

Geht Selbstheilung? Ja. Und zwar so.

Können wir uns selbst heilen? – Ja! – Sollen wir das? – Unbedingt! Selbstheilung ist der gigantische Placebo-Effekt, den wir uns selbst zufügen können. Was in der Schulmedizin oft belächelt wird, ist jedoch der Beweis dafür, dass die geistigen Kräfte der Intention, der Überzeugung und des Glaubens heilen. Selbst in der klassischen Medizin heisst es, dass Heilung drei Kompetenzen zugeordnet werden kann: dem/der Ärzt*in, dem Medikament und dem/der Patient*in selbst. Das gilt selbstverständlich auch für mentale und emotionale Krankheiten respektive auch für Stimmungen und Befindlichkeiten. Ultimativ sogar dafür, wie wir unser Leben gestalten.

Fokussieren wir uns doch hier mal auf den psychologischen Bereich. Es kann uns nicht immer gut gehen, denn das Leben und wir selbst sorgen dafür, dass wir regelmässig mit Unwägbarkeiten, Rückschlägen, Krankheiten, Verlusten, Enttäuschungen und Hindernissen konfrontiert werden. Wenn wir sie überwinden, können wir daran wachsen. Doch manchmal wird es zu viel, und wir kommen aus dem Tritt, möchten aufgeben, werden krank oder depressiv oder chronisch wütend. Es gibt eigentlich auch keine psychosomatischen Krankheiten, denn der Körper (soma) und die Psyche sind so eng miteinander verwoben, dass uns psychische Belastungen ganz schnell körperlich krank machen und uns körperliche Krankheiten psychisch schwächen. Selbstheilung ist anspruchsvoll und zugleich wirkungsvoll. Natürlich nützt es, von aussen Unterstützung, Begleitung und Hilfe zu bekommen. Wir sollten diese auch suchen, aber nicht nur. Unter vielen anderen hat Dr. Bruce Lipton in seinem Buch „The Biology of Belief“ anhand vieler erforschter Beispiele bewiesen, dass unsere eigenen Glaubenssätze und Überzeugungen im Körper massive Veränderungen bewirken. Lynne McTaggart hat mit ihren „Power of Eight“-Zirkeln, reinen Intentionen, in vielen Fällen sogenannte „Wunder“ bewirkt. Dabei möchte ich anfügen, dass Wunder ja nichts anderes sind als Wirkungen, die wir uns nicht erklären können, dies vor allem auch deshalb nicht, weil wir die Kraft der Selbstheilung ausser Acht lassen.

In meinem Buch „Vom Abendrot zum Morgenlicht – der kürzeste Weg aus der Krise“, welches auf Schuberts „Winterreise“ basiert, ist der Weg aus der Krise anhand der zweimal zwölf Gedichte von Wilhelm Müller beschrieben. Selbstheilung kann sehr schnell passieren, aber sie kann auch etwas länger dauern, was uns dann leider an der Wirkung zweifeln lässt. Da kann es schon hilfreich sein, Impulse und Begleitung von aussen zu bekommen und einzubeziehen, denn Selbstheilung heisst ja nicht zwangsläufig, dass wir das ganz allein tun, sondern nur, dass wir eigenverantwortlich bleiben.

Der schnellste Weg der Selbstheilung bei Krankheit und Krise geht über das Herz. Wenn wir es schaffen, zu vergeben und das, was passiert ist, in Liebe anzunehmen, ist die Ordnung wieder hergestellt. Ohne Wut und Groll, ohne Schuldzuweisung und Rechtfertigung gehen wir achtsam und liebevoll mit uns selbst und unserem Umfeld um, suchen nach Lösungen und neuen Möglichkeiten und fokussieren uns auf das, was

wir schaffen möchten. Mental und emotional fühlt sich das zwar gut an, ist aber nicht immer so leicht möglich, denn Verzeihen ist eine Königsdisziplin. Zu oft bleiben wir im Hadern stecken, was zwar verständlich, aber nicht klug ist.

Wir haben deshalb einen zweitschnellsten Weg: den über den Kopf. Wir analysieren, erörtern und erforschen, wie es zum Unglück kam, wer, was, wie, wann und warum verursacht und beigetragen hat, und setzen daraus ein intellektuelles Konstrukt zusammen, das wir verstehen können. Wir erkennen so die Gründe und Hintergründe und können damit irgendwie Frieden schliessen. Auch das ist durchaus eine Form der Selbstheilung. Nicht ganz so effizient, aber immer noch sehr wirksam.

Wenn das auch nicht geht, dann bleibt uns nichts anderes übrig, als in der Wut oder – wenn dann gar keine Energie mehr vorhanden ist – in der Depression zu bleiben und den Schmerz endlos wiederzukäuen, bis es uns selbst langweilig wird und wir das Unglücklichsein aufgeben. Auch so können wir uns dann selbst heilen.

Wann macht es Sinn, die Selbstheilungskräfte einzusetzen? Immer! Die Selbstheilungskräfte zu aktivieren ist ein bewusster Entscheid. Der Weg dazu ist gar nicht so schwierig, wenn wir uns entschlossen haben, in diese Richtung zu gehen, und konsequent dranbleiben. Seien Sie Realist*in! Glauben Sie an Wunder, denn wenn es diese nicht gäbe, dann hätten wir auch keine Vorstellung davon.

Hier eine kurze Übersicht, wie Sie Ihre Selbstheilung aktivieren können, wenn Sie das wirklich wollen:

1 Stellen Sie sich den gewünschten Zustand vor. Aktivieren Sie diesen mit allen fünf Sinnen: Was werden Sie sehen, hören, riechen, schmecken, fühlen, ertasten, wenn dieser Zustand vollumfänglich erreicht ist? Schaffen Sie ein „Kraftbild“ dieses Zustands, und vergegenwärtigen Sie sich dieses mehrmals täglich respektive so oft wie möglich. Dies ist eine neuronale Programmierung, welche ihre Auswirkungen in Körper und Psyche entfaltet und Ihre Körperchemie unmittelbar beeinflusst.

2 Seien Sie davon überzeugt, dass dieser Zustand möglich ist für Sie. Glauben Sie von ganzem Herzen daran! Das ist nicht ganz einfach, denn da kommen unter Umständen immer wieder Zweifel auf. Hier brauchen Sie etwas Disziplin, um diese nicht zuzulassen. Vertrauen Sie vollständig darauf, dass Sie diesen Zustand erreichen können.

3 Suchen Sie alle Elemente zusammen, welche diesen Zustand begünstigen. Bauen Sie eine Strategie, wie Sie die hilfreichen Elemente finden, in Ihr Leben einbringen und verstärken können. In diesem Schritt gilt es auch, alle Hilfe zu holen, die Sie brauchen, und die Veränderungen herbeizuführen, die den Prozess unterstützen.

4 Führen Sie Tagebuch über die Verbesserungen und Erfolge. Achten Sie auf diese, denn dann werden Sie feststellen, dass es mehr werden, weil wir das wahrnehmen, worauf wir unser Augenmerk richten.

5 Verhalten Sie sich wenn immer möglich so, als wäre der gewünschte Zustand schon real. Das sind starke Signale an Sie selbst, Ihr Umfeld und ans Universum, welche das Erreichen des gewünschten Zustands massiv unterstützen.

6 Seien Sie sich bewusst, dass das Universum noch ganz andere Möglichkeiten hat, den gewünschten Zustand herzustellen. Überlassen Sie es deshalb dem Universum, wie es das bewerkstelligen will, und fokussieren Sie sich nicht auf das Wie, sondern auf das Endresultat, den gewünschten Zustand.

7 Akzeptieren Sie Überraschungen! Dinge geschehen oft nicht so, wie wir uns das vorstellen (siehe Punkt 6).

8 Bleiben Sie dran, bis der gewünschte Zustand erreicht ist. Genau wie Sie ein Leben lang gebraucht haben, zu dem Menschen zu werden, der Sie heute sind, können Sie auch nicht erwarten, dass mit einer einzigen Intention der gewünschte Zustand eintritt. Das kann zwar passieren, ist aber weder üblich noch normal. Meistens braucht es Zeit und Durchhaltevermögen.

9 Seien Sie dankbar für alles, was Ihnen Positives widerfährt. Für Fortgeschrittene: Seien Sie auch dankbar für das Negative, das Ihnen in den Schoss fällt, denn wir wissen ja eh nie, wofür das gut ist.

Ein kleiner Tipp am Rande:

In den Retreats der Urban Gurus (www.urbangurus.ch) geht es genau darum, das Leben bewusst und als Leader*in zu gestalten. Denn wenn wir aus dem höchsten Bewusstsein heraus achtsam und kontinuierlich das schaffen, was wir möchten, dann ist das in gewissem Sinne proaktive Selbstheilung, die uns langfristig zu Gesundheit, Zufriedenheit und Erfolg verhilft und uns krisenresistenter macht. Das heisst nicht, dass uns nichts Schlechtes widerfährt, hilft aber, dies zu nutzen, auf „Track“ zu bleiben und unser Ziel nicht aus den Augen zu verlieren.

MEIN BOSS, DIE SCHLAMPE

Ein Sachbuch. Und ein Test, welche Vorurteile man in sich trägt. Oder wie haben Sie den Titel gerade interpretiert?

„Das Buch richtet sich an Frauen und Männer, die im Job und im Leben weiterkommen möchten. Und all jene, die die Gabe nicht verloren haben, über sich selbst zu lachen.“
Brigitte Schweiz

„Eines unserer Top 10 Bücher! Well done.“
Frauenarbeit

„Das Buch ist die neue Karriere-Bibel.“
Alona M., Bankerin



CHRISTINA KUENZLE, B.A., MBA, M.S. ist Unternehmerin, Co-Gründerin von Urban Gurus, einem Executive Circle für bewusstes Führen, sowie Managing Partner von Choice, einer Firma für Executive und Business Coaching. Sie lebt im Engadin und beschäftigt sich vor allem mit dem Erschliessen von Potenzial sowie zukunftstauglichen Modellen für die Führung und Veränderung in der Wirtschaft.
www.urbangurus.ch und www.choice-ltd.com
FOTO: GÜNTER BOLZERN



Jetzt bestellen!
www.meinbossdieschlampe.com

