheit.

Entwicklungsstörungen des Ich können über Verhaltens- und Beziehungsstörungen auch zu körperlichen Erkrankungen führen. Bereits Freud hat erkannt, dass der Mensch die Arbeit an seiner eigenen Entwicklungsstörung eher scheut und sich dagegen wehrt. Als wichtigste Abwehrmechanismen hat er folgende beschrieben:

- Bei der Verdrängung wird eine angstmachende Vorstellung oder ein angstmachender Wunsch ins Unbewusste zurückgedrängt und mit ständigem Kraftaufwand daran gehindert, ins Bewusstsein aufzutauchen, nach dem Motto: „Wieso, ich habe doch gar kein Problem“. Therapeutisches Ziel ist eine freie, selbständige Entscheidung zu bewusstem Vollzug oder Verzicht.
- Bei der Projektion werden Ängste oder nicht erlaubte „verpönte“ Wünsche nicht als eigene Wünsche oder Ängste wahrgenommen, sondern in der Vorstellung auf Andere übertragen und bei ihnen angeprangert als unangemessene Ängste oder unmögliches Verharren, nach dem Motto „ich bin O.K., Du bist das Problem. Wenn Du Dich ändern würdest, wäre unser Problem gelöst“. Therapeutisches Ziel ist Korrektur der verzerrten Realitätswahrnehmung durch Erkennen und Anerkennen der Ängste und Wünsche als eigene, zum Ich gehörige. Ich bin mindestens 50% des Problems!
- Bei der Regression wird die Angst vor der Konfliktbearbeitung vermieden durch Zurückfallen des Erwachsen-Ich in eine frühere, unreife Entwicklungsebene des (Klein)Kind-Ich. Dies ist z.B. der Themenkreis der Suchterkrankungen: Der Süchtige sucht eigentlich nach Liebe und Geborgenheit, hat aber Angst, sie sich zu wünschen und zu nehmen. Für den Mangel projiziert er die Schuld nach außen und findet mit seiner Droge die (Schein)Zufriedenheit eines satten Kleinkindes, anstatt erwachsene Verantwortung für die eigene Bedürfnisbefriedigung zu übernehmen. Das Motto ist „Das Leben ist so schwer, niemand ist gut zu mir, jetzt brauche ich meine „Ersatzbefriedigung“.

Die Summe dieser ins Unbewusste und Dunkle abgewehrten Ängste und Wünsche hat C.G. Jung als den Schatten bezeichnet. Ziel der Beleuchtung der Schattenanteile ist die sog. Individuation, die Ich-Stärkung zu einer individuellen, glücklichen Persönlichkeit mit guter zwischenmenschlicher Beziehungsfähigkeit.

Die menschlichen Gefühle werden inzwischen zunehmend wissenschaftlich untersucht. Nach den Forschungsergebnissen der letzten 30 Jahre wurden sog. Peptidhormone gefunden, die als Botenstoffe innerhalb der Gewebe und auch zwischen verschiedenen Gewebe, aber auch zwischen dem vegetativen Nervensystem und dem Körper ständige Regulations- und Anpassungsvorgänge ermöglichen. Eine auffallend hohe Dichte von Rezeptoren für derartige Peptidhormone findet man in der Region des sog. limbischen Systems im Hirnstammbereich, das schon lange empirisch als der Sitz der Gefühle bekannt ist. So hat also die Psychosomatik, der Zusammenhang von Seele und Körper, der seit Sigmund und seinen Nachfolgern und besonders intensiv in den 50iger und 60iger Jahren des letzten Jahrhunderts erforscht wurde, inzwischen ein morphologisch anatomisches und ein biochemisches Korrelat. Leider haben diese sehr befriedigenden Forschungsergebnisse keinen oder nur marginalen Einzug in die Medizin gefunden, sowohl bezüglich Ätiopathogenese, also der Entstehung, als auch der Therapiemöglichkeiten gerade bei chronischen Krankheiten. Ein Überwinden des Entweder- Oder hin zu einem Sowohl als Auch, sowohl Schulmedizin als auch Psychosomatische Medizin könnte gerade im Bereich der chronischen Krankheiten weitaus größere therapeutische Erfolge ermöglichen.

Der 3. Bereich unseres Menschseins ist der **GEIST**, auch feinstofflich energetisch und deshalb oft mit der Seele zum seelisch-geistigen Bereich zusammengefasst, oft auch mit Seele verwechselt bzw. nicht scharf abgegrenzt. Unser Geist hat 2 Anteile: Zum einen das kognitive Denken, in dem wir Wissen erlernen und anwenden und die Natur wissenschaftlich erkennen und auch die Natur des Geistes selbst, uns selbst denkend erkennen können, nach dem in Auftrag: „Erkenne Dich selbst“. Daraus lassen sich dann ethische und moralische Konsequenzen für das Zusammenleben auf diesem Planeten

ableiten.

Ein 2. Anteil des Geistes ist der spirituelle (Spiritus lateinisch = Geist) transzendente Bereich, der auch als Überwusstes oder Höheres Selbst bezeichnet wird. Hier geht es um Glauben, aber nicht als Gegenteil von Wissen, sondern als höheres spirituelles Wissen, als Weisheit, die durch innere Erfahrung und Erkenntnis von uns selbst zu höherer Erkenntnis dessen, was über uns hinausweist und zur Erleuchtung führt.

In diesem geistigen Bereich spielen universelle Führung und Fügung eine Rolle, auch und gerade bei Krankheiten. Wie ich mich im seelischen Bereich nicht wehren soll, die Ursachen der Probleme bei mir selbst zu suchen und Verantwortung zu übernehmen, so gilt dies noch essentieller im geistigen Bereich. Das mir geschickte Schicksal ist von mir verursacht und will von mir gelöst werden. Hier wird nach dem Sinn von Problemen, Leiden und Krankheiten gefragt, was sie mit mir, meinem Leben, meiner seelischen Entwicklung und meinen geistigen Einstellungen zu tun haben. Und es wird nach Möglichkeiten gesucht, sie in ihren Hintergründen und Zusammenhängen zu erkennen, sie mit Hilfe dieser Erkenntnis zu erlösen und so auf dem geistigen Weg zu wachsen. Auf diesem Weg sind die Themen Verzeihen, Geduld, Toleranz, das Zurücknehmen des Ego und liebendes Mitgefühl für die anderen von großer Wichtigkeit (s.u.).

Die Ganzheit des Menschen aus Körper, Seele und Geist, lässt sich auch als Kern und Schale darstellen (Abb.2).

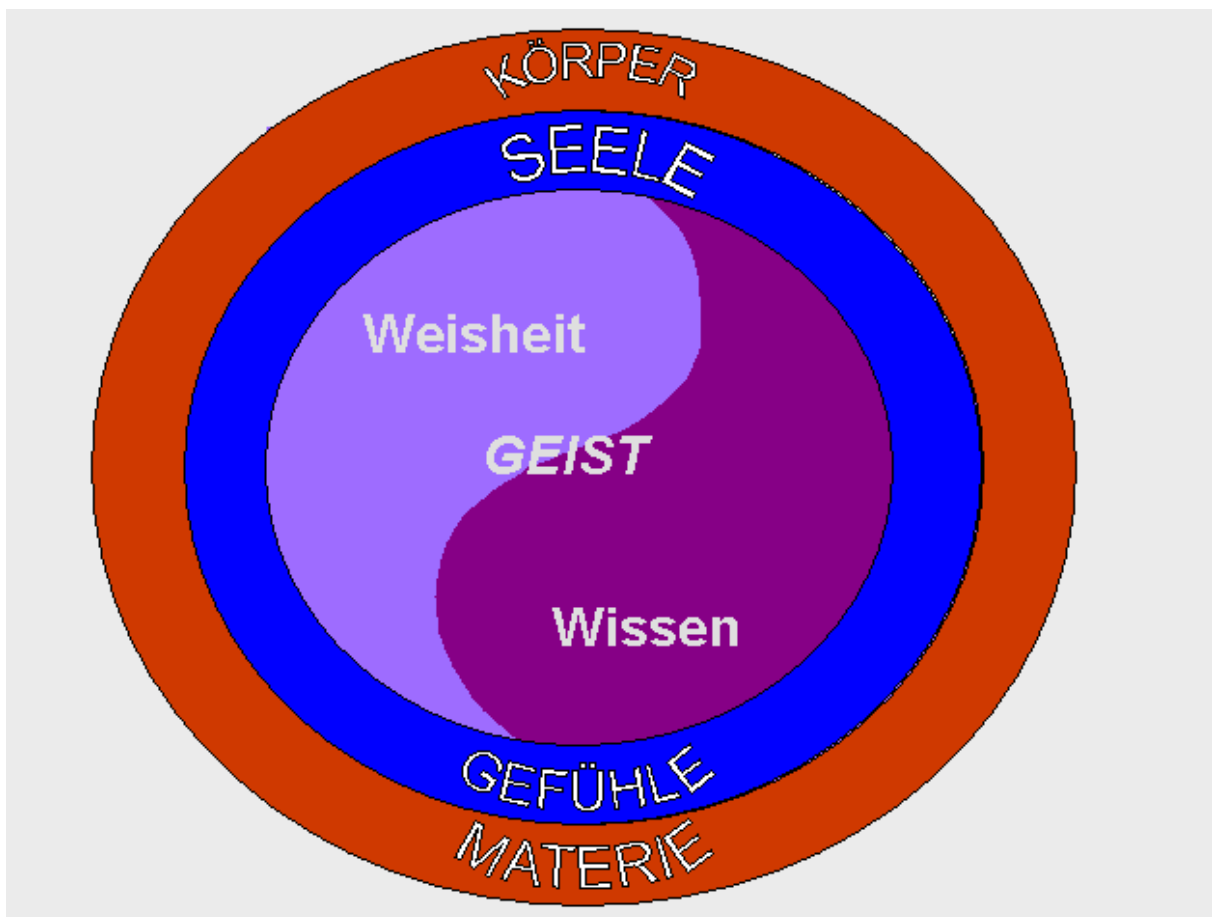


Abbildung 2

Im Inneren sind wir Geist mit Wissen und Weisheit. Dieser Geist kommuniziert mit anderen Wesen über die Seele, die Wahrnehmung und das Austauschen, das Nehmen und Geben von Gefühlen. Unsere äußere sichtbare Hülle ist der materielle Körper. Sein Erscheinungsbild und seine Gesundheit werden von Geist und Seele beeinflusst, seelische und geistige Probleme materialisieren sich am Körper und der Körper macht sie uns bewusst. In dem wir sie bearbeiten und lösen, wachsen wir an Seele und Geist, und der Körper kann gesund werden.

Nach diesen Ausführungen versuchen wir nun, dieses ganzheitsmedizinische Wissen konkret therapeutisch ein- und umzusetzen.

Die klassische Naturheilkunde hat 5 Säulen bzw. 5 Themen, die nicht nur therapeutisch, sondern auch präventiv über Gesundheit und Krankheit entscheiden (siehe Abb.3):

- Ernährungstherapie
- Bewegungstherapie
- Physiotherapie
- Phytotherapie
- Ordnungstherapie

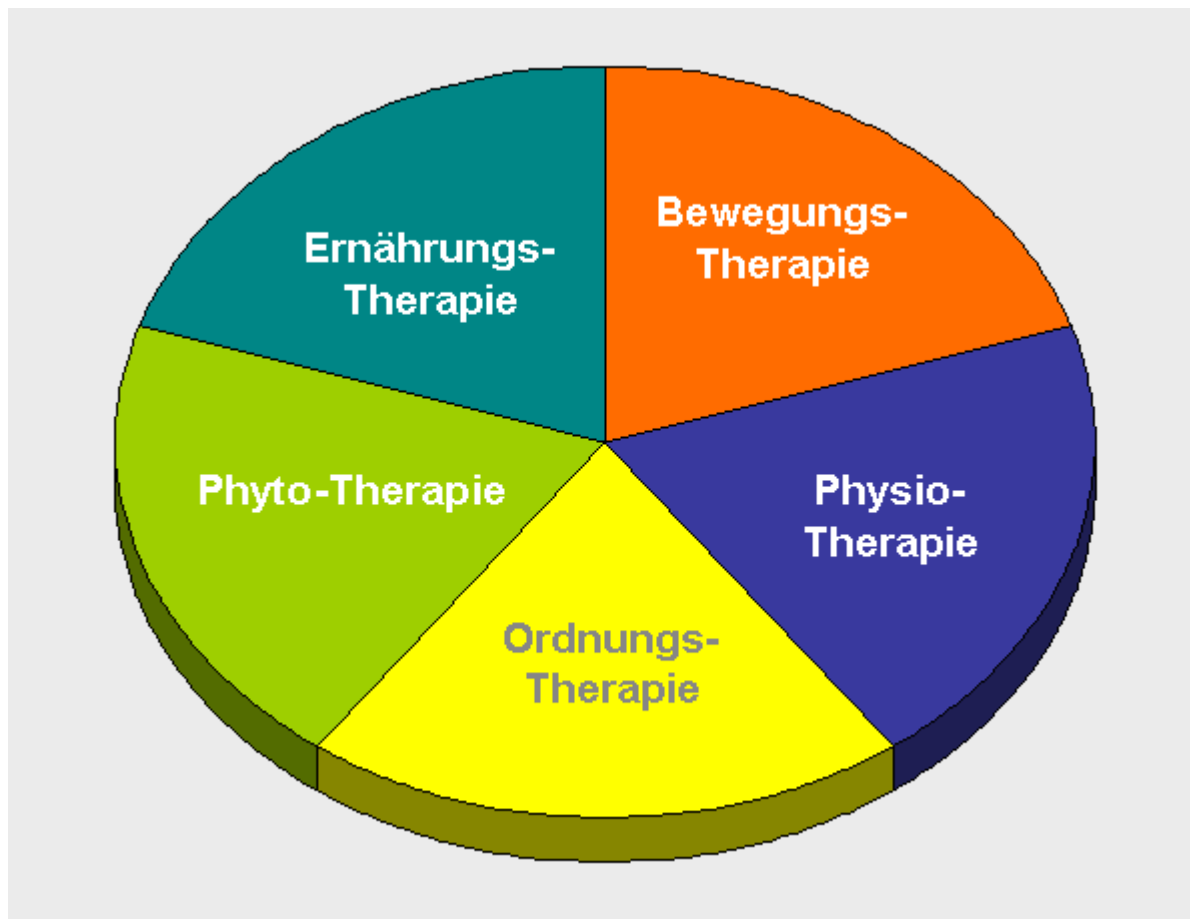


Abbildung 3

3 dieser Themen spielen heute sowohl im Wellness-, als auch im medizinischen Bereich eine wichtige Rolle im Zusammenhang mit einem gesunden Lebensstil, der den Menschen von Experten vermittelt, aber ihnen selbst in Eigenverantwortung umgesetzt werden soll. Dies betrifft die Lebensstilfaktoren Ernährung, Bewegung und Gleichgewicht. Letzteres hieß früher Ordnungstherapie, heute heißt es Stressmanagement (siehe Abb. 4).

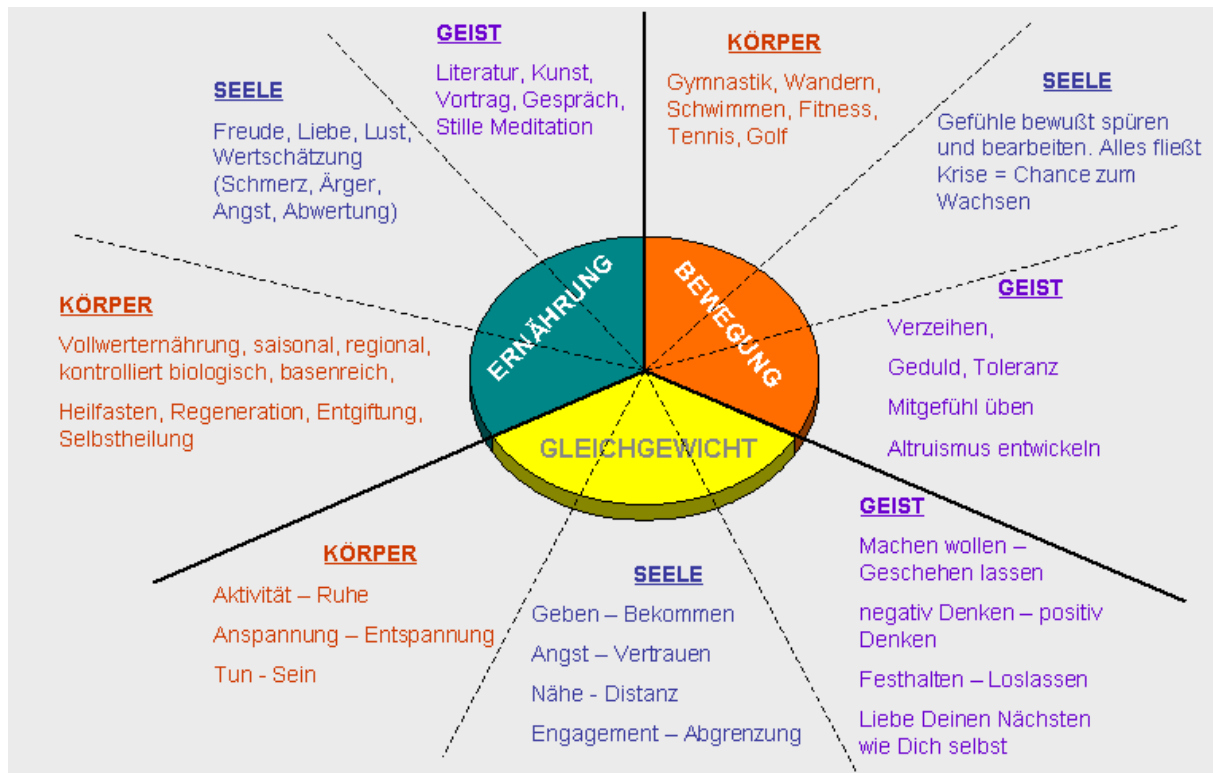


Abbildung 4

Aus ganzheitlicher Sicht ist es mir ganz wichtig zu betonen und zu zeigen, dass bei diesen 3 Lebensstilfaktoren jeder Einzelne auch wieder den ganzen Menschen in seinen 3 Bereichen Körper, Seele und Geist betrifft.

Bei der **ERNÄHRUNG** geht es einerseits natürlich um die körperliche, materielle Ernährung. Sie sollte vollwertig und aus ökologischen Gründen saisonal und regional und aus kontrolliert biologischem Anbau sein und außerdem basenreich überwiegend vegetarisch wegen der essentiellen Fettsäuren und sekundären Pflanzenstoffe, die nur in Pflanzen vorkommen, evtl. auch aus spirituellen Gründen.

Außerdem sollen wir regelmäßig fasten zum Regenerieren und Entgiften und zur Anregung der Selbstheilungskräfte. Fasten sollten wir die Hälfte unseres Lebens, nämlich möglichst 12 Stunden von abends bis morgens. Deshalb ist das deutsche Frühstück im englischen „breakfast“, im französischen „dejeûner“, im spanischen „desayuno“, alles 3 heißt Fastenbrechen, abfasten. Einmal pro Jahr sollten wir uns 2-3 Wochen Zeit nehmen für ein ganzheitliches Heilfasten für Körper, Seele und Geist.

Aber wenn wir das alles tun und sind seelisch voller Schmerz oder Wut und spirituell sogar im Hass, werden wir dennoch nicht gesund bleiben oder werden. Auch unsere Seele braucht gute Nahrung wie Freude, Liebe, Lust und Wertschätzung, Lob und Anerkennung für ein gutes Selbstwertgefühl. Negative Gefühle wie Schmerz, Ärger, Wut, Angst oder Abwertung sollen wir nicht abwerten (s.o.) und verdrängen, sondern wahr-nehmen, sie haben mit uns zu tun, ihre bewusste Bearbeitung fördert unsere seelische Entwicklung und unsere emotionale Intelligenz und unsere Beziehungsfähigkeit und damit unser Glück und das unserer Mitmenschen.

Auch unser Geist braucht regelmäßig gute Nahrung mit Literatur, Kunst, Vorträgen und Gesprächen, deren Qualität wir durchaus kritisch auswählen sollten, denn schlechte geistige Nahrung kann genauso krank machen wie schlechte materielle Nahrung. Zu dem geistigen Weg gehören außerdem regelmäßige Zeiten der bewussten Stille, nicht als Schlaf, sondern als Meditation, in welcher Form auch immer, je regelmäßiger desto besser.

Jede und jeder weiß theoretisch, dass der Mensch körperliche **BEWEGUNG** braucht, weil wir durch Maschinen, Elektrik und Elektronik, Supermärkte und Zentralheizung selbst zu wenig Kalorien mit unserem Körper verbrennen. Dabei sind Ausdauersportarten besser als Kurzzeit- und Kraftsport.

Auch im seelischen Bereich sollen wir in Bewegung sein, unsere Gefühle spüren, uns innerlich bewegen und berühren lassen, Krisen als Chancen sehen zum Wachsen und Reifen unserer Persönlichkeit und unserer Beziehungsfähigkeit.

Geistige spirituelle Beweglichkeit bedeutet das fortwährende Bemühen, auf dem Weg zur Erkenntnis und Erleuchtung, die Fähigkeiten zum Verzeihen, Geduld, Toleranz und liebendes Mitgefühl immer weiter zu entwickeln und das Ego den anderen zuliebe zurück nehmen zu lernen.

Bei dem Thema Ordnungstherapie, oder Stressmanagement oder **GLEICHGEWICHT**, geht es im körperlichen Bereich um das Gleichgewicht von Aktivität und Ruhe, von Anspannung und Entspannung, von Tun und Sein (Ken Wilber).

Im seelischen-emotionalen Bereich muss bei den Themen Geben und Bekommen/Nehmen schon aus energetischen Gründen ein Gleichgewicht herrschen.

Die Gefühle von Angst und Vertrauen entsprechen im geistigen Bereich dem negativen und dem positiven Denken. Ängste entstehen meistens in der frühen Kindheit und gehen im späteren Leben mit depressiven Störungen einher. Die Nachentwicklung von einem stabilen Selbstvertrauen ist oft schwierig und langwierig, ist aber Voraussetzung dafür, dass man auch anderen vertrauen kann. Gottvertrauen kann hier sehr hilfreich sein, aber die eigene psychoemotionale Entwicklung nicht ersetzen.

Bei niedrigem Selbstwertgefühl besteht die Gefahr, sich zu stark an andere Menschen anzu"klammern", sich in zu starke Abhängigkeit zu begeben. Eine gute zwischenmenschliche Beziehung braucht aber ein gutes Gleichgewicht von Nähe und Distanz, von liebevollem Miteinander und sich dann auch gegenseitig die Freiräume gewähren, die jedes braucht.

Sich für etwas oder jemanden emotional zu engagieren, ist Teil unseres Lebens-Sinns. Bei dem Gleichgewicht von Engagement und Abgrenzung gibt es 2 Dinge zu beachten: Einerseits kann zuviel Engagement im Sinne eines Helfersyndroms den anderen erdrücken, vergewaltigen, einengen und/oder ihn hindern, seine eigenen Probleme selbst zu lösen und dabei wichtige Lernerfahrungen zu machen.

Andererseits kann zuviel Engagement zu psycho-physischer Erschöpfung bei mir selbst führen und ich kann krank werden. Es braucht ein stabiles Ich mit guter Fähigkeit in sich hinein und rechtzeitig die eigenen Grenzen zu spüren und sie dann auch durchzusetzen. Beide Themenpaare Nähe-Distanz und Engagement-Abgrenzung münden in das geistige Gleichgewicht von „Liebe Deinen Nächsten wie Dich selbst“. Bereits auf der psychologischen Ebene habe ich betont, dass ohne ein stabiles Ich mit einem stabilem Selbstwertgefühl eine gute emotionale Beziehung zu einem Du kaum möglich ist. Wer nicht gut allein sein kann, kann auch nicht gut zusammen sein.

Auf der geistig spirituellen Ebene nun geht es noch einen Schritt weiter. Um dem anderen auf seinem geistigen Weg möglichst viel Liebe, Hilfe und Unterstützung geben zu können, muss ich mir immer wieder Zeit für mich selbst nehmen, um auf meinem eigenen geistigen Weg mit der o.g. geistigen Nahrung und Stille und Meditation mich und mein höheres Selbst weiter zu entwickeln. Mein eigener Zuwachs an Weisheit und Erkenntnis gibt mir dann die Möglichkeit, dem anderen immer besser und einsichtsvoller helfen zu können. Die Liebe zu mir selbst kommt also nicht nur mir selbst, sondern im gleichen Umfang meinem Nächsten zugute. Also „Liebe Dich selbst, damit Du Deinen Nächsten besser lieben kannst.“

Das Thema des physisch-psychisch-spirituellen Gleichgewichts hat vor 2600 Jahren **Laotse** (wörtlich „Alter Meister“) in China sehr anschaulich dargestellt in dem System von Yang und Yin (siehe Abb. 5) und seiner Philosophie des Tao in seinem Buch Tao (Weg, Sinn)- Te (Kraft, Leben)- Ching (Buch).

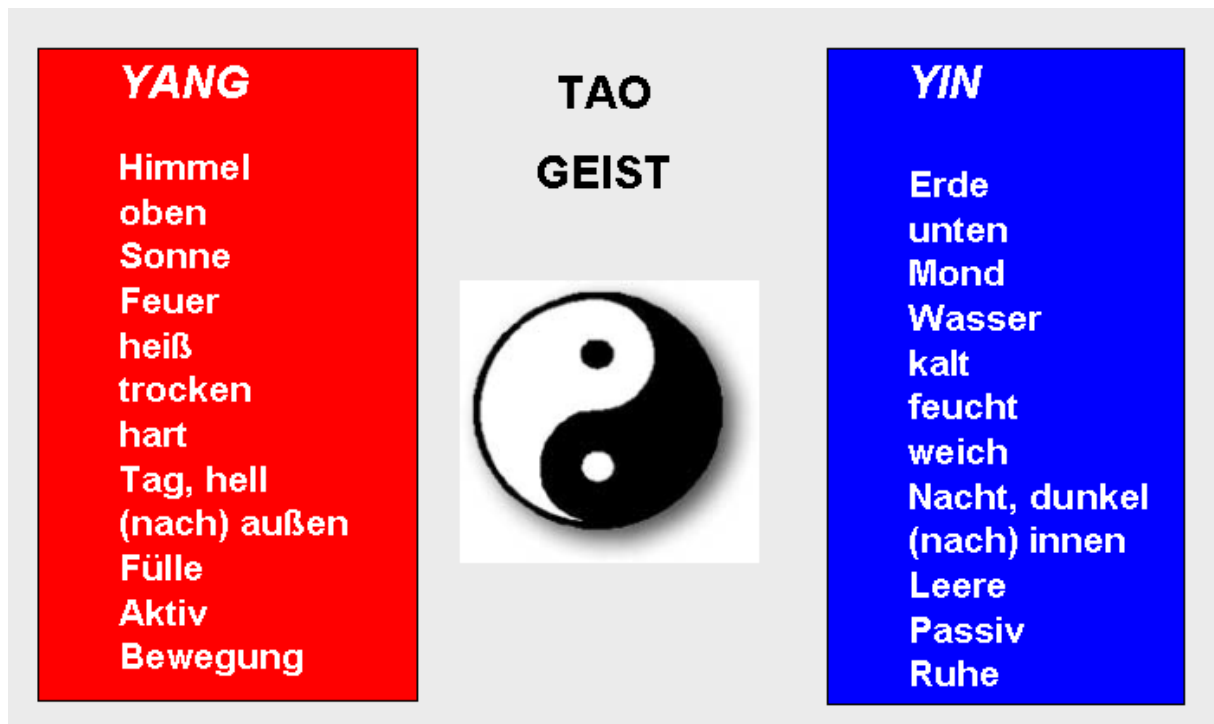


Abbildung 5

Die Ursprünge von Yang und Yin gehen auf das 15. Jahrhundert vor Christus zurück und sind bereits in der ältesten chinesischen Schrift des I-Ching, dem Buch der Wandlungen, beschrieben. Das Symbol des Tao ist das chinesische Symbol T'ai-chi T'u oder „Diagramm des allerhöchsten Prinzips“.

Das Tao-System beschreibt die duale Polarität des Planeten Erde. Yang ist Himmel, oben, Sonne, Feuer, rot, heiß, trocken, hart, Tag, außen, Fülle, aktiv, Bewegung. Yin ist der Gegensatz Erde, unten, Mond, Wasser, blau, kalt, feucht, weich, Nacht, innen, Leere, passiv, Ruhe. Die beiden Gegensätze sind gleichwertig und bedingen sich gegenseitig und machen zusammen das Leben aus. Leben ist nicht entweder-oder sondern sowohl- als auch. Sehr viel Weisheit schon vor 3500 Jahren.

Yang ist auch Intellekt, Ratio und analytischer Verstand und damit männlich.
 Yin ist Emotion und Intuition und damit weiblich (siehe Abb. 6).

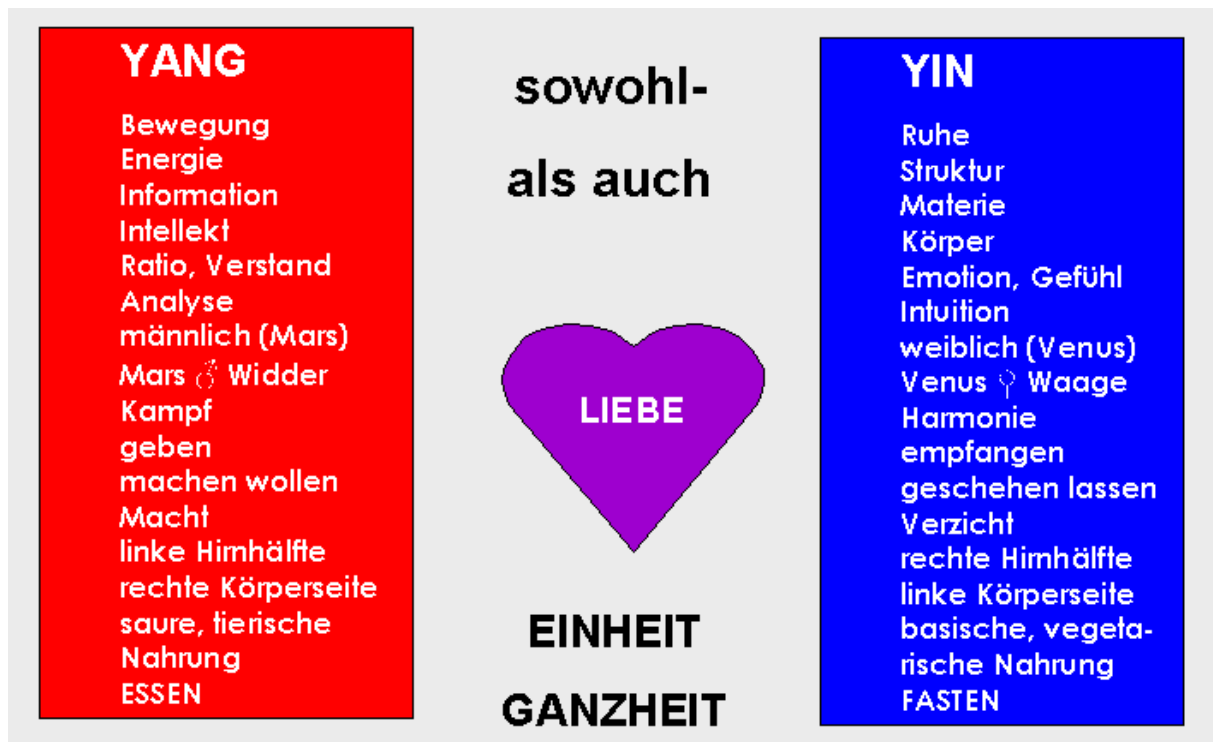


Abbildung 6

In der babylonischen Astrologie (die noch älter ist als das I Ching) ist das männliche assoziiert mit dem feuerroten Planeten Mars, dem Sternzeichen Widder und dem Symbol . Das weibliche ist Planet Venus, Sternzeichen Waage und Symbol . Aus Mars wurde später der Gott des Krieges und des Kampfes, aus Venus die Göttin der Liebe und Harmonie. Das männliche Prinzip ist Kampf, Geben, Machen wollen und Macht, Das weibliche ist Harmonie, Empfangen, Geschehen lassen und Verzicht. Beide Prinzipien sind gleich wichtig und sind in jedem Menschen angelegt, manifestieren sich aber unterschiedlich.

Auf unserem Weg durchs Leben sollten wir in uns selbst beide Prinzipien ins Gleichgewicht bringen, um ganzheitlich gesund zu bleiben oder zu werden.

Das Anstreben des Gleichgewichts von Yin und Yang spielt auch in der traditionellen chinesischen Medizin TCM eine zentrale Rolle. Yang-Hitze-Fülle-Krankheiten werden mit Yin-Kälte-Leere behandelt und umgekehrt. Bei der Ernährung ist Yang-Nahrung trocken (konzentriert), hart, heiß, scharf und salzig, nicht in der Erde verwurzelt, beweglich (Tier). Yin-Nahrung ist feucht (stark wasserhaltig), weich, kalt (roh), eher mild und süß, erdverbunden, ruhig und unbeweglich (pflanzlich). Essen, tagsüber, aktiv ist Yang. Fasten nachts ruhig ist Yin.

Das Yang- und Yin-System hat auch die psychosomatische Stressforschung bereichert (siehe Abb. 7).

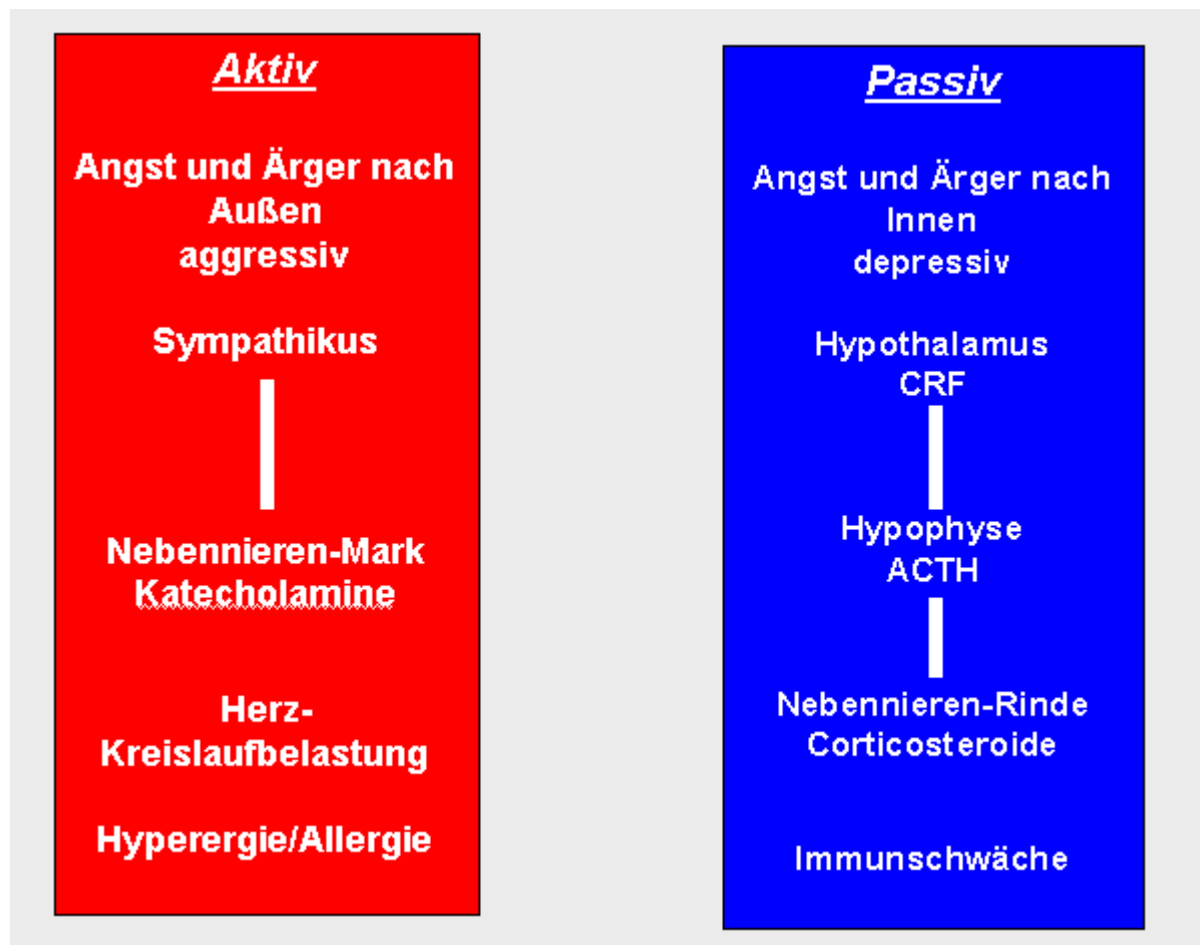


Abbildung 7

Man hat herausgefunden, dass bei Yang-Typen (überwiegend, aber nicht nur männlichen Geschlechts) mit extrovertierter und eher aggressiver Persönlichkeit über den Sympathikus das Nebennierenmark stimuliert wird. Die erhöhte Katecholaminausschüttung führt zu den Yang-Krankheiten: arterielle Hypertonie, Hypercholesterinämie, koronare Herzkrankheit und zu Hyperergie und Allergie (Unruhekrankheit).

Bei Yin-Typen mit introvertierter und eher depressiver Persönlichkeit wird über Hypothalamus und Hypophyse die Nebennierenrinde stimuliert. Die vermehrte Cortison-Ausschüttung führt zu Immunschwäche-Krankheiten wie chronischen Entzündungen und Krebs.

Therapeutisch sollen Yang-Typen Yin-Nahrung essen und Yin-Ruhe und Meditation üben. Yin-Typen dürfen mehr Yang-Nahrung essen, brauchen viel Wärme und sollen sich mehr bewegen.

Auch in einer Beziehung von Mann und Frau sollten beide Prinzipien ausgewogen sein, bewusst wissend um die Andersartigkeit des anderen. Die Vereinigung von männlichem und weiblichem Prinzip wird symbolisiert in dem Herzen, bei dem sich 2 Rundungen zu einer Einheit verbinden.

Auf der gesellschaftlichen Ebene leben wir leider seit 6000 Jahren in einem starken Yang-Überschuss des männlichen Prinzips. Der Bewusstseinsforscher Ken Wilber erklärt das mit der Entwicklungsgeschichte des Menschen. Als Nomaden waren über Jahrtausende die Frau als Sammlerin und der Mann als Jäger beide gleich wichtig für die Arterhaltung, es bestand ein Gleichgewicht von Yin und Yang, auch heute noch in

Nomadenskulturen. Mit Beginn der Sesshaftigkeit am Süßwasser und dem Beginn von Ackerbau ca. 4000 v. Chr. wurde der Mann mit seiner Muskelkraft wichtiger für das Überleben der Familie und der Gruppe, es entwickelte sich das Patriarchat. Am Ende des 19. Jahrhunderts begann das Industrie-Zeitalter, es wurden Maschinen gebaut, die nicht mehr durch menschliche männliche Muskelkraft angetrieben werden mussten. Genau zu der Zeit begann die Emanzipationsbewegung der Frau, die inzwischen einige Fortschritte in das Bewusstsein der Menschen gebracht hat. Letztere ist aber von einem sozialen und ökologischen Gleichgewicht von Yin und Yang noch sehr weit entfernt. Überleben werden diese Menschheit und dieser Planet aber nur, wenn wir das derzeitige Yang-Übergewicht und Überbewertung von Aktivität und Geschwindigkeit und die Verschwendung von nicht erneuerbaren Energien und den Glauben, dass Fortschritt weiteres Wachstum bedeuten muss, zur Mitte, zum Gleichgewicht von Yin und Yang hin regulieren können.

Neben dieser notwendigen personalen psychischen Bewusstseinsveränderung wäre zusätzlich eine transpersonal geistig spirituelle Bewusstseinsveränderung wünschenswert. Ein universelles Gesetz sagt aber, dass wir andere nicht verändern können, sondern nur uns selbst. Und jede Veränderung von uns selbst hat Auswirkungen auf unsere Umgebung und auf das Ganze. Für unser eigenes Leiden oder Glück sind nur wir selbst verantwortlich. Wie Menschen Leiden überwinden und mehr Glück finden können, ist Inhalt aller großen Religionen.

Die einfachste und klarste mir bekannte Philosophie von Leiden und Glück ist die von Siddharta Gautama Shakyamuni, der 530 v. Chr. Unter dem Bodhi-Baum in Bhodgaya in Indien bei seiner Erleuchtung zum **Buddha** (= der Erleuchtete erwachte) die 4 edlen Wahrheiten fand:

1. Leben ist unausweichlich mit Leiden verbunden. Geburt ist Leiden, Altern ist Leiden, Krankheit ist Leiden, Tod ist Leiden, Kummer und Jammer, Schmerz, Trauer und Verzweiflung sind Leiden; Gebundensein an das was man hasst ist Leiden; getrennt sein dem, was man liebt, ist Leiden; Nichtbekommen was man möchte ist Leiden.....
2. Leiden hat seine Ursachen in den Begierden des Ego und in der Unwissenheit, dass im Samsara, dem Reich der Illusionen, alles incl. Meinem Ego letztlich leer ist von einer wirklich eigenen Existenz.
3. Leiden kann überwunden werden durch das Loslassen und Aufgeben der Begierden und
4. Das Üben des edlen 8 fachen Pfades: Rechte Anschauung, rechte Gesinnung, rechtes Reden, rechtes handeln, rechte Lebensführung, rechtes Bemühen, rechte Achtsamkeit, rechte Meditation

Dieses Prinzip der Verantwortung für das eigene Glück lässt sich darstellen an **7 geistigen Gesetzen des Glücks**:

1. Gesetz des kreativen Potentials

Es besagt, dass mein geistiges Höheres Selbst sich in der Schöpfung manifestiert. Mein Geist schafft meine Wirklichkeit, nicht Gottes Geist. Dieses Gesetz ist Teil einer neuen Theologie, die Gott zwar als den ursprünglichen Schöpfer der Welt sieht, der aber dem Menschen den freien Willen gegeben hat, sich für oder gegen ihn, die Liebe zu entscheiden und damit Glück oder Leiden zu bewirken. Der Gott des Alten Testaments (Abraham 1700 vor Chr., Moses 133 vor Chr.) war noch strafend tätig (z.B. Sintflut). Mit dem Neuen Bund und seinem Sohn Jesus Christus seit 2000 Jahren ist Gott nur noch die All-Liebe, nicht mehr die All-Macht. Leiden schafft der Mensch selbst, Gott ist mit seiner Liebe da, wo Menschen leiden, um ihnen im Leid beizustehen und ihnen heraus zu helfen. Aus Liebe hat er sogar seinen Sohn für die Menschen geopfert. Wo wir Menschen mit egoistischen Begierden negativ sind im Denken, Reden und Tun, verursachen wir Leiden. Wenn wir positiv altruistisch mitfühlend sind, verursachen wir Glück, so der Buddha.

2. Gesetz vom Geben und Empfangen

Leben ist Energiefluss und dynamischer Austausch, materiell und nichtmateriell.

Ohne Geben gibt es kein Nehmen und umgekehrt, das ist wie Yang und Yin der alten Chinesen.

Viel schenken heißt viel bekommen. Eine der 6 Vollkommenheiten im Buddhismus ist die Freigiebigkeit. Dabei ist wichtig zu betonen, dass wahres Glück nie von Materiellem kommt. Das größte Geschenk ist heutzutage in unserer Welt Zeit zu geben oder zu bekommen.

Ich schenke Dir, was ich mir selber wünsche (Liebe und Glück)

Ich empfangen dankbar, was mir gegeben/geschenkt wird.

3. Gesetz von Ursache und Wirkung (Karma)

Dieses Karma-Gesetz, das schon in den vedischen Schriften des Hinduismus 1500 v. Chr. beschrieben ist, besagt, dass alles, was von mir ausgeht in Denken, Reden und Tun auch so zu mir zurückkommt. Wenn ich bei anderen Leiden verursache, kommt Leiden zurück, wenn ich zu jemanden aggressiv bin, schlägt er zurück. Wenn ich zu jemanden freundlich und hilfsbereit bin, verursache ich Glück und bekomme Glück zurück, direkt oder indirekt, gleich oder später, in diesem oder in einem nächsten Leben. Mit dem Karma-Gesetz ist nicht nur der Glaube an das ewige Leben, sondern auch an Wiedergeburt verbunden. Verfehlungen, Verdienste in diesem Leben haben Einfluss auf die Umstände im nächsten Leben, aber auch schon in diesem Leben. Der Volksmund sagt: „Wie man in den Wald ruft, so schallt es zurück“. „Jeder ist seines (Leides oder) Glückes Schmied“. Im Neuen Testament heißt es: „Ihr werdet ernten, was ihr gesät habt“.

Die Umstände, in denen ich heute lebe, sind die Folgen von dem, was ich gestern und vorgestern verursacht habe. Wenn ich heute leide, versuche ich, die damit verbundene Botschaft zu erkennen, um es morgen besser zu wissen. Gestern und heute kann ich nicht ändern, aber heute hier und jetzt entscheide ich, wie es mir morgen gehen wird. Deshalb gehört zu dem geistigen Weg die Stille und Meditation, um Achtsamkeit für das Hier und Jetzt und für das Negative und Positive in meinem Denken, Reden und Tun zu üben.

4. Gesetz von Akzeptanz und Verantwortung

Alles was heute ist, ist Folge von gestern und vorgestern und deshalb so in Ordnung. Es kann gar nicht anders sein.

Ich übernehme die Verantwortung für das Hier und Jetzt, auch für meine Probleme.

Ich verzichte auf (gewaltsamen) Widerstand. Gewalt ist negativ und vermehrt Leiden.

Wo Leiden evtl. von anderen ausgegangen ist, ist Verzeihen die Voraussetzung, dass Schmerz aufhören kann.

Ich übe Geduld, Toleranz und Mitgefühl.

5. Gesetz von Wunsch und Verwirklichung

Ich akzeptiere Vergangenheit und Gegenwart.

Ich erschaffe heute (mit meinem kreativen Potential s.1.) die Zukunft im Einklang mit dem Universum. Ich darf ganz viele Wünsche haben, materielle und nichtmaterielle. In der Meditation imaginieren ich, was ich alles zum Glücklichsein brauche, wie mein Glück aussehen, was ich dafür lassen und tun möchte, Begierden meines Ego abbauen, Geduld, Toleranz und Mitgefühl entwickeln.

Ich vertraue auf die Hilfe des Universums („Wer sucht der findet“).

6. Gesetz des Loslassens

Ich lasse meine egoistischen Wünsche und Begierden los.

Ich versuche mich von der Vergangenheit zu befreien, ich bereue meine Fehler, bitte um Verzeihung.

Ich will nichts festhalten, ich bin voller Vertrauen offen für eine neue unsichere Zukunft.

Unsicherheit ist auch die Freiheit für alles Mögliche. Ich lasse mich überraschen und bin achtsam in der Gegenwart für den „glücklichen“ Zufall.

7. Gesetz vom Sinn des Lebens

Mein wahres und höheres Selbst, das Göttliche in mir, strebt nach schöpferischer Verwirklichung.

Wo liegen meine Begabungen, die Gaben, die ich aus dem früheren Leben mitbringe? Was fällt mir leicht, macht mir Freude? Wie kann ich damit am besten anderen helfen und ihnen dienen.

Auf dem Weg zu Glück und Erleuchtung erhalten wir jeder ganz individuell unsere Lernaufgaben mit Problemen im körperlichen, seelischen oder geistigen Bereich. In dem wir den Sinn unseres Leidens erkennen, erkennen wir uns selbst. In dem wir uns bemühen, mit mehr Weisheit und Erkenntnis anderen immer mehr Glück zu schenken, werden wir selbst glücklich.

Das wünsche ich uns allen von Herzen.

Dr. med. Christian H. Kuhn