

WALTRAUD SLADKY

KRAFT VON INNEN

Heil werden heißt frei werden!

Dr. Waltraud Sladky, Klinische Psychologin und Psychotherapeutin, Doktorat in Philosophie und Doktorat in Psychologie (Projekt am Max-Planck-Institut für Psychiatrie in München gem. mit dem Kinderzentrum Univ. Prof. Dr. Th. Hellbrügge); Stipendiatin der Studiengruppe für Biologie und Umwelt, Univ. Doz. Dr. F. Vester in München; Tätigkeit an Psychosomat. Klinik im Raume München; Freie Mitarbeit an verschiedenen öffentlichen Institutionen, zahlreiche Vorträge, Seminare für Führungskräfte in der freien Wirtschaft, Psychologische Praxis in München, Psychologische Praxis in Brüssel, Vienna International School, Gesundheitszentrum Lanserhof b. Innsbruck, Wiener Internationale Akademie für Ganzheitsmedizin.

«Nicht der Grad des Wohlstandes bestimmt das Glück des Menschen, sondern die Beziehung der Herzen zueinander und ihre Einstellung zum Leben. Eines wie das andere liegt in des Menschen Macht und das bedeutet, daß der Mensch immer glücklich sein kann, wenn er nur will, und, daß niemand ihn daran hindern kann... »

Alexander Solschenizyn

*Glück, Gesundheit und Freiheit* hat die Natur im Menschen letztendlich untrennbar miteinander verbunden. Unser ganzes Leben mögen wir damit zubringen danach zu suchen, und wie oft bewegen wir uns dabei in der falschen Richtung! Wir verwechseln Glück mit Vergnügen und Freiheit mit dem Wegfallen äußerer Beschränkung. Auf der Jagd nach diesen beiden verlieren wir auch häufig unser wesentlichstes Gut: *innere Gesundheit!* Denn, sind wir gesund, im weitesten Wortsinne, auch und insbesondere an Seele und Geist, so sind wir notwendig auch glücklich und frei. Doch auch die Gesundheit erhoffen wir uns im Zeitalter der Technik und Machbarkeit von außen, dort, wo wir sie nicht finden, nicht finden können: Gewaltige Apparate, Pharmaindustrie und die fortschreitende Spezialisierung auf eng begrenzte Krank-

heitsbilder verführen uns dazu schnelle Hilfe zu erwarten, ein Paradoxon in sich: unsere wahre Erkrankung, nämlich unsere Abhängigkeit von etwas Äußerem, wird so fortgesetzt – auf anderer Ebene!

Albert SCHWEITZER sprach davon, daß ein jeder seinen Arzt in sich trägt, als seine lichte Urnatur, seine ureigene Kraft. Diese zum Einsatz bringen macht heil. Doch häufig ist sie verschüttet, wir haben sie zugedeckt mit Negativem.

Vielleicht war es zu keiner Zeit so notwendig wie heute darüber nachzudenken, wie wir diese Kraft wieder ent-decken können und freilegen und so unser Leben selbstbestimmt gestalten.

### 1. Druck der Umelt

Warum scheint das besonders heute so wichtig? Weil heute der «Sog nach außen» so groß ist wie noch nie. Wir bewegen uns in einem Lebensklima, das grundverschieden ist von jedem früheren, bereits von dem vor 80 Jahren. Aufgrund der *Bevölkerungsexplosion* leben wir in solcher Dichte wie noch nie. Diese Dichte allein bringt bereits eine Unmenge von Reizen mit sich, denen unser Nervensystem täglich ausgesetzt ist und die uns nach außen führen. Dazu kommt noch unsere *Entwurzelung*, da wir aufgrund zahlreicher privater Reisemöglichkeiten, weltweiten Berufsendagements und häufig wechselndem Wohnsitz buchstäblich und in übertragenem Sinne den festen Grund unter den Füßen verloren haben – der stets mit einer gewissen Selbstsicherheit einhergeht.

Zudem bringen uns die Medien, wie Zeitung, Rundfunk und Fernsehen so viel an Information und fremdem Kulturgut ins Haus, daß wir dadurch die ehemals so festen Anker von Dogmen in Tradition und Kirche als Halt verloren haben. Indem der Mensch früher gleichsam wie auf Schienen fuhr, seine Möglichkeiten waren gering, sein Handlungsspielraum klein, fühlte er sich doch sicherer. Heute kann nur überleben, wer sich ständig flexibel auf immer neue Umstände einstellt, ohne sich dabei aber selbst zu verlieren. Denn genau dies stellt die neue große Gefahr dar!

Daraus erhebt sich die Frage: Was kann der einzelne Mensch heute tun, um gesund zu bleiben oder zu werden, um nicht am «*Druck der*

*Umwelt* zu scheitern, von der Umwelt gleichsam aufgesogen zu werden, was kann er tun, daß seine innere Kraft stärker ist als die äußere Kraft, die auf ihn einwirkt in vielfältiger Form als Anforderungen und Arbeitstempo, Lärm, Umweltverschmutzung, Chemie in Lebensmitteln u. dgl. Wie können wir in dieser Welt, die wir uns selbst geschaffen haben, noch überleben?

## 2. Gesundheit

Ich glaube, ein Überleben in *Gesundheit* ist nur dann möglich, wenn wir aktiv eine Kraft entwickeln, die von innen kommt, wenn wir täglich an uns selbst arbeiten; gerade für den beeindruckbaren, sensiblen Menschen ist dies eine unabdingbare Notwendigkeit! Eine jede *Krankheit* beginnt ja lange vor ihrem sichtbaren Ausbruch, dem Symptom, im Bereich des Denkens und Fühlens: *Gefühle*, die uns kränken, die uns bewegen und die wir nicht beruhigen können; deren Energie schlägt sich letztendlich auf unsere Organe nieder. Der Volksmund drückt es deutlich aus: «Es läuft mir etwas über die Leber, geht mir an die Nieren, ich kann etwas nicht schlucken, nicht verdauen» usw.

Die körperlich / seelisch / geistige Nahtstelle ist das *Immunsystem*: Ist es bereits von verschiedenen Seiten her geschwächt, z. B. aufgrund falscher Ernährung, Einwirkung von Umweltgiften und dgl., so mag die geringste seelische Erschütterung bereits zum Krankheitsausbruch führen. Diese Entwicklung ist die «*Veräußerung*», charakteristisch für unsere westliche Wohlstandsgesellschaft entsprechend dem Motto: «Was machbar ist, muß auch gemacht werden!» Sie vollzieht sich im Prinzip auch auf dem Sektor der *Ernährung*: Früher war der Mensch verwurzelt in *einer* klimatischen Zone, dort wuchs er auf, eingebettet in die entsprechende Tradition und versorgt mit den Lebensmitteln, die dort wuchsen. Das alles zusammen bildete ein harmonisches Ganzes. Heute können wir uns aus jeder beliebigen Weltgegend Exotisches bringen lassen und wir verzehren es, ob es nun zu unserem Körper, Klima, unserer Lebensweise passend ist oder nicht.

Diese zahlreichen Möglichkeiten bringen die große Gefahr mit sich, daß wir gegen unseren inneren *Wesenskern* leben, uns mit Gütern, Nahrung und Information eindecken, die uns letztendlich schädigen,

weil sie nicht zu unserer genannten Wesensharmonie passen. Wir dürfen heute nicht mehr alles nehmen, was uns geboten wird, sondern ein jeder ist mehr denn je dazu aufgerufen, aktiv seine Auswahl zu treffen.

Das Analoge vollzieht sich in der *Medizin* und im *Gesundheitswesen*. Auch hier wird die «Außenleitung» deutlich: Immer mehr Spezialisten beschäftigen sich damit, immer kompliziertere Geräte anzuschaffen, die uns durch ihre Mächtigkeit und Bedienungseleganz auf die falsche Fährte führen und uns in dem Glauben bestärken, ein anderer könne die Arbeit für uns tun. In unserem Zeitalter des Intellekts und der Gefühlszersplitterung wird der ganze Mensch aufgeteilt in einzelne Stücke, für die dann jeweils ein anderer Arzt zuständig ist. Dies ist das charakteristische Phänomen eines Oberflächendenkens, welches sich nur an der äußeren Erscheinung orientiert, in diesem Falle dem Symptom. Und dieses Oberflächendenken ist wiederum das Resultat von Schnellebigkeit und *Reizüberflutung*. Der Reize, die auf uns einströmen, sind so viele, daß wir sie nicht mehr bis in unsere Tiefe hinab verarbeiten, d. h. ihrer Herr werden, sie einordnen können. Entsprechend kann man auch beobachten, daß seit einigen Jahrzehnten die akuten Erkrankungen zurückgehen, wir uns aber einer ansteigenden Tendenz von *chronischen Leiden* gegenübersehen. Es ist, als ob sich die Krankheit unter dem Versuch, das Symptom zu kaschieren, auf eine tieferliegende Stufe zurückzöge. So haben wir es heute nicht mehr so sehr mit den früher vor allem gefürchteten Infektionskrankheiten zu tun – dafür haben wir ja die Antibiotika – als vielmehr mit Erkrankungen ganzer *Systeme im Körper*: Herz / Kreislauf, Ausscheidungssystem, Verdauungssystem, Entgiftungssystem etc. Widersinnigerweise sind etwa 50 % aller Krankheiten, so schätzte Prof. von ÜXKÜLL, Umweltforscher und Biologe, mittlerweile *iatrogene Krankheiten*, also durch Maßnahmen der Ärzte erst hervorgerufene Leiden. Grundsätzlich unterscheiden wir drei Wege zur Heilung:

- die *Behandlung von Symptomen und Bedingungen*, die in unserer westlichen Welt übliche Vorgehensweise
- die *Behandlung von Ursachen* beschäftigt sich mit der Erneuerung des Blutes und Änderung der Nahrungsaufnahme; physikalische Methoden, autogenes Training, Reflexzonenmassage u. dgl. gehören hierher
- die *Änderung der Lebensweise*, indem wir die Lebensgesetze verste-

hen lernen und die Verantwortung für unser Leben in die eigenen Hände nehmen.

Dieser letzte Weg ist sicherlich der schwerste, doch auch der einzige, der uns dauerhafte Gesundung bringen kann.

Krank sein bedeutet soviel wie nicht vollständig sein. Wer krank ist, dem fehlt etwas. Tatsächlich, es fehlt ihm ein Stück zu seiner Ganzheit. Es ist demnach nicht das Symptom X oder Y, was die Krankheit ausmacht, sondern etwas im Inneren, etwas auf einer tieferliegenden Ebene fehlt. Dieses Fehlende ist ein Glied in einer Kette kausaler Zusammenhänge, deren nicht weiter bestimmbarer Ursprung uns letztlich zum Anfang der Menschheitsgeschichte zurückführen würde. So kann zwar die Frage, warum der Patient A einen Herzinfarkt bekommen hat, in der ersten Erklärung mit dauernder Überlastung beantwortet werden. Häufig begnügt man sich damit, wodurch aber das Problem nicht gelöst ist. Streß ist zwar im Rahmen der holistischen Medizin die Ursache der meisten Krankheiten. Doch dieser wieder entsteht aus Störungen des *dynamischen Gleichgewichts* zwischen Körper, Geist und Umwelt. Bringt man alle Begründungen auf einen gemeinsamen Nenner, so gibt es am Ende wahrscheinlich nur eine allgemeine Antwort: Schwäche des Individuums, Mangel an Energie. Wer wenig Kraft hat, bekommt leicht Probleme und wird letztendlich krank.

### 3. Lebenskraft

In diesem Sinne ist vor allem wesentlich herauszufinden, wie und wodurch wir mehr Kraft erhalten, und auch zu lernen, weise mit dieser Energie umzugehen, so daß sie uns zur positiven Weiterentwicklung dient.

Als erstes gilt es zu erkennen und anzuerkennen, daß *Lebenskraft* nur aus uns selbst kommen kann, da alle äußeren Kraftquellen uns noch in Abhängigkeit und damit in einem Versehrtheitszustand belassen. Diese *Lebensenergie* ist bei den meisten Menschen mehr oder weniger blockiert. Eine solche Blockierung kann sich auf eher einen oder mehrere Bereiche erstrecken: auf geistiger Ebene blockieren wir uns durch negative Gedanken, auf seelischer Ebene durch negative Gefühle, und die Funktion unseres Körpers blockieren wir, indem wir ihm

nicht das an Ernährung und Pflege angedeihen lassen, was er lebensnotwendig braucht.

«Es ist der Geist, der sich den Körper baut» (Schiller), und alles, was in unserem Leben geschieht, ist letztlich nur die Verwirklichung unserer Gedanken. Die Gegenwart haben wir uns geschaffen durch Gedanken in der Vergangenheit und die Zukunft schaffen wir uns durch gegenwärtige Gedanken. Kraft, Energie ist die Ursache jeder Bewegung, jeden Fortschritts. Dieselben Gesetze gelten für unterschiedliche Bereiche, für biologische, psychische und geistige Kraftfelder. «Die äußere Natur und die Natur des Menschen sind nicht zwei verschiedene Dinge: die Gesetze der Natur sind nichts anderes als die Gesetze unserer eigenen Natur.» (Maharashi, Mahesch Yogi)

*Gedanken* sind gleichsam Kraftfelder, die auf uns selbst, andere Menschen und Lebensumstände eine Wirkung ausüben. Wenn wir auf dem Gipfel eines Berges stehend die Gesetze der Schwerkraft mißachten, können wir es mit dem Leben büßen. Wenn wir die Gesetze der geistigen Gedankendynamik mißachten, büßen wir es in Form von Widerständen, Schwierigkeiten, Krankheiten und Mißerfolgen. Denn jeder einmal gehegte und ausgestrahlte Gedanke löst die seiner Ladung und Richtung entsprechenden Veränderungen aus.

Unreflektiert denken wir noch in den Bahnen, Regeln und Formen, die uns unsere Erziehungspersonen in Worten und Gefühlen mitgegeben haben. Wir wiederholen, insoweit wir noch unbewußt sind, deren Gedanken und Wertvorstellungen. Als erwachsene Menschen gilt es unser Leben selbst in die Hand zunehmen und eigene, bewußte Vorstellungen zu bilden, die uns führen.

#### 4. Aktive Lebensgestaltung

Wie können wir nun systematisch dabei vorgehen, unser *Leben aktiv zu gestalten*, ihm eine positive Wende zu geben, so daß wir gesünder, glücklicher, erfolgreicher werden?

##### a) *Gedanken ändern*

Unsere *Gedanken* drücken unsere innere Einstellung aus. Indem wir darauf achten, was wir denken und vor allem, welche negativen Vor-

stellungen uns wieder und wieder durch den Kopf gehen, können wir unsere Einstellung ändern. Dazu ist wichtig, *positive* alternative Gedanken zu formulieren, neue *Zielvorstellungen* zu bilden.

Unser Denken gestaltet unser Leben. Es legt die Grundlage für Glück und Erfolg oder treibt zu Versagen und Unglück jeder Art. Unser Denken vermag uns in Hochstimmung oder Depression zu versetzen. Was immer in das Leben eines Menschen tritt, es ist zuerst gedacht worden. Ein Kuß, ein Haus, ein neuer Industrieartikel, alles war zuerst in der Vorstellung vorhanden. Normalerweise wiederholen wir in unserem Denken die Erfahrungen der Vergangenheit. Dies läßt uns aber oft am Platze treten. Wenn wir unser Denken ändern wollen, müssen wir die negativen Formulierungen durch positive ersetzen, z. B. ein «mir wird das nie gelingen» durch ein «ich schaffe alles, was ich mir vornehme». Es ist dazu wichtig, daß wir uns eine genaue Vorstellung von dem bilden, was wir ändern wollen, seien es konkrete Ziele, Charaktereigenschaften, Gewohnheiten etc.

Das «Gesetz der Entsprechung» – wie innen so außen – sorgt dafür, daß unsere Gedanken gleichsam wie Meßfühler aus der Umwelt die Information herausfiltern, die zielführend ist. Zusätzlich ist es wichtig, sich eine konkrete symbolhafte Vorstellung davon zu bilden, was wir anstreben. Denn der sprachliche Ausdruck würde die neue Information nur in der linken Gehirnhälfte speichern. Durch die bildhafte Vorstellung aber ist unser Wunschbild auch in der rechten Hälfte, also doppelt, gut verankert.

#### *b) Inneres Gefühlsklima ändern*

*Das innere Gefühlsklima* ist durch positive Gefühle zu erfüllen. Wer es täglich übt, kann lernen, negative Gefühle loszulassen und positive Empfindungen herzustellen. Ein jeder Konflikt sitzt uns zwar nicht in den Knochen, wie der Volksmund sagt, tatsächlich jedoch in den Muskeln. Durch regelmäßige Entspannung unserer Muskeln werden wir uns auch vom Problem selbst nach und nach lösen. Anstelle von seelischer Gereiztheit erleben wir im entspannten Zustand ein Gefühl von Vertrauen, Frieden, freudig gelöster Empfindung. Auch sind wir darin besonders empfänglich für Neueindrücke, was sich z. B. die Methode des Superlearnings zunutze macht.

### c) Energieniveau erhöhen

Eine jede Lebensänderung kostet Kraft. Erst später, nach dem gelungenen Anpassungsprozeß werden sogar Kräfte frei. Vermehrte Kraft erhalten wir primär über:

- eine *verbesserte Ernährung*
- *regelmäßige Entspannung* – aus Muskeln wird die blockierte Energie freigesetzt
- *eine Motivation*, einen Beweggrund, den wir uns als «Antreiber» vor Augen halten.

Die *Ernährung* ist wesentlich verantwortlich für unseren Energiehaushalt. Die richtige Ernährung ist diese, welche alles, was die Körpervorgänge belastet, vermeidet. Dadurch wird die natürliche Körperordnung wiederhergestellt. Aber nicht nur das Körpergeschehen ordnet sich zum Besten, auch die Gefühle werden ruhiger, optimistischer, geordneter, und auch die Gedanken positiver, heller, klarer. Eine gute Ernährung macht uns bewußter und gleicht aus, d. h. der zu aktive Mensch wird kontrollierter, der zu passive tatenfreudiger und interessierter an seiner Umwelt.

Was ist nun die richtige Ernährung? Sie ist einmal abgestimmt auf Klima, Bewegungsfreudigkeit und angeborene Konstitution, zum andern auch auf die seelische Disposition. Für unsere klimatischen Zonen und unseren schnellen Lebensstil lassen sich einige einfache Grundregeln erstellen, die praktisch für jeden Gültigkeit besitzen:

- *möglichst einfach und naturbelassen essen*
- *einen hohen Anteil an Vollkornprodukten, mindestens 50 %, essen, je mehr desto besser*
- *viel am Morgen, wenig zu Mittag, so wenig und leicht als möglich abends*

Meiden:

- *Süßigkeiten mit Zucker und raffinierte Mehlprodukte*
- *ein Zuviel an Eiweiß (0,5 g – 1 g / Kilo Körpergewicht / Tag)*
- *scharfe Gewürze, zuviel Salz*
- *Sauermilchprodukte (Gärung!)*
- *Vorsicht mit Salaten und Rohkost (Gärung!), niemals nach 14 h es-*



sen! Nur kleine Mengen davon essen, mitunter sollte ganz darauf verzichtet werden.

– Chemische Zusätze, Konservierungs- und Farbstoffe meiden.

Eine entsprechend positive Ernährungsumstellung hilft entscheidend mit, auch *psychische Symptome* wie Depression, Nervosität, Geiztheit, Konzentrationsschwierigkeiten, Bettnässen bei Kindern etc. oft in relativ kurzer Zeit zu bessern und oft sogar zu beseitigen.

Die Ernährung bildet über den Zellstoffwechsel die Basis für unser Körpergeschehen. Doch lassen sich Hormonhaushalt und die Vorgänge unseres nervösen Systems auch über die Entspannung unserer Muskeln positiv steuern. Sind wir in einem erregten Zustand, so wird Energie gleichsam in den Muskeln gestaut – sie wartet auf Abruf, zur Bewegung für Flucht oder Kampf – und diese Energie wird uns gleichsam vom Strom unserer Lebenskraft abgezogen, wir haben sie nicht zur Verfügung. Doch immer, wenn wir uns systematisch und bewußt entspannen, kann sie wieder frei fließen und unser Lebensgefühl steigern. Insofern hat *der Mensch* die größte Aussicht auf Lebenserfolg, der grundsätzlich hoch erregungsfähig ist, also wach und sensibel, dem es aber gelingt, diese potentielle Energie bewußt zu lenken, d. h. in seinem Sinne zu nutzen, was wiederum die aktive Kontrolle über die Entspannung beinhaltet, ansonsten läuft gerade der stark erregbare Mensch Gefahr von außen gesteuert zu werden.

## 5. Persönliche Motivation

Im weiteren ist ein Energiespender der Gedanke an unsere *Motivation*, er ist eine antreibende Kraft! Nichts geschieht auf der Welt ohne einen Beweggrund. Unseren *persönlichen Beweggrund* sollten wir uns oft und oft vor Augen halten, um bis zu unserem Ziel durchzuhalten. Die häufigste Motivation ist die *Vermeidung von Schmerz* im weitesten Wortsinne, Krankheit, Freudlosigkeit, Problemanhäufung etc. Wir werden uns entsprechend aktiv auf die positive Alternative konzentrieren, also auf Gesundheit, Freude, ein sinnerfülltes Leben.

Gehen wir so Schritt für Schritt vor, unser Leben zu gestalten, erkennen wir, daß nur ein solches Leben, das man sich bewußt zu eigen gemacht hat, auch sinnerfüllt sein kann!