

**Psychologie Grundwissen.  
Psychologie, Psychotherapie, Spiritualität, Heilung und  
Selbstverwirklichung**

**Nils Horn, Hamburg 2020**

*Psychologie bedeutet Lehre von der Seele. Es geht um Heilung, Sinnfindung, Selbstverwirklichung und letztlich um die Erleuchtung. Dieses Buch gibt kein Heilsversprechen. Ich teile nur meine Erfahrungen und meinen Heilungsweg mit dir. Nach einer Ausbildung zum Psychotherapeuten habe ich viele Jahre Kurse zum positiven Denken in einem Gesundheitszentrum geleitet. Des*

*Weiteren habe ich als Yogalehrer an der Volkshochschule gearbeitet. Jetzt veranstalte ich Seminare zum inneren Glück und zur Selbstfindung.*

**Mein Weg der seelischen Heilung**

**Wie erweckt man sein inneres Glück**

**Die Lehre von den fünf Elementen**

**Psychologie und Spiritualität**

**Die Suche nach dem Sinn**

**Wie finde ich mein inneres Gleichgewicht**

**Diskussion in einem Psychologie-Forum**

**Erleuchtung und Psychologie**

**Innere Arbeit muss mit Weisheit erfolgen**

**Die fünf Grundsätze**

**Das geistige Zentrum**

**Die tägliche Selbsterforschung**

**Selbstliebe**

**Die heilende Beziehung**

**Der innere Buddha**

**Psychische Erkrankungen in Deutschland**

**Was hilft bei Angst**

**Der Weg aus der Depression**

**Burn-out**

**Psychotherapie**

**Meine erste Familienaufstellung**

**Traumatherapie**

**Positive Psychologie**

**Positives Denken**

**Techniken der Gedankenarbeit**

**Die Methode der Stärkenentwicklung**

**Glücksforschung**

**Selbsteilung**

**Die fünf Grundsätze der Gesundheit**

**Heilung durch Yoga**

**Spirituelle Therapie**

**Gesprächstherapie**

**Der Weg der Liebe**

**Verzeihen**

**Tonglen**

**Meister-Yoga**

**Ein Buddha des Glücks**

**Erleuchtetes Sein als Heilungsweg**

**Der Bodhisattva-Weg**

**Genau sich selbst leben**

**Kein Perfektionist**

**Die Tiefgründigkeit des spirituellen Weges**

**Meditationen**

**Hilfreiche Links**



## **Mein Weg der seelischen Heilung**

Ich war ein ängstliches und sensibles Kind. Meine Mutter hat mich sehr streng erzogen, weil sie vom Nationalsozialismus geprägt war. Sie hatte es in ihrer Jugend gelernt, dass Kinder streng erzogen werden müssen. Und sie versuchte dieses Wissen bei mir umzusetzen. Sie hat nicht gesehen, was ich wirklich brauchte, sondern hat mir ein unpassendes Erziehungsmodell übergestülpt. Das führte zu vielen seelischen Verletzungen in meiner Kindheit.

Das größte Problem war es, dass meine Mutter sehr hohe Ansprüche an mich hatte. Ich konnte ihren überhöhten Ansprüchen nie genügen und entwickelte deshalb einen tiefsitzenden Minderwertigkeitskomplex. Ich fühle mich tief in mir ungenügend und letztlich wertlos. Was ich auch tat, es genügte meiner Mutter nicht. Insbesondere sollte ich eine berufliche Karriere machen. Ich machte mein Abitur, studierte und bestand mein Examen. Aber was ich auch tat, meine Mutter war nie zufrieden, weil sie in sich selbst nicht zufrieden war. Sie projizierte ihre eigenen Unzufriedenheit auf mich. Sie dachte, wenn ich erfolgreich bin, dann würde sie damit ihre eigenen Minderwertigkeitskomplexe überwinden. Sie durchschaute nicht, dass das intensive Arbeit an sich selbst bedeutet hätte.

Verstärkend für meine Minderwertigkeitskomplexe kam hinzu, dass ich in der Schule im Verhältnis zu meinen Klassenkameraden relativ klein und schwach war. Im Sport und bei körperlichen

Rangkämpfen gehörte ich immer zu den schwächeren Jungs. Das führte dazu, dass sich die Mädchen in meiner Klasse nicht für mich interessierten und ich keine Freundin finden konnte. Ich hatte das Gefühl, dass die Minderwertigkeit aus meiner Kindheit in meiner Jugend bestätigt wurde.

Ich suchte einen Weg aus meinen Minderwertigkeitskomplexen und begann mich mit Psychologie zu beschäftigen. Ich las sehr viele psychologische Bücher und besuchte viele Kurse. Ich war begeistert von Sigmund Freud und seinen psychologischen Erkenntnissen. Der Mensch wird sehr stark durch sein Unterbewusstsein geprägt und gesteuert. In meinem Unterbewusstsein saß ein Minderwertigkeitskomplex. Wie konnte ich ihn auflösen?

Meine erste Idee war es, an meiner Psyche zu arbeiten. Ich beschäftigte mich intensiv mit meinem Problem und analysierte gründlich meine Psyche. Mir wurde auch bald klar, wie meine Psyche funktionierte. Aber der Minderwertigkeitskomplex blieb. Ich versuchte es mit positiven Suggestionen. Ich versuchte mein Unterbewusstsein in der Meditation umzuprogrammieren. Ich sah mich als stark und erfolgreich an. Aber mein Unterbewusstsein glaubte es mir nicht. Und ich fühlte mich weiterhin minderwertig.

Meine zweite Idee war es, dass ich äußerlich erfolgreich sein muss, damit mein Unterbewusstsein mich nicht mehr als minderwertig ansieht. Ich lernte fleißig und war in der Schule, im Studium und in meinem Beruf erfolgreich. Ich ging in die Politik und machte als Student in der Politik Karriere. Ich wurde Vorsitzender des sozialistischen Studentenbundes in Hamburg und Präsident des Studentenparlamentes. Ich hielt viele großartige Reden und schrieb großartige Flugblätter. Meine Mitstudenten jubelten mir zu.

Über viele Jahre hinweg war ich sehr anerkannt. Sogar die Frauen fanden mich jetzt attraktiv. Alles Äußere lief super. Aber der Minderwertigkeitskomplex blieb. Zu einem Teil löste er sich auf. Das konnte ich in meiner Psyche beobachten. Ich fühlte mich befreit und war in meinem Leben glücklich. Aber ganz in der Tiefe blieb die Minderwertigkeit. Es ist schwer unterbewusste Programme aus der

frühen Kindheit aufzulösen.

So kam ich zu meiner dritten Idee. Ich verband meinen psychologischen Weg mit dem spirituellen Weg. Und der spirituelle Weg führte in der Tiefe zu einer Heilung meiner Seele. Religionen können sehr dogmatisch sein. Dann sind sie oft nicht sehr heilsam. Das spirituelle Wissen muss mit dem psychologischen Wissen verbunden werden. Wir brauchen ein genaues Gespür für uns selbst. Wir müssen erkennen, was unsere Psyche genau braucht. Wir müssen die spirituellen Techniken sehr sensibel anwenden, damit sie zu einer seelischen Heilung führen.

Ich begann regelmäßig zu meditieren, zuerst mit dem Autogenen Training, mit der progressiven Muskelentspannung und dann mit vielfältigen spirituellen Techniken. Ich beobachtete meine Gefühle und arbeitete konsequent an meinen Gedanken. Ich orientierte meinen Geist und mein Leben an den Grundsätzen Frieden, Liebe, Glück, Weisheit und Selbstdisziplin. Ich lebte aus dem Positiven und nicht aus dem Negativen heraus. Ich war mir zwar meiner Probleme bewusst und konnte sie gut analysieren, aber der Schwerpunkt meines Lebens war die Orientierung an positiven spirituellen Vorbildern.

Eines Tages stieg bei einer Meditation die Kundalini-Energie in meinem Körper hoch. Mein Körper füllte sich mit Glück und mein Geist gelangte in eine höhere Bewusstseinsdimension. Mein Bewusstsein ruhte in einer egolosen Dimension aus Frieden, Liebe, Glück und Wahrheit. Ich spürte, dass ich mich in einer tiefen Wahrheit befand. Und in dieser Wahrheit löste sich mein Minderwertigkeitskomplex auf einer tiefen Ebene auf.

Ich erkannte, dass alles so richtig ist wie es ist. Auch ich bin genau so richtig wie ich bin. Und sogar meine Minderwertigkeitsgefühle waren so richtig wie sie sind. Dadurch konnte ich sie auf einer tiefen Ebene annehmen und loslassen. Durch die Erleuchtungserfahrung trat eine tiefe seelische Heilung ein. Jetzt fühle ich mich manchmal minderwertig und manchmal großartig und meistens bin ich einfach nur so wie ich bin. Es ist egal. Es sind Gedanken. Ich kann damit fließen und sie immer wieder loslassen. Sie beeinträchtigen in der

Tiefe nicht meinen inneren Frieden und mein Glück.



### **Wie erweckt man sein inneres Glück?**

Das innere Glück zu erwecken und dauerhaft im inneren Glück zu leben ist eine große Kunst. Wir Menschen sind sehr unterschiedlich. Wir haben unterschiedliche Fähigkeiten, unterschiedliche Charaktere und leben in unterschiedlichen Lebenssituationen. Es kommt darauf an genau in sich hinein zu spüren und die richtige Technik für den richtigen Moment zu finden.

Als erstes solltest du genau überlegen, wo du gerade stehst. Was brauchst du im Moment? Welche Gefühle gibt es im Moment in dir? Trauer, Wut, Angst, Sehnsucht, Liebe, Frieden, Glück? Welche Gedanken sind mit deinen Gefühlen verbunden?

Nimm dich mit deiner Situation radikal an. Lebe deine Gefühle. Lebe deine Wut, deine Trauer, deine Angst. Meditiere darauf. Spüre dich. Komme zu dir und deinem gegenwärtigen Moment.

Und dann überlege, was du vom Leben möchtest. Was sind deine Ziele? Möchtest du dich selbst verwirklichen? Möchtest du ein Buddha werden oder ein äußerlich erfolgreicher Mensch? Oder beides? Und wo liegt dein Schwerpunkt?

Das ist die große Entscheidung, die jeder Mensch in seinem Leben treffen muss. Entscheidest du dich ein Buddha, ein Shiva, eine Göttin, ein Mensch des inneren Glücks zu werden, dann musst du den Weg der Ruhe, der Liebe und des inneren Glücks gehen. Du musst so leben, dass sich dein inneres Glück gut entfalten kann. Du musst jeden Tag deine spirituellen Übungen machen. Du musst so viele Übungen in deinen Tag einbauen, dass sich deine Energieblockaden auflösen und du ins Licht wachst. Du musst die Liebe zu allen Wesen pflegen und aus der Ruhe heraus leben.

Du solltest dich jeden Tag mit deinem spirituellen Vorbild verbinden und konsequent positiv denken. Du solltest dich immer wieder an deine spirituellen Ziele erinnern, sie visualisieren und daraus die Kraft für deinen spirituellen Weg schöpfen. Du solltest immer wieder genau überlegen, was dich zu deinen Zielen bringt und was dich davon abbringt. Du solltest versuchen ins erleuchtete Sein zu kommen und auf deine Art für das Glück aller Wesen zu leben.

Wenn du ein erfolgreiches weltliches Leben führen möchtest, dann solltest du ebenfalls klar deine Ziele definieren und den Weg finden, auf dem du persönlich deine Ziele erreichen kannst. Wenn du eine berufliche Karriere machen möchtest, musst du hart arbeiten und gut mit Stress umgehen können. Wenn du eine gute Beziehung haben möchtest, dann musst du lernen positiv zu denken und eine Meisterin im Umgang mit anderen Menschen zu werden.

Auch ein äußerlich erfolgreiches Leben kann glücklich machen. Aber wenn du dich innerlich dabei verbrauchst, wirst du im inneren Unglück enden. Am besten findest du deine persönliche Mischung aus äußerem und innerem Glück. Sorge gut für dich. Achte auf deine Energie. Vermeide zu viel Stress. Lebe immer in gutem Gespür für dich selbst. Dann wirst du den zu dir passenden Lebensweg finden, der dich im Glück wachsen lässt.

Mit welchen Techniken können wir unser inneres Glück erwecken? Die wichtigste Technik ist die genaue Selbstbeobachtung. Ich praktiziere das jeden Tag. Dann entwickelst du Weisheit. Dann kannst du dein Leben positiv steuern. Dann weißt du, was du an

jedem Tag genau brauchst.

Die Hauptglückstechnik ist das positive Denken. Negative Gedanken führen zu negativen Gefühlen. Positive Gedanken machen dich und deine Mitmenschen glücklich. Glückliche Menschen zeichnen sich zu allererst dadurch aus, dass sie konsequent positiv denken. Sie konzentrieren sich auf das Positive in ihrem Leben und erhalten dadurch ein positives Grundgefühl. Sie sind dankbar für das was sie haben. Sie haben eine positive Vision von ihrem Leben, die ihnen Kraft und Glück gibt.

Positives Denken alleine reicht für ein Leben im inneren Glück nicht aus. Es kann zu Dogmatismus und innerer Verhärtung führen. Wir können unsere tiefen Gefühle blockieren und den Kontakt zu uns selbst verlieren. Deshalb ist es wichtig die Arbeit an den Gedanken mit dem Weg der Meditation zu verbinden. Wir setzen uns einfach hin und kommen zur Ruhe. Dann taucht das in uns auf, was da ist. Durch das Sitzen in der Ruhe löst es sich und wir erlangen inneren Frieden. Durch tägliches Meditieren gelingt es uns aus der Ruhe heraus zu leben. Und aus der inneren Ruhe entfaltet sich ein glückliches Leben.

Neben diesen Grundtechniken gibt es noch spezielle Techniken, mit denen wir die Kundalini-Energie erwecken können. Die Kundalini-Energie ist die Energie der Erleuchtung und des inneren Glücks. Durch Visualisierungen und Mantras können wir die inneren Energiekanäle aktivieren. Wir visualisieren uns als Buddha und werden ein Buddha. Plötzlich spüren wir Frieden, Glück und Liebe in uns.

In meinen Yogagruppen gelingt es mir normalerweise innerhalb von 1 1/2 Stunden die Kundalini-Energie der Teilnehmer zu aktivieren und sie ins Glück zu führen. Ich mache zuerst dynamische Übungen wie die Schüttelmeditation, durch die wir unseren inneren Stress und unsere Gefühle ausleben können. Dann kommen Yogaübungen im Liegen, durch die die Energiekanäle befreit werden. Und zum Schluss erfolgen eine Meditation im Liegen und im Sitzen. Und alle Teilnehmer sind innerlich entspannt, friedlich und glücklich.

Wenn ich ein Kurzretreat mit psychologisch interessierten Teilnehmern mache, dann verwende ich andere Techniken. Durch lange Spaziergänge im Wald lösen wir unseren inneren Stress und kommen zur Ruhe. Durch Gruppengespräche denken wir über uns selbst nach, lösen unsere Probleme und finden unseren Weg. Und durch geführte Meditationen erwacht dann das Glück in uns.

Wichtige Fragen sind: Was macht dich glücklich? Wie findest du zur Begeisterung über dein Leben? Was ist für dich ein erfülltes Leben? Wie kommst du zur Selbstliebe? Wie kannst du innerlich heilen und dauerhaft im Glück und in der Liebe leben? Entdecke die Glücksquellen in dir und lasse sie sprudeln. Jeder kann in seinem Leben glücklich werden, wenn er die richtigen Techniken kennt und weise lebt.

## **Die Lehre von den fünf Elementen**



Die Lehre von den fünf Elementen ist ein grundlegendes Modell der psychischen Heilung und der spirituellen Entwicklung. Es gibt sie in verschiedener Ausprägung in vielen großen Kulturen der Welt. Sie ist die Grundlage der mittelalterlichen Alchemie und die Basis des Tarot. In China wurde sie vom Taoismus gelehrt und die Grundlage eines energetischen Heilsystem sowie des I Ging. Im Buddhismus gibt es die fünf Meditations-Buddhas, die die wichtigsten Eigenschaften zur Erlangung der Buddhaschaft verkörpern. Im indischen Yoga finden wir die fünf Elemente in den Chakren, die jeweils mit bestimmten Gottheiten verbunden sind.

Die fünf Elemente sind Erde, Feuer, Wasser, Luft und Raum. Die dazu gehörigen Eigenschaften sind Frieden, Kraft, Liebe, Freude und Weisheit. Der Begriff Weisheit verweist uns auf das erleuchtete

Sein, das Leben in der Einheit des Kosmos, das Leben im Licht. Wenn wir die Weisheit der Erleuchtung erlangen, dann werden wir zu einem Weisen, einem Erleuchteten (Buddha, Gott, Göttin), einem Heiligen. Dann sind wir innerlich geheilt und haben das Ziel des Lebens erreicht.

Für den Weg der Heilung brauchen wir die Eigenschaften Weisheit (einen klaren Verstand, inneres Gespür), Selbstdisziplin, inneren Frieden, umfassende Liebe und Lebensfreude (im richtigen Maß). Der indische Meister Sai Baba spricht von den fünf Eigenschaften Prema (Liebe), Shanti (Frieden), Sathya (Wahrheit), Dharma (Richtigkeit, Selbstdisziplin) und Ahimsa (Gewaltlosigkeit, erleuchtetes Sein).

Das Spannende für den Weg der psychischen Heilung und den Weg der Erleuchtung besteht darin, dass egal wo wir sind und wie es uns gerade geht, uns immer mindestens eines der Elemente weiterhilft. Haben wir ein psychisches Problem, dann können wir überlegen, ob wir jetzt Weisheit, Selbstdisziplin, Liebe, Glück oder Ruhe brauchen.

Zu jedem Element gehören bestimmte positive Sätze und Verhaltensweisen. Inneren Frieden können wir erlangen, indem wir meditieren, uns etwas Ruhe gönnen, äußere Wünsche loslassen und die Dinge so annehmen, wie sie sind. Weisheit entwickeln wir, indem wir klar über die Situation nachdenken und einen Lösungsweg finden. Wir sollten in uns hinein spüren, unser Herz und unser Bauchgefühl befragen. Und dann unseren Weg der Richtigkeit finden, der auf der harmonischen Verbindung von Verstand und Gefühl beruht.

Haben wir unseren Weg der Wahrheit gefunden, dann sollten wir ihn mit Ausdauer und Selbstdisziplin bis zum Ziel gehen. Dafür gibt es als Vorbild den Buddha der Kraft und im Tarot das Symbol der Stäbe. Als Chakra gibt es das Solarplexus-Chakra (Kraft-Chakra) mit dem Gott Shiva als Helfer. Tägliche Yogaübungen, Gehen und Sport helfen uns unsere innere Kraft zu entwickeln.

Wenn wir inneren Frieden, Weisheit und Selbstdisziplin besitzen, dann brauchen wir noch den Weg der umfassenden Liebe, um zur Erleuchtung und zur vollständigen inneren Heilung zu kommen. Wir sollten jeden Tag einem anderen Wesen etwas Gutes tun, uns als Bodhisattva (Karma-Yogi, Buddha der Liebe) verstehen und im Schwerpunkt für das Glück aller Wesen leben. Wir sollten allen Wesen auf dem Weg der Erleuchtung helfen und werden dadurch selbst erleuchtet.

Als letztes Element brauchen wir noch etwas Lebensfreude, Lockerheit und Leichtigkeit. Wenn wir zu angespannt unseren Weg der Heilung und Erleuchtung gehen, dann kann gerade diese Angespanntheit unsere Energie blockieren. Buddha lehrte den mittleren Weg aus der klugen Verbindung von Selbstdisziplin und Lebensgenuß. Damit gelangte er zur Erleuchtung. Es ist also gut auch etwas Freude, Genuß, Spaß und Heiterkeit in unseren Weg einzufügen. Wir können uns auch direkt auf das Glück konzentrieren und uns fragen, was uns jetzt glücklich macht. Ein Erleuchteter lebt im Glück und aus dem spontanen Sein, dem spontanen Glücksimpuls heraus.

Die genaue Zuordnung der Eigenschaften zu den fünf Elementen ist in den spirituellen Systemen unterschiedlich. Im Tarot gibt es die Symbole Stab (Kraft), Schwert (Ego opfern), Kelch (Energie, inneres Gespür), Münzen (Glück, Reichtum) und die großen Arkana (Erleuchtung, der heilige Narr). Im Yoga bringt uns das Wurzelchakra zum inneren Frieden (eine gute Erdung), das Unterbauch-Chakra erweckt unsere Lebensenergie (Wasser), das Solarplexus-Chakra gibt uns Feuer (Lebenskraft), das Herz-Chakra bringt uns in die Energie der Liebe und die drei oberen Chakren (Hals, Stirn, Scheitel) verbinden uns mit dem Erleuchtungsbewusstsein.

Die fünf Meditations Buddhas (Dhyani Buddhas) sind der blaue Buddha (Kraft), der weiße Buddha (Weisheit), der grüne Buddha

(Liebe), der gelbe Buddha (Glück, Fülle) und der rote Buddha (Feuer, im Licht leben, Klarheit, Liebe, positives Denken).

Wikipedia: Die Fünf-Elemente-Lehre ist eine daoistische Theorie zur Naturbeschreibung. Die Fünf-Elemente-Lehre untersucht die Gesetzmäßigkeiten, nach denen dynamische Prozesse (Wandlungen) im Bereich des Lebendigen ablaufen, betont also Werden, Wandlung und Vergehen. Die fünf Elemente Holz, Feuer, Metall, Wasser und Erde sind unmittelbar aus der Natur abgeleitet. Aus ihren (abstrahierten) Eigenschaften wird auf die Beziehungen zwischen Erde, Mensch und Himmel und innerhalb dieser Sphären geschlossen. Die lange Tradition der Fünf-Elemente-Lehre wirkt in die chinesische Philosophie und ist von Bedeutung im Shiatsu, Feng Shui, Taijiquan, Xingyiquan, Qigong. Weitere Wirkungen hat sie in der traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), der Akupunktur und ganzheitlichen Ansätzen der neueren westlichen Medizin. Der Buddhismus kennt die Elemente Erde, Wasser, Luft, Feuer und Leere als Fünf Elemente. Diese Lehre unterscheidet sich von der daoistischen. Die antike griechische Philosophie entwickelte die Vier-Elemente-Lehre mit den Elementen Luft, Feuer, Wasser und Erde und teilweise dem Äther als Quintessenz und fünftem Element.

## **Psychologie und Spiritualität**

<https://hsp-academy.de/was-ist-spirituelle-transpersonale-psychologie/>

*Sylvia Harke: Als ich 1996 anfing Psychologie zu studieren, hatte ich große Erwartungen. Ich beschäftigte mich ja bereits seit meinem 12. Lebensjahr mit Spiritualität, dem Sinn des Lebens und wollte das Mystische, Unsichtbare ergründen. Durch den Verlust meiner Großmutter im Jahr 1991 beschäftigte ich mich intensiv mit dem Thema Sterben, Bewusstsein, Leben nach dem Tod und Reinkarnation. Ich kam zu dem Schluss, dass es ein*

*Bewusstsein geben muss, das uns am Leben erhält und bis heute glaube ich persönlich ganz klar an ein Leben nach dem physischen Tod und an Reinkarnation, wie viele andere Milliarden Menschen auch auf diesem Planeten.*

*Nun, um es kurz zu machen: meine Erwartungen an die Universität wurden enttäuscht. Aber das konnte mich nicht davon abhalten, meine tiefe Sinnsuche fortzusetzen. Die akademische Psychologie besteht aus Zahlen, Statistiken und umfangreichen Theorien zum Menschen. Einen großen Teil meines Studiums befasste ich mich mit der Neuropsychologie: der Wissenschaft vom Gehirn. Medizin und Psychologie haben das Modell entwickelt, dass sich Bewusstsein aus der Aktivität des Gehirns entwickelt, also abhängig ist von der Aktivität der Hirnzellen. In der Wissenschaftsarena gibt es keinen Platz für Spiritualität. Es gibt nur wenige Ausnahmen, die sich auf dieses heiße Terrain heran wagen.*

*Zahlreiche Berichte im Bereich der Nahtoderlebnisse haben ja das ganze Konzept schon widerlegt. Denn es gibt auch Bewusstsein ohne Hirnaktivität. Vielleicht hast Du schon von dem Bestseller „Blick in die Ewigkeit“ von Dr. Eben Alexander gehört? Genau dieser Mann, selbst ein Arzt und Neurochirurg, erkrankte an einer lebensbedrohlichen Hirnhautentzündung, die ihn für sieben Tage ins Koma versetzte. Was er da erlebte, stellte sein ganzes Weltbild auf den Kopf. Er berichtet, wie viele andere vor ihm, von einer Welt des Bewusstseins jenseits des Körpers. Sein Buch ist weltweit zum Bestseller avanciert und berührt die Menschen in ihrer Seele.*

*Die abstrakte Wissenschaft jedoch will von einer Existenz der Seele nichts wissen. Das solle man doch der Religion überlassen. Doch gerade die Psychologie ist die*

*Schnittstelle zwischen Spiritualität, Medizin und Menschenkenntnis. Andererseits gibt es auf dem Esoterikmarkt auch Anbieter, die tatsächlich Scharlatane sind und ihren Kunden nur das Geld aus der Tasche ziehen wollen. Es ist gut, wenn Du skeptisch bist, es ist wichtig, dass Du alles hinterfragst, was sich in diesem bunten Kosmos von Esoterik, Seelsorge, Spiritualität und Heilen so tummelt. Es wird viel Geld verdient mit der Sehnsucht des Menschen nach Sinn, Erleuchtung und Erlösung.*

Nils: Ich stimme Sylvia grundsätzlich zu. Die Psychotherapie muss sich mit der Spiritualität verbinden, damit sie den Menschen effektiv helfen kann. Aus meiner Sicht geht es vor allem um die Entwicklung des inneren Glücks. Entwickelt sich das innere Glück, heilen der Körper und der Geist. Und die Beziehungen zu den Mitmenschen. Für die Entwicklung des inneren Glücks ist es wichtig, Probleme zu bearbeiten. Wir dürfen aber nicht in der Bearbeitung stehen bleiben. Der Schwerpunkt der Psychotherapie muss auf dem Positiven, auf Eigenschaften wie innerer Frieden, Liebe und Glück liegen.

Zitat aus: Psychologie der Spiritualität? Grenzen, Anwendungen und eine herausfordernde Gratwanderung.  
Michael Utsch / Berlin

[https://www.ezw-berlin.de/downloads/utsch\\_psychologie\\_der\\_spiritualitaet.pdf](https://www.ezw-berlin.de/downloads/utsch_psychologie_der_spiritualitaet.pdf)

*Wenn Glaube sich positiv auf die Gesundheit auswirkt, wofür etliche Studien sprechen, stellt sich die Frage, wie das Heilungspotential der Religionen in eine psychologische Behandlung einbezogen werden kann. Die spannende Diskussion*

*um Ausschluss oder Einbeziehung spiritueller Interventionen in Beratung und Psychotherapie hat endlich auch Deutschland erreicht. Bis vor kurzem war es undenkbar, dass in Therapeutenkreisen ernsthaft darüber diskutiert würde, ob etwa in einer Behandlung auf Wunsch des Patienten mit ihm gebetet werden dürfe.*

*Der klare Trend einer ernsthaften fachlichen Auseinandersetzung mit religiösen und spirituellen Themen beschränkt sich nicht mehr nur auf den amerikanischen Kulturkreis. Das deutsche „Psychotherapeutenjournal“, Hauspostille aller approbierten Psychotherapeuten und damit weit verbreitet und viel gelesen, hat vor einem Jahr das Schwerpunktthema „Psychotherapie und Religion/Spiritualität“ ausführlich behandelt. Die auch im Internet zugänglichen Aufsätze sind vorurteilsfrei und plädieren für einen transparenten und differenzierten Umgang mit dem Glauben der Patienten – von der früheren Religionsfeindlichkeit der Psychotherapie ist fast nichts mehr zu spüren. Der bekannte Religionspsychologe Bernhard Grom belegt dort sogar mit empirischen Studien die Bewältigungskraft positiver Glaubensüberzeugungen.*

*In Großbritannien ist der Diskussionsstand schon weiter gediehen als hierzulande – vermutlich, weil der amerikanische Trend stärker zum Tragen gekommen ist. Außerdem gibt es dort eine aktive, etwa 3000 Mitglieder starke Arbeitsgruppe „Spiritualität und Psychiatrie“ im „Royal College of Psychiatrists“, die kürzlich ein Konsenspapier zum Umgang mit Religiosität und Spiritualität vorgelegt hat. Darin verpflichten sich die Mitglieder, den religiösen oder spirituellen Bindungen ihrer Patienten mit einfühlsamer Achtung und mit Respekt zu begegnen. Klinisch Tätige sollen keine religiösen oder spirituellen Rituale als Ersatz für professionelle Behandlungsmethoden anbieten. Es wird aber auch auf die Bewältigungskraft positiver Spiritualität*

*hingewiesen, durch die Hoffnung und Sinn vermittelt werden könnten.*

*Wie aber kann der Einsatz religiöser oder spiritueller Verfahren wissenschaftlich begründet werden? Die an der renommierten New Yorker Columbia-Universität tätige Psychotherapeutin Lisa Miller hat hierzu weitreichende Überlegungen angestellt. Seit zehn Jahren bietet sie an ihrer Fakultät den fünfteiligen Trainingskurs „Spirituelle Wahrnehmung“ für angehende Psychotherapeuten an, um gemeinsam Spiritualität experimentell zu erkunden.*

*Eine stärkere Aufmerksamkeit für religiöse und spirituelle Fragen in Psychologie und Medizin ist zu begrüßen. Für ein besseres Verständnis ihrer Zusammenhänge aber ist die kritische Vernunft – die um ihre Grenzen weiß – unerlässlich.*

Nils: Die Vernunft als Basis der Spiritualität und auch der Psychotherapie bejahe ich. Die Vernunft rät uns dazu auch spirituelle Techniken und Wege für die psychische Heilung und Gesunderhaltung zu verwenden, wenn sie sich als hilfreich erwiesen haben. Das gilt nachgewiesenermaßen für die Meditation, den Yoga und die Gedankenarbeit. Es besteht eine Verbindung von Gefühlen und Gedanken, die für den Weg der inneren Heilung genutzt werden kann. Meditation kann inneren Frieden bewirken und Traumata auflösen. Grundsätzlich ist es natürlich wichtig, dass der Heilungsweg mit der allgemeinen philosophischen und religiösen Haltung eines Menschen zusammenpasst.

Fragen von Radio Deutsche Welle an Eckhart Wunderle:

<https://www.spirituelle-psychologie.com/texte-drei-fragen.html>

*Was verstehen Sie unter Spiritualität?*

*Unter Spiritualität verstehe ich eine Sichtweise und Lebenseinstellung, die den Menschen als Teil eines größeren Ganzen betrachtet und die in jedem Menschen die Möglichkeit anerkennt, dass er in sich selbst Glück und Erfüllung findet. Diese Erfüllung wird möglich, durch einen Prozess der Selbstentwicklung und Selbsterkenntnis, der schließlich über das enge Ich oder Ego hinausführt, zum Wesenskern oder Selbst des Menschen.*

*Das SELBST ist kein Konstrukt, keine Theorie, sondern kann von jedem Menschen direkt erlebt werden. Man nennt es auch das Göttliche im Menschen (C.G. Jung.) Dies ist eine tiefere Ebene der Erfahrung von uns Selbst und der Welt, die Fülle und inneren Frieden mit sich bringt. So ist der Kern der Spiritualität die Fähigkeit der SELBST- Erfahrung d.h. die Erfahrung des eigenen Wesens.*

*Diese Erfahrung ist auch eine Erfahrung des Seins, jenseits des Verstandes und bringt mit sich, die erfüllende Erfahrung der Verbundenheit mit dem Ganzen bis hin zur mystischen Erfahrung, der Erfahrung des Göttlichen, der Existenz, der Wahrheit jenseits aller Konfessionen.*

*Der spirituelle Weg und die spirituelle Erfahrung ist immer mit Achtsamkeit, d.h. mit der Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt verbunden. Diese Fähigkeit, immer tiefer im Augenblick, im Gewahrsein des Jetzt anzukommen, ist die wesentliche spirituelle Praxis, ob in der Meditation im Rückzug oder im Alltag.*

*Es geht in der Spiritualität um das Interesse oder den Wunsch sich weiter zu entwickeln und Weiterentwicklung als etwas zu sehen, das uns das ganze Leben hindurch begleitet. Diese Entwicklung ist eine Entfaltung des Menschen zu seinen höchsten Potentialen und Möglichkeiten. Es geht letztlich um die innere Befreiung und damit um die Fragen „warum bin ich hier“, „was will ich wirklich“ und „wer bin ich?“*

*Dabei erleben wir, dass es in uns eine innere Wahrheit gibt, die uns zu führen vermag. Spiritualität in diesem Sinne ist nichts Abgehobenes, sondern zeigt sich im Gegenteil, im bewussten, verständnisvollen und achtsamen Umgang mit uns selbst, in Beziehungen zu anderen Menschen, zu anderen Lebewesen und der Natur, der Erde.*

*<https://www.herzwandler.net/spiritualitaet-vs-psychologie>*

*Zunehmend wenden sich Menschen mit psychischen Problemen der Spiritualität zu. Oftmals finden sich hierunter auch Menschen mit diagnostizierten psychischen Störungen unterschiedlichster Art. Das ist zu erwarten, da Selbsterkenntnis ein wichtiges Mittel zur Auflösung psychischer Probleme darstellt und Spiritualität hier eine fundamentale Schnittmenge bietet.*

*<https://www.selbstheilungstraining.de/Therapieangebote/Spirituelle-Psychotherapie>*

*Warum und wann braucht es Spirituelle Psychologie? Manchen Lebensverläufen oder Schicksalsschlägen, aber auch einer generellen Lebensunzufriedenheit, kann ohne ein tiefergehendes, spirituelles (transzendentes) Lebensverständnis nur schwer begegnet werden.*

*Die Frage nach einem höheren Sinn des Lebens und nach dem speziellen Sinn unseres eigenen Lebens stellen wir uns meist erst bei kritischen Lebensereignissen, Verlusten, Schicksalsschlägen, in Krankheit und Not; oder aber bei chronisch gewordener Lebensunzufriedenheit. Können wir uns die Frage "Wozu das alles ...?" nicht in einer individuell befriedigenden Form beantworten, und führen Materielles, Zerstreung und Ablenkung nicht zu einem Wiedererlangen eines befriedigenden Wohlbefindens, können innere Leere und Verlorenheit quälend werden.*

*An einem solchen Punkt ist der Mensch reif für die "Entdeckung seiner Seele", seiner ureigenen Bestimmung und Entwicklungsaufgabe. Der Mensch ist reif für die Entdeckung seiner Verbundenheit mit dem gesamten Universum, dessen Gesetzmäßigkeiten und Mysterien. Hierbei gilt es, sich selbst als Puzzleteil in einem großen Ganzen zu erkennen, und damit auch die Notwendigkeit, den ureigenen Platz im Puzzle des Universums zu finden und einzunehmen.*

*Während die Klassische Psychologie das menschliche Ich, die individuelle Persönlichkeit im Zusammenspiel mit seiner jeweiligen Umwelt zu verstehen und stärken sucht, bleibt sie Antworten auf tiefere Sinnfragen und transzendente Erfahrungsebenen oft schuldig. Eine spirituell orientierte Psychologie integriert auch generelle, existentielle Fragen menschlichen Daseins - unabhängig von einer bestimmten religiösen Richtung.*

*Die für mich wichtigste, therapeutisch nutzbare Erkenntnis der spirituellen Psychologie ist die, dass es im menschlichen Dasein allem voran darum geht, die eigene Bestimmung zu verwirklichen. Je mehr die Persönlichkeit im Einklang mit ihrer seelischen*

*Bestimmung steht, desto mehr Frieden und Zufriedenheit hält im eigenen Leben Einzug. Dabei ist immer zu beobachten: Je weiter ein Mensch in seelischer Hinsicht entwickelt ist, desto mehr strebt seine Seele der Selbstverwirklichung jenseits materieller Werte zu. Es werden innere Werte geschätzt und gesucht, die im Dienst des Allgemeinwohles stehen und hinter denen die materielle Außenwelt in ihrer Bedeutung zurücksteht.*

*Krankheit, Verluste und Enttäuschungen können im Einzelfall auch als Hinweis begriffen werden, dass sich der Mensch nicht im Einklang mit seinem Seelenplan entwickelt. Anders ausgedrückt: Erst die Bewältigung eines kritischen Lebensereignisses ermöglicht einen (längst überfälligen) Perspektivwechsel, der eine Richtungsänderung initiiert, die die Persönlichkeit wieder auf den Kurs ihrer Seele bringt (und ohne die krisenhafte Herausforderung sehr wahrscheinlich nicht begangen worden wäre).*

*Allein die Öffnung für die Annahme, dass alles, was geschieht, einen höheren Sinn hat, – die Erkenntnis eingeschlossen, dass sich uns dieser Sinn nicht immer erschließt – kann heilsam und entlastend sein.*

*Weitergehende Überlegungen sind immer Teil eines persönlichen Erkenntnisprozesses. Diese sollten in einer achtsamen, spirituell orientierten Psychotherapie keinen Dogmen unterworfen werden, sondern sich ganz allein an den persönlichen, sich jede Kritik verbietenden Glaubensüberzeugungen Betroffener orientieren.*

*Das Ziel einer spirituell orientierten Psychotherapie ist es, den persönlichen Heilungs- und Erkenntnisprozess im Bewusstsein der eigenen Lebensaufgabe und der Verbundenheit „mit allem was*

*ist“ zu entfalten. Je näher der Mensch sich selbst kommt, desto näher kommt er der Ganzheit des Lebens. Und je näher der Mensch mit der Ganzheit als Quelle allen Seins verbunden ist, desto leichter gelingt ihm das Leben.*

Nils: Auf dem Weg der Erleuchtung entstehen Energien, die zur tiefen Heilung eines Menschen führen können. Bei mir verschwanden auf dem Yogaweg im Laufe der Jahre viele Traumata und psychosomatische Krankheiten. In der Gegenwart erleuchteter Meister spürte ich eine starke Energie, die heilend für mich war. Ich habe eine Ausbildung in der Psychotherapie (rational emotive Therapie) gemacht und mich Zeit meines Lebens viel mit der Psychologie beschäftigt. Wirklich heilsam waren für mich aber die Techniken des spirituellen Weges. Dabei war es für mich hilfreich, ein tieferes Verständnis der Psychologie zu haben. Nach meiner Erfahrung gibt es sowohl in der bisherigen Psychotherapie (ein zu begrenztes Verständnis von der menschlichen Psyche) als auch in der Spiritualität (die oft dogmatisch und formal ist) viele Fehlentwicklungen. Erst wenn wir Spiritualität und Psychologie verbinden, kommen wir zu einem umfassenden Heilungsweg.

## **Die Suche nach dem Sinn**

Bereits im Alter von 14 Jahren begann ich über den Sinn des Lebens nachzudenken. Weshalb leben wir? Was ist der tiefere Sinn des Lebens? Gibt es überhaupt einen tieferen Sinn? Leben wir um für das Gemeinwohl zu wirken? Oder leben wir um unsere körperlichen und geistigen Bedürfnisse so weit wie möglich zu befriedigen?

Von meinem Elternhaus her bin ich atheistisch erzogen worden. Ich konnte daher nicht meinen Halt im Glauben an einen höheren

Gott finden. Auch die Idee eines Lebens nach dem Tod war mir fremd. Mit dem Tod ist alles aus. Also musste ich den Sinn im jetzigen Leben finden. Oder akzeptieren, dass es keinen tieferen Sinn gibt. Man lebt einfach, weil sich Leben auf der Erde gebildet hat. Der Mensch ist durch einen Zufall entstanden und verschwindet irgendwann wieder.

Manche Menschen haben ein glückliches und manche ein unglückliches Leben. Und die meisten Menschen kommen irgendwie über die Runden. Diese Idee war für mich sehr unbefriedigend. Ich brauchte einen Sinn im Leben. Ich brauchte positive Ziele, an denen ich mein Leben ausrichten konnte.

Ich beobachtete meine Psyche. Ich stellte fest, dass ich manchmal glücklich und manchmal unglücklich war. Und ich erkannte, dass mein Glücksniveau insgesamt zu niedrig war. Es gab zu viel Leid und zu wenig Glück in meinem Leben. Ich fragte mich, wie ich mein Lebensglück erhöhen konnte.

Die kapitalistische Gesellschaft suggeriert, dass das Glück des Lebens vorwiegend im Äußeren zu finden ist. Wer fleißig ist und viel leistet, der bekommt gute Noten in der Schule, er kann studieren, er steigt beruflich auf und macht Karriere. Das gibt ihm gesellschaftliche Anerkennung und Glück.

Wer viel leistet, der bekommt einen guten Beruf und verdient viel Geld. Er kann sich alle Konsumwünsche erfüllen, große Reisen machen, ein großes Auto und ein großes Haus kaufen. Wer im Leben als Mann erfolgreich ist, bekommt eine schöne Frau, kann heiraten und eine Familie gründen. Dann ist das Glück des Lebens perfekt.

Diese Lebensidee wird in den Massenmedien, in der Schule und von den meisten Mitmenschen vertreten. Es lag deshalb nahe, dass ich mich zuerst einmal daran orientierte. Ich war fleißig, arbeitete viel, war im Studium und im Beruf erfolgreich und bekam auch eine schöne Frau. Und einen Sohn. Und natürlich auch ein Auto. Ich

konsumierte und reiste viel. Und war immer noch genauso unglücklich wie vorher.

Ich stellte fest, dass die Glücksversprechen der Gesellschaft im Wesentlichen falsch sind. Zwar macht es für kurze Zeit glücklich, wenn man sich ein neues Auto kauft, eine große Reise macht oder eine schöne Frau bekommt. Aber letztlich fällt man immer wieder auf das Glücksniveau zurück, das in der eigenen Psyche angelegt ist.

Die wissenschaftliche Glücksforschung hat erkannt, dass 90 % des Glücks eines Menschen aus seinem Inneren kommt. 50 % sind genetisch bedingt und 40 % kann man durch bewusste Arbeit an der Psyche verändern. Eine Änderung im Außen verändert nur 10 % des inneren Glücks. Der Mensch sollte sich daher auf die innere Veränderung konzentrieren, wenn er im Leben auf einem hohen Niveau glücklich sein will.

Nachdem ich alle äußeren Glückswege ausprobiert hatte, kam ich im Alter von 30 Jahren auf die Idee im Schwerpunkt dem inneren Glücksweg zu folgen. Ich suchte in der Psychologie, Philosophie und in den Religionen nach guten Rezepten für die Entwicklung des inneren Glück. Ich machte eine dreijährige Ausbildung als Psychotherapeut, hatte viele erleuchtete Meister und fand meinen spirituellen Weg in der Verbindung von Yoga, Buddhismus und westlicher Psychologie.

Kaum hatte ich meinen Weg gefunden, da brach das äußere Leben für mich zusammen. Durch zu viel Arbeit verbunden mit erheblichem Beziehungsstress erlitt ich einen Burn-out. Es traten viele psychosomatische Krankheiten auf. Ich verlor die Hälfte meiner Kraft und konnte nur noch eingeschränkt arbeiten. Ich schleppte mich mühsam durch das Leben und brach nach drei Jahren endgültig zusammen.

Ich wurde schwer depressiv, hatte schwere Schlafstörungen und viele Ängste. Ich konnte meinen Beruf nicht mehr ausüben und meine Beziehung löste sich auf. Aber das war auch eine Chance.

Mit meinem spirituellen und psychologischen Wissen überwand ich nach einem Jahr meine schwere Depression. Ich meditierte, machte Sport und praktizierte intensiv das positive Denken. Ich lebte nach einem Tagesplan mit spirituellen Übungen. Ich kämpfte hart mit meinen Ängsten. Und plötzlich brach ich zur Erleuchtung durch.

Es rang eine Woche in mir. Und dann wachte ich eines Morgens auf und hatte kein Ego mehr. Ich war reines Bewusstsein. Ich dachte aus der Tiefe meines Bewusstseins her positiv. Meine Depression verschwand. In mir entstand ein tiefes Mitgefühl mit den vielen leidenden Menschen auf der Welt. Der Weg aus dem Leiden heraus ist so einfach und doch so schwer zu finden.

Der Schlüssel zu einer Welt der Liebe und des Friedens besteht darin, das Ego zu überwinden und das innere Glück zu verwirklichen. Es gibt viele Wege dort hin. Jeder Mensch kann den Weg gehen, der zu ihm passt. Er kann dem Buddhismus, dem Yoga, dem Christentum oder dem Atheismus folgen. Es ist egal. Die Grundtechniken sind die Gedankenarbeit und die Meditation. Damit kann sich jeder Mensch seelisch heilen und sein inneres Glück entwickeln.

Statt an äußerem Konsum und neurotischem Leistungsstreben sollten wir uns an den Grundsätzen der Liebe, des Friedens, des Glücks und der Weisheit orientieren. Das ist sehr schwierig im globalisierten Kapitalismus mit globalisierten kapitalistischen Massenmedien. Wir müssen unseren eigenen Weg der Wahrheit und Weisheit finden.

Auch die heutige Psychologie und Psychotherapie steckt noch sehr in materialistischen Vorstellungen fest. Sie kann deshalb nur begrenzt den Menschen helfen. Sie muss sich mit dem Wissen von

der Erleuchtung verbinden. Die Erleuchtung ist der Weg der tiefen Heilung und Erfüllung. In der Erleuchtung verschwinden alle Ängste, man überwindet das Leid und ist mit Frieden, Glück und Liebe gefüllt.

Auf dieser Basis ist dann auch eine Welt der Liebe und des Friedens möglich. Die Psychologie muss zu ihrer tiefen Bestimmung finden, allen Menschen den Weg der Heilung und des Glücks zu zeigen. Der spirituelle Weg bietet Möglichkeiten der Heilung, die ihr bisher noch nicht bekannt sind. In vielen Krankenhäusern werden schon spirituelle Techniken wie Yoga und Meditation genutzt. Die Glücksforschung hat schon den inneren Weg als das Zentrum des Lebens begriffen. Aber der große Durchbruch in der Wissenschaft steht noch bevor, auch wenn es schon viele einzelne Wissenschaftler gibt, die ganzheitlich orientiert arbeiten.

## **Wie finde ich mein inneres Gleichgewicht**

Es ist für die meisten Menschen schwierig bei sich zu sein, wenn sie den weltlichen Energien anderer Menschen ausgesetzt sind. Buddha lehrte nicht nur die umfassende Liebe, sondern auch den Gleichmut, die Achtsamkeit auf die Gedanken und die Meditation. Nimm dir jeden Tag einige Minuten Zeit, um dich auf dich und deinen momentanen Weg der Ruhe und der Liebe zu besinnen. Meditiere vor dem Schlafengehen. Denke positiv. Halte Distanz zu negativen Menschen. Nimm die Menschen so an wie sie sind. Stärke dich durch spirituelle Bücher, Videos und durch eine spirituelle Gruppe (zum Beispiel in Facebook). Ich bringe mich jeden Tag durch spirituelle Übungen wieder in meine Mitte. Spaziergehen, Meditation, Lesen, etwas Schönes tun. Ich visualisiere mich als Buddha und sende allen Wesen Licht. So komme ich immer wieder bei mir an.

Frage: Kannst du etwas über deinen spirituellen Weg sagen?

Nils: Ich empfinde es so, dass ich einfach nur auf meinem Weg bin. Es gibt viele Stufen auf dem Weg zur vollständigen Erleuchtung. Je weiter man sich entwickelt, um so größer wird das persönliche Potential. Ich habe es oft erlebt, dass mich einfach nur Leute besuchten, in mein Energiefeld eintraten und dadurch Heilung, Frieden und Glück erfahren haben. Ich spüre es, wenn Menschen an mich denken und energetisch mit mir Kontakt aufnehmen. Auch über große Entfernungen.

Erleuchtung bedeutet Allgegenwart. Mit einem erleuchteten Bewusstsein kann man an jedem Ort der Welt anwesend sein. Es kommt nur auf die geistige Verbindungen an. Meine Meister sagen, dass sie immer helfen können, wenn jemand an sie denkt, sich durch ein Gebet oder eine Bitte an sie wendet. Es genügt sich einmal am Tag mit den erleuchteten Meistern (Buddha Amitabha, Shiva, Gott) zu verbinden. Dann können sie einen Menschen immer sehen und immer helfen.

Buddha hat gesagt, dass er erleuchtet ist. Aber die Menschen um ihn herum haben es auch gespürt. Behaupten können es viele. Aber eine echte erleuchtete Präsenz kann man spüren. Das berichten die vielen Anhänger von Erleuchteten. Das ist auch meine Erfahrung. Bei dem Dalai Lama zum Beispiel spüre ich eine starke Energie. Und diese Energie hat sich bei Besuchen auch auf mich übertragen. Nach meinem ersten Besuch war ich einige Tage im Glücksrausch.

Oft war es bei Erleuchteten so, dass ihre Energie zuerst einige Zeit in mir gearbeitet hat. Es lösten sich innere Verspannungen (Traumata) und ich wurde plötzlich sehr traurig. Dann löste sich etwas und es entstand innerer Frieden. Und danach spürte ich in mir eine starke Energie aus Glück und Liebe. Aber es gibt auch Erleuchtete, wo ich nichts oder nur manchmal etwas gespürt habe. Erleuchtete können ihre Energie auch lenken und sich nur mit den Menschen verbinden, mit denen sie sich verbinden wollen. Oder wenn ein Mensch es gerade braucht. Und sie geben dann so viel und das, was er gerade braucht. So habe ich es bei Mutter Meera erfahren.

Bei Pyar Troll habe ich zuerst gar nichts gespürt. Aber dann trat ich für drei Monate in einen heftigen Reinigungsprozess ein. Bei Amma (Amritanandamayi) war es so, dass ich erst dann eine starke Energie spürte, wenn sie in den Raum trat. Ebenso war es bei Gangaji. In die Energie von Sai Baba trat ich ein, als ich ein Buch von ihm las. Er war dann sieben Jahre intensiv bei mir und führte mich durch eine schwierige Zeit. Ich spürte seine Präsenz und war traurig, als sie wieder weg war. Er hat mir aber 2018 bei einer spirituellen Krise gezeigt, dass er mich weiterhin führt. Die Energie von Swami Sivananda spürte ich, als ich eine Sivananda-Yogagruppe in Berlin besuchte. Er erschien mir danach öfter in Träumen und führte mich zur Yogalehrer-Ausbildung in Kanada bei Swami Vishnudevananda. Er brachte mich dann dazu den Glücks Yoga zu entwickeln, den ich durch meine Bücher und meine Ausbildungen jetzt weitergebe.

Mein spiritueller Weg begann, als ich ein Buch des Philosophen Epikur las. Ich erkannte die tiefe Wahrheit seiner Lehre. Und von dann an entwickelte sich alles fast von alleine weiter. Ich war in die Bewusstseins-Ebene der Erleuchteten gelangt und wurde aus dieser Ebene durch mein eigenes Unterbewusstsein geführt. Und manchmal auch durch scheinbar zufällige äußere Ereignisse.

## **Diskussion in einem Psychologie-Forum**

lavida: Wie würdet ihr das Phänomen der Erleuchtung (Verlust der Identität als einzelner Mensch) psychologisch erklären? Als eine Art Psychose? Ist Erleuchtung demnach eine pathologische Störung? Woher kommt unser Bedürfnis, uns für etwas Höheres völlig aufzugeben? So weit dass wir sogar unsere eigene Identität opfern? Würde das zu gern diskutieren, freue mich auch über Literaturhinweise. Bisher hab ich da recht wenig Erklärungsmodelle gefunden..

Nils: Aus meiner Sicht möchten alle Menschen glücklich sein. Das höchste Glück erfährt man in der Erleuchtung. Erleuchtung ist der tiefere Sinn des Lebens. Erleuchtung ist nicht nur der Verlust des Egos. Wenn es nichts darüber hinaus gebe, wäre Erleuchtung für mich völlig unattraktiv. Aber durch den Verlust des Egos erlangt man ein Einheitsbewusstsein. Man ist alles. Man erlischt also nicht, sondern wird ein neuer Mensch. Und dieser Mensch ist glücklicher als vorher. Er lebt in einem tiefen Frieden, in innerem Glück und in der umfassenden Liebe. Er ist gefüllt mit Glücksenergie. Durch sein inneres Glück werden seine Gedanken automatisch positiv, er konzentriert sich auf das Positive und erfährt seine Welt als Paradies. Er lebt im Licht und hat das Licht in sich. Seine Welt ist lichtdurchflutet. Die Dinge leuchten aus sich heraus. Er sieht seine Mitmenschen als Gottheiten, in denen das Erleuchtungsbewusstsein lebt oder schlummert.

Erleuchtung ist keine Psychose. Erleuchtung ist vollständige Heilung der Psyche. Oft tritt dadurch auch die Heilung von körperlichen Krankheiten ein. Ein Erleuchteter ist ein heiler Mensch, ein Heiliger. Nach meiner Erfahrung wird die Erleuchtung durch innere Verspannungen blockiert. Die Verspannungen entstehen durch den Stress des Lebens. Sie sitzen dann im Körper und im Geist. Sie machen den Geist negativ und den Körper krank. Im Körper entstehen die sogenannten psychosomatischen Krankheiten. Im Geist entstehen Ängste, Süchte, Aggressionen bis hin zu Depressionen. Werden die inneren Verspannungen durch spirituelle Techniken wie Gedankenarbeit und Meditation aufgelöst, dann verschwinden im Laufe der Jahre die körperlichen Krankheiten und der Mensch erhält eine Glückspsyche.

Es gibt viele Wege der Erleuchtung. Es gibt den langsamen Weg, auf dem man täglich meditiert und an seinen Gedanken arbeitet. Und es gibt den schnellen Weg, auf dem man mit spirituellen Techniken seine Kundalini-Energie (tibetisch Tummo) aktiviert, abgeschieden lebt und die umfassende Liebe praktiziert. Wer abgeschieden lebt, bei dem wendet sich die Lebensenergie nach innen und heilt und erleuchtet einen. Wenn die Kundalini-Energie

erwacht und bis zum Kopf aufsteigt, ändert sich das Bewusstsein zu einem Einheitsbewusstsein hin. Wer in der umfassende Liebe lebt, der entwickelt ebenfalls ein Einheitsbewusstsein und in ihm entsteht Glück. Wichtig ist auch der Weg mit einem erleuchteten Meister, bei dem Erleuchtungsenergien übertragen werden und den Prozess der Erleuchtung beschleunigen. Man kann sich auch jeden Tag mit einem spirituellen Vorbild wie zum Beispiel Buddha verbinden und so seine Erleuchtungsenergie aktivieren. Oder in der Natur spazieren gehen und auf dabei auf die Natur meditieren. Dann wird man irgendwann eins mit der Natur und der ganzen Welt.

Garfield70: Laut buddhistischer Vorstellung bedeutet "Erleuchtung" oder vielmehr Erwachen nicht den Verlust der persönlichen Identität, sondern das Aufhören von verblendeten Sichtweisen und damit Leiden. Wenn diese wegfallen ist die Person immer noch ein Wesen mit individuellem Bewusstsein. Was ich aber sagen kann ist daß "echte spirituelle Erlebnisse" letztlich in allen Religionen gleich aussehen, nur ggf anders benannt werden. Wenn du wissen willst ob jemand erleuchtet ist dann provoziere die Person mal heftig. Wenn dann heftige Reaktionen oder sonstige Abwehrmechanismen wie zB pseudoheiliges belehrendes Blabla kommen ist die Person eindeutig nicht erleuchtet. :-)) Ich wäre generell vorsichtig mit Menschen die sich mit spirituellen Errungenschaften brüsten. Da gibt es einen Spruch: Die die wissen reden nicht, nur die die nicht wissen reden ständig. Also ich habe ein paar buddhistische Meister kennengelernt wo von einigen auch gesagt wurde sie wären erleuchtet oder zumindest etwas ziemlich in der Nähe von Erleuchtung. Abgespaced war von denen keiner, wenn man mal von einem zT absurden und sehr ausgeprägten Sinn für Humor absieht. Auf dem Weg zur Erleuchtung gibt es auch Stufen der Erkenntnis. Und es gibt nur sehr sehr sehr wenige wirklich voll erleuchtete Menschen. Menschen die einen gewissen Fortschritt auf dem Weg zum Erwachen gemacht haben sind schon häufiger (aber auch noch rar genug..) Und dann können auch ganz "normal" verwirrte Menschen zB durch Meditation aber auch in anderen Situationen gelegentlich Erleuchtungserfahrungen verschiedener Tiefe machen, die aber nicht stabil sind.

Thomas: In der Neo-Advaita und Satsang Szene sind die Kriterien der Erleuchtung recht nieder angesetzt, ich sehe darin eher einen lange andauernden Prozess, dessen Ende das vollkommene Erwachen (die Erleuchtung) ist. Ist neben Einheits/Nichtdualitätserfahren auch die Kundalini durchgeknallt, dann kann das heftig werden. Kundalinienergie, die in dir tobt, aufsteigt, sich ekstatisch entlädt, kannst du deutlichst körperlich spüren. Letztendlich ist der Zustand bei mir nach ca. 3 bis 4 Monaten auf niedrigerem Niveau dauerhaft geworden und ich kann mir ein Leben ohne nicht mehr vorstellen.

Roter Faden: Ich bin auch absolut kein (aktiv) spiritueller Mensch und kenne mich auch im Buddhismus nicht aus. Unter den Begriffen "Einheitsbewußtsein" und "Erleuchtungsenergie" allerdings kann ich mir tatsächlich was vorstellen bzw. es rührt an ein Gefühl, an (spirituelles?) Erleben von großer Freude, das ich zu (wenigen) Ereignissen in meinem Leben erfahren haben, aber völlig ohne eigenes Zutun oder bewußtes Suchen oder Meditieren. Es "kam über mich", ein Gefühl des Friedens, der "Erkenntnis" und des "Einsseins" - wie oder woher es kam - keine Ahnung. Aber es war schön. Daher denke ich schon, dass es eine Spiritualität gibt, die im Menschen angelegt ist - doch durch welchen Reiz und wann ein Mensch diese erlebt, kann sehr vielfältig sein.

Ringelblume: Ich bin momentan bei Bruno Gröning, was ich dort alles erfahre, von Menschen die seinen Spuren nachgingen, finde ich schon enorm. Da hat jeder so seins, meditieren nach dem Buddhismus oder wie auch immer, es gibt wirklich verschiedenste Möglichkeiten, allein schon Autogenes Training ist wahrscheinlich ein Anfang dieser Richtung. Realität ist, dass jeder eine andere Realität hat, die absolute Realität gibt es wahrscheinlich für uns Menschlein nicht, sie ist aller Wahrscheinlichkeit viel zu groß, als das wir diese mit unserem Bewusstsein momentan erfassen könnten.

Nils: Was ist Energie? Die Dinge sind schwierig zu erklären. Beim Yoga geht es in der Tiefe nicht um Gymnastik, sondern um Energie und Erleuchtung. Das Problem ist, dass manche Menschen diese Energie spüren können und manche nicht. Jedenfalls können so viele Menschen die Energie spüren, dass sie in allen Kulturen bekannt ist. Allerdings unter unterschiedlichen Namen wie Qi, Prana, Odem oder Licht. Bei mir war es so, dass ich sie zuerst auch nicht spüren konnte. Dann praktizierte ich ein halbes Jahr jeden Tag eine halbe Stunde Yoga und plötzlich erwachte das Energiegefühl in mir. Dadurch veränderte sich mein Bewusstsein und meine Weltwahrnehmung völlig. Und vor allem konnte ich Yoga anders praktizieren. Ich wurde Yogalehrer und konnte die Gruppe allein durch mein Energiegefühl leiten und die Menschen von Stress heilen und in den Frieden und ins Glück führen. Es gibt Untersuchungen über die Arbeit von Yogalehrern in Krankenhäusern. Es wurde festgestellt, dass nur die Yogalehrer für die Menschen heilsam waren, die schon selbst über eine lange Yogapraxis verfügten. Bei ihnen hatte sich das Energiegefühl entwickelt, sie verfügten über die Energie und konnte damit andere heilen. Die gleiche Erfahrung habe ich gemacht.

Das Energiegefühl und die Aktivierung der Energie ist der Schlüssel zum Verständnis der Spiritualität, Yoga, Buddhismus und Meditation. Man kann die Energie bewusst aktivieren. Das geschieht durch Visualisierungen, Mantrien, Körperbewegungen. Die Energie kann man verstehen als eine Art feinstoffliche Materie. Sie fühlt sich an wie Wasser, Luft oder Licht. Sie ist eine Form von Bewusstsein. Man kann sie durch Gedanken lenken. Man kann sie durch eine Berührung oder einen Gedanken auf andere Menschen übertragen. Sie ist auch auf Menschen übertragbar, die sie selbst nicht spüren. Sie kommen dann plötzlich in Gefühle von Frieden, Liebe und Glück. Insofern können alle Menschen die Energie wahrnehmen. Sie treffen auf einen Menschen voller Energie und spüren plötzlich Liebe, Frieden und Glück. Es tritt oft eine spontane Heilung ein, allein durch den Kontakt mit so einem Menschen.

Wie erzeuge ich Energie in mir? Ich spüre Verspannungen in meinem Körper und meinem Geist. Ich löse die Verspannungen durch eine Körperbewegung, einen hilfreichen Gedanken oder durch eine Meditation auf. Ich visualisiere mich als Buddha und stelle mir vor, dass ich ein Buddha bin. Ich identifiziere mich mit einem Buddha und bin plötzlich in einem Buddhabewusstsein. Oder ich gehe in der Natur spazieren, meditiere auf die Natur, meine Energie erwacht und ich bin eins mit der Natur, in Harmonie mit mir selbst, voller Glück und positiver Gedanken. Oder ich tue anderen Menschen etwas Gutes, spüre ihre Freude und es macht mich auch glücklich. Spirituell nennt man es das Herzchakra aktivieren. Das sind einige Techniken zur Erweckung der Energie. Das funktioniert nicht sofort bei allen Menschen. Es dauert eine mehr oder weniger lange Übungszeit. Und plötzlich geschieht es spontan. Wenn es aber erst einmal gut aktiviert ist, kann man es auch bewusst erwecken. Und kann dann damit sich und andere heilen und ins Glück bringen.

Es ist ein großes Drama, dass die moderne Psychologie noch nicht die Heilungsmöglichkeiten durch Energie erkannt hat. Viele Menschen arbeiten bereits damit. Man bräuchte sie nur zu untersuchen und zu befragen. Es gibt in den USA eine Untersuchung über die Heilung von kriegstraumatisierten Soldaten. Waren es Indianer, gingen sie zu ihrem Schamanen und der heilte sie mit Energie. Die anderen Soldaten gingen zu einem Psychotherapeuten und wurden gar nicht oder nur oberflächlich geheilt. Alle Psychotherapeuten brauchen dringend das Wissen von der Energie, um ihren Klienten auf einer tiefen Ebene helfen zu können.

Nils: Letztlich geht es immer um die Frage, welchen Nutzen der spirituelle Weg hat. In der Erleuchtung verschwinden deine Ängste. Du erlangst inneren Frieden. Wenn du inneren Frieden haben und deine Ängste loslassen möchtest, ist Erleuchtung für dich erstrebenswert.

In der Erleuchtung entsteht inneres Glück. Du kannst deine Welt als schön erfahren und gute Beziehungen zu deinen Mitmenschen haben. Du kannst aus der Liebe statt aus der Sucht heraus leben.

In der Erleuchtung heilen deine psychosomatischen Krankheiten und du erlangst große innere Kraft. Wenn du das erreichen möchtest, solltest du den spirituellen Weg gehen.

In der Erleuchtung erkennst du den tieferen Sinn des Lebens, du bist eins mit dir und der Welt, du lebst in der Wahrheit. Wenn du das möchtest, solltest du den Weg der Erleuchtung praktizieren.

Durch die Erleuchtung erreichst du das ewige Leben. Du kannst den Tod deines Körpers mit innerem Glück überdauern und in eine Paradiesdimension im Jenseits aufsteigen. Wenn du das möchtest, musst du ausreichend spirituell praktizieren.

Durch die Erleuchtung kannst du besondere spirituelle Kräfte erlangen (andere heilen können, Astralreisen, Hellsehen, Energieübertragung). Viele Menschen motiviert das auf dem spirituellen Weg. Aber das als Hauptziel zu sehen ist ein Fehler. Das Hauptziel ist es einfach du selbst zu sein und relativ dauerhaft im Glück, im Frieden und in der Liebe zu leben.

Solange du auf der Erde lebst, wirst du auch als Erleuchteter ständig Probleme haben. Sie gehören zum Leben dazu. Du wirst daran spirituell wachsen. Du wirst Schwierigkeiten in Kauf nehmen, um deinen Mitmensch spirituell zu helfen. Das tust du, weil du dich in deinen Mitmenschen siehst. Du wünschst eine Welt der Liebe, des Friedens und des Glücks, weil das auch dich glücklich macht.

Du entscheidest, welcher spirituelle Weg für dich richtig ist. Es gibt unterschiedliche Menschen und sie brauchen unterschiedliche Wege. Wenn ein Mitmensch leidet und traurig ist, dann kannst du ihm sagen, dass er Heilung und Befreiung finden kann. Die tiefste Erkenntnis Buddhas besteht darin, dass das äußere Leben immer irgendwie mit Leiden verbunden ist. Durch den Weg des inneren Glücks und der Erleuchtung kannst du dich über alles äußere Leid

erheben. Du kannst unermessliches Glück, Liebe, Frieden und Kraft erlangen. Jeder kann ein Buddha (ein Shiva, eine Göttin) werden, wenn er es wirklich will. Wer wahrhaftig den Wunsch äußert, wird durch sein eigenes Unterbewusstsein (die erleuchteten Meister, das Licht) geführt.

## **Erleuchtung und Psychologie**

Die Grunderfahrung der Erleuchtung ist Sein (Frieden, Ruhe), Einheit (Egolosigkeit) und Glück. Im Yoga spricht man von Sat-Chit-Ananda. Sat bezieht sich auf das anhaftungslose Sein. Das Ich-Bewusstsein erlöscht und der Mensch gelangt in das Einheitsbewusstsein (Chit). Aus der Verbindung des Seins mit dem Einheitsbewusstsein entsteht dann von allein (aus Gnade) das innere Glück (Ananda).

Der Weg der Erleuchtung besteht im Wesentlichen aus konsequenter Gedankenarbeit (innerer Frieden, umfassende Liebe, Weisheit, Selbstdisziplin und inneres Glück üben) und regelmäßiger Meditation. Dann kommt der Geist zur Ruhe, der Mensch ruht in seiner wahren Natur (in Gott) und das innere Glück erwacht. Buddha lehrte dazu den Weg der vier Versenkungsstufen. So gelangt man ins Nirwana. Patanjali erklärte, dass Yoga im Zentrum Beruhigung der Gedanken ist (Yogasutra).

Erleuchtung entsteht in einem Menschen, wenn die Verspannungen im Körper und im Geist aufgelöst werden. Buddha hat dafür einen genial einfachen Weg entwickelt. Dieser Weg heißt: "Sitzen, Gehen und Gedankenarbeit." Wenn man beständig über einen langen Zeitraum im Wechsel Sitzen und Gehen praktiziert, werden die inneren Verspannungen optimal abgebaut.

Wenn man nur sitzt, wird der Geist schnell träge. Die regelmäßige Bewegung macht den Geist klar und hält den Körper gesund. Sie gibt dem Menschen innere Kraft. Sie befähigt den Menschen kraftvoll seinen spirituellen Weg zu gehen. Sie gibt ihm die Kraft als Sieger zu leben. Wenn man nur geht, ist der Geist zu unruhig. Inneres Glück entsteht aus der inneren Ruhe. Wird der Körper ganz ruhig gehalten, kann man gut in tiefere Dimensionen der Meditation gelangen.

Neben dem Sitzen und Gehen spielt nach Buddha für die Auflösung der inneren Verspannungen die Gedankenarbeit eine große Rolle. Ein Yogi sollte Gedanken der Liebe, Weisheit und Selbstdisziplin entwickeln. Er muss im Laufe der Zeit seine Gedanken immer mehr zur Ruhe bringen. Bis er ganz in der Ruhe lebt. Dann denkt er, wenn er das Denken braucht. Und er verweilt ohne Gedanken, wenn Gedanken nicht notwendig sind.

Dieses Grundmodell der Verspannungsauflösung kann man zu dem Weg der fünf Tätigkeiten weiter entwickeln: Liegen (oder Sitzen/Meditieren), Lesen (Gedankenarbeit), Gehen (Sport, Yoga), Gutes tun (etwas Arbeiten, Karma Yoga) und das Leben genießen (etwas Schönes tun). Diese fünf Tätigkeiten im ständigen Wechsel und jeweils in der persönlich richtigen Dauer sind ein effektiver Weg der Verspannungsauflösung.

Der spirituelle Tagesplan ist die zentrale Technik auf dem Weg ins Licht. Hauptsächlich mit einem sehr sensibel und gleichzeitig sehr konsequent praktizierten Tagesplan kann man die Verspannungen in seinem Körper und seinem Geist auflösen. Ein Yogi verteilt seine spirituellen Übungen so über den Tag, dass ein ständiger innerer Reinigungsprozess aufrechterhalten wird. Das Geheimnis ist die richtige Anwendung der richtigen Technik im richtigen Moment. Der Weg des inneren Glücks erfordert viel Weisheit und inneres

Gespür. Er muss jeden Tag sensibel und sehr individuell entwickelt werden. Nils beginnt den Tag mit einer positiven Tageseinstellung. Welche Übungen braucht er heute in welcher Reihenfolge? Wo sollen die Schwerpunkte liegen?

Seine Meditation teilt Yogi Nils grundsätzlich in zwei Stufen ein. In der ersten Stufe reinigt er durch Visualisierungen, Mantras und Atemübungen seine Energiekanäle und aktiviert seine Kundalini-Energie. Dann stoppt er radikal für einige Minuten alle Gedanken. Sein Geist kommt ganz zur Ruhe. Anschließend verweilt er einfach nur in der Ruhe und lässt die Gedanken und Gefühle kommen und gehen, wie sie wollen. Das ist die Stufe des Verweilens in der selbsttätigen Meditation. Alle stressbehafteten Gedanken und Gefühle kommen hoch. Würde man jetzt die Gedanken unterdrücken, würde kein tiefer Lösungsprozess entstehen.

Zu viel direkten Kontakt mit anderen Menschen sollten wir in der ersten Phase der Entwicklung der Erleuchtung vermeiden. Als Yogi muss man sehr sensibel herausfinden, wie viel Kontakt zu anderen Menschen einem gut tut. Ab einem bestimmten Punkt der äußeren Ruhe wendet sich die Energie eines Menschen nach innen. Sie lebt sich nicht mehr in äußeren Aktivitäten aus. Sie verlagert vielmehr ihren Schwerpunkt auf die innere Reinigung, die Auflösung der Verspannungen und die Entwicklung des inneren Glücks. Der Yogi wird dann weitgehend von alleine von seiner eigenen Lebensenergie gereinigt. Er braucht nicht mehr sehr viele spirituelle Übungen zu machen. Er muss nur in einem Zustand der ausreichenden körperlichen und geistigen Ruhe bleiben. Diesen Punkt der Umkehr der inneren Energie muss jeder Yogi finden. Er ist schwer zu finden und vor allem schwer zu bewahren. Die Lebensenergie drängt in die Überaktivität oder in die Trägheit. Beides muss ein Yogi mit täglicher Selbstdisziplin konsequent verhindern.

*Yogawiki: Erleuchtung ist im Buddhismus und oft auch im Yoga die Bezeichnung für den höchsten Bewusstseinszustand, der zur Erfahrung der Einheit, der Befreiung führt. Erleuchtung, lateinisch illuminatio, ist ein auch in der christlichen Mystik gebräuchlicher Begriff, z.B. als Erleuchtung durch den Heiligen Geist.*

*Aus einem Vortrag von Sukadev Bretz: Erleuchtung, was hat das mit Psychologie zu tun? Normalerweise, wenn ich über Erleuchtung spreche, dann mache ich es von einem reinen spirituellen Standpunkt aus, aber Erleuchtung hat auch etwas mit Psychologie zu tun. Die Psychologie ist ja die Wissenschaft, Logik, von der Psyche, von der menschlichen Natur und den menschlichen Eigenschaften und Fähigkeiten.*

*Und leider vergessen die modernen Psychologen allzu oft etwas sehr Wichtiges, nämlich die Erleuchtung. Menschen wollen letztlich Erleuchtung erlangen. Man kann auch sagen, der tiefste Aspekt des Menschseins, das ist die Erleuchtung. Menschen streben bewusst oder unbewusst nach Überbewusstsein, Menschen streben danach, das Höchste zu erfahren. Menschen sind auch nicht zufrieden bis zur Erleuchtung. Und ich glaube, das sollten die Psychologen mehr berücksichtigen.*

*Es reicht nicht aus, nur einfach die Psyche zu verstehen als Emotionen, und ich glaube auch nicht, dass die Evolutionsbiologie ausreicht, um menschliches Verhalten zu erklären, auch wenn zugegebenermaßen die Evolutionsbiologie und Psychologie schon eine ganze Menge erklären können, aber eben nicht alles.*

*Der Mensch hat auch einen Sinn im Leben und der Mensch spürt,*

*es gibt etwas Höheres, es gibt die Erleuchtung. Die großen Meister aller Kulturen und die großen Heiligen der verschiedenen Religionen und auch die verschiedenen spirituellen Meister sagen: "Es gibt die Erleuchtung, du kannst die Erleuchtung erlangen und du wirst sie auch erlangen irgendwann."*

*Der Mensch wird niemals zufrieden sein mit kleinem Glück, der Mensch will nur die höchste Erleuchtung erlangen. Und ich glaube, die menschliche Psyche ist am leichtesten zu verstehen, wenn du Erleuchtung in Betracht ziehst. Jetzt überlege selbst, denkst du nach über Erleuchtung? Weißt du, dass du irgendwann die Erleuchtung erlangen wirst? Was tust du, um die Erleuchtung zu erlangen?*

### **Innere Arbeit muss mit Weisheit erfolgen**

Frau: Es ist schon besser nicht alles schwarz zu sehen. Ich bin von Haus aus eher Optimist, aber ich möchte bei Dingen, die einfach negativ sind, mir diese Sicht nicht abtrainieren durch irgendwelche Methoden und mit einer rosaroten Brille durchs Leben laufen. Wenn das Glas ganz leer ist, möchte ich es nicht künstlich vollmachen und alles was mich ärgert schnell verdrängen. Für mich hat das Positive Denken, so wie es in vielen Selbsthilfebüchern oder Seminaren verbreitet wird viel von Schönfärberei. In der Esoterik oder der alternativen Medizin wird gerne dem Patienten die Schuld gegeben, wenn sich seine Krankheit nicht bessert, er hat eben nicht positiv genug gedacht. Habe ich selbst erlebt und finde ich ganz schlimm. Ich bin für realistisches Denken, und es zu akzeptieren, dass das Leben nicht nur aus Positivem besteht.

Nils: Ich bin auch für realistisches Denken. Wir dürfen Probleme nicht verdrängen. Sonst können wir sie nicht lösen. Wir dürfen negative Gefühle nicht verdrängen. Sonst bilden sich in uns

Verspannungen und die machen unseren Körper krank und unseren Geist unglücklich. Es ist wichtig klar das Ziel des Lebens zu sehen. Das Ziel des Lebens ist Gesundheit, innerer Frieden, Liebe, Glück, Selbstverwirklichung, Erleuchtung, innere und äußere Heilung. Daran müssen wir uns orientieren, wenn wir die verschiedenen spirituellen und psychologischen Techniken richtig einsetzen wollen.

Manche Probleme sind nicht oder nur teilweise lösbar. Sie würden uns immer belasten und unser körperliches und geistiges Wohlbefinden beeinträchtigen, wenn wir es nicht lernen gut damit umzugehen. Wir müssen so damit umgehen, dass wir trotz allem Chaos des Lebens gesund und glücklich und in der Liebe bleiben. Dabei helfen uns verschiedene Grundsätze und Techniken. Wir brauchen immer ein Mix aus verschiedenen Methoden. Und wir brauchen Weisheit und inneres Gespür, um sie im richtigen Moment richtig einzusetzen.

Nicht lösbare Probleme sollten wir annehmen. Wir sollten die Dinge so annehmen wie sie sind. Wir sollten Gelassenheit und Gleichmut üben. Das alleine reicht aber oft nicht. Wir müssen auch wieder ins Glück und ins Positive kommen. Dazu brauchen wir positive Gedanken und eine positive Orientierung. Wir sollten uns am Glück orientieren. Wir brauchen deshalb Gedanken, die uns immer wieder ins Glück bringen.

Wir brauchen eine positive Vision von unserem Leben. Wir können uns ein äußerlich glückliches Leben erschaffen. Wir können das äußere Leben genießen, soweit es möglich ist. Es ist aber immer nur begrenzt möglich, weil es immer Leid, Chaos und Veränderung im äußeren Leben gibt. Wenn wir innerlich glücklich und gesund sein wollen, dann müssen wir uns auf das innere Glück konzentrieren. Und dazu brauchen wir das positive Denken. Wir müssen uns auf das Positive im Leben und in uns konzentrieren, wenn wir trotz allem Leid des Lebens glücklich sein wollen. Letztlich sollten wir uns auf die Erleuchtung, die spirituelle Selbstverwirklichung, den Buddha (die Göttin) in uns konzentrieren

und jeden Tag die Techniken und Gedanken praktizieren, die unser Glückspotential erwecken.

Wenn wir im inneren Glück sind, dann können wir Gelassenheit bei Leid bewahren. Wir erheben uns durch unser inneres Glück über alles Negative in der Welt. Wir erheben uns über die materielle Welt insgesamt. Wir haften nicht an der Freude und dem Leid der Welt an und können so immer unser inneres Glück und unsere innere Gesundheit bewahren. Das ist in einer leidvollen Welt oft schwierig, aber nicht unlösbar. Wir brauchen dazu nur die tägliche Besinnung auf unseren Weg des Glücks, die tägliche Arbeit an unseren Gedanken und am besten auch Zeiten der Meditation und des Sports.

Gefühle wie Wut, Trauer, Angst oder Sucht erkennen wir. Wir spüren hinein, leben sie aus und überwinden sie schließlich mit einem hilfreichen Gedanken. Bei der Sucht helfen Gedanken an die Gesundheit oder den inneren Frieden. Bei der Angst hilft es meistens genau hinzusehen und durch das Zentrum der Angst hindurch zu gehen, seiner inneren Führung zu vertrauen und nur das spirituelle Ziel wichtig zu nehmen. Trauer leben wir einfach vollständig aus und vermeiden es sie durch negative Gedanken wieder anzufachen. Dann kommen wir von alleine wieder ins Glück. Wut sollten wir nicht zu ernst nehmen. Ein Erleuchteter steht über der Wut. Er lebt sie, wenn es für ihn oder seine Mitmenschen hilfreich ist. Aber er kontrolliert sie und wird nicht ihr Opfer. Unkontrollierte Wut zerstört den Menschen und die Welt. Wir sollten uns im Schwerpunkt in Grundsätzen wie Frieden, Liebe und Glück verankern.

Frau2: "Unangenehme Gedanken u. Gefühle nicht verdrängen. Im letzten Beitrag von @Nils sollst du sie stoppen, was ein Verdrängen bewirken kann.

Nils: Innere Arbeit muss immer mit Weisheit und innerem Gespür erfolgen. Nur so können wir die richtige Technik im richtigen Moment finden. Manche Gedanken müssen gestoppt werden, weil

sie uns sonst zerstören. Wir können sie aber wieder aufgreifen und damit arbeiten, wenn wir innerlich stärker geworden sind.

Frau2: Yoga u. Meditation sind bereits teilweise in die Psychologie eingezogen. Orakel Karten legen kann den Einstieg in die Esoterik bedeuten, die in ihrer Vorgehensweise von der Psychologie total abweicht. Ich weiß auch nicht, ob es erwünscht ist, in einem Psychologie die Anfänge der Esoterik einzubringen.

Nils: Man sollte sich in der Psychologie auch mit der Esoterik beschäftigen. Manche Methoden können hilfreich sein. Viele Methoden werden hilfreich, wenn man sie positiv praktiziert. In der Esoterik geht es oft um Geld, Macht und Anerkennung. Orakel werden so ausgelegt, dass sie Ängste erzeugen. Der Klient wird dann abhängig vom Orakelgeber, weil nur der angeblich den Weg des Glücks kennt. Das gilt gerade für das Tarot. Ich lege Orakel immer so aus, dass sie heiligend und positiv sind. Für mich sind Orakel letztlich eine Ansammlung hilfreicher Sätze. Wenn man sie täglich praktiziert, bleibt man dadurch im Glück.

Ein weiterer Trick in der Esoterik ist es dem anderen die Schuld zu geben, wenn eine Technik nicht funktioniert. Es gibt zum Beispiel die Wunsch-Szene. Die Menschen dort glauben, dass man selbst Gott ist und seine Wünsche selbst manifestieren kann. Man muss nur richtig wünschen. Man muss nur die richtigen Gedanken haben, dann zieht man die richtigen Dinge an. Viele Menschen glauben daran und die Vertreter werden reich und berühmt. Wenn die Wünsche nicht erfüllt werden, hat der Mensch selbst schuld, weil er nicht richtig gewünscht oder manifestiert hat.

Das ist aus meiner Sicht Unsinn. Die materielle Welt besteht aus Freude und Leid. Wir können versuchen damit zu leben und Leid weitgehend zu vermeiden. Aber ganz wird uns das nie gelingen. Nur durch den Weg des inneren Glücks und der Erleuchtung können wir uns über das Leid der Welt erheben. Dann brauchen wir auch keine äußere Wunscherfüllung mehr. Wir wissen, dass uns alle äußeren Wünsche an die materielle Welt fesseln und uns damit in

der Leidwelt halten. Wir können uns eine positive äußere Welt erschaffen, indem wir dafür arbeiten. Beten allein genügt nicht, wie der Dalai Lama schon erklärte. Obwohl ich persönlich glaube, dass es große erleuchtete Wesen gibt, die mit übersinnlichen Fähigkeiten die materielle Welt beeinflussen können. Das geschieht nach meiner Erfahrung aber nur ausnahmsweise. Aus der erleuchteten Sicht ist die Welt grundsätzlich so perfekt, wie sie gerade ist.

Frau: Ein Beispiel aus meinem Leben: Meine Therapeutin hat mir mal eine Methode an die Hand gegeben, die ich eine Zeit lang praktiziert habe und ganz gut fand. Die Kaffeebohnen-Methode. Sie gab mir eine Hand voll Kaffeebohnen mit, zusammen mit dem Auftrag, diese aufzuteilen. Die Methode funktioniert von Tag zu Tag. Zuhause hatte ich zwei kleine Gläser auf der Fensterbank stehen. Immer wenn etwas Positives am Tag passiert ist, und sei das "nur" ein nettes Wort eines Mitmenschen, dann kam eine Kaffeebohne in das Glas. Selbes machte ich, wenn etwas Negatives passiert war. Am Ende vom Tag habe ich verglichen und oft festgestellt, dass viel mehr Positives als Negatives am Tag passiert war, ich das aber meistens aus dem Auge verloren habe und mich nur an den negativen Dingen aufgehängt habe. Mir hat das geholfen, meine Gedanken besser zu fokussieren und den Blick dafür zu bekommen wie stark uns nur ein negatives Erlebnis am Tag schon den Blick für die, vielleicht 2, 3 guten Erlebnisse blockieren kann. Es geht dabei auch wirklich nur darum, seine Gedanken zu sortieren und Dinge bewusster wahrzunehmen. Das löst natürlich keine schwerwiegenden Probleme einfach so. Aber es kann u.U. helfen sich bewusst positiv zu lenken. Wer will kann das ja mal ausprobieren.

## **Die fünf Grundsätze**

Ich las gerade drei Bücher. Das erste Buch behandelte den heutigen Stand der Psychotherapie. Es konzentrierte sich auf die psychischen Krankheiten. Das zweite Buch gab einen Überblick über die achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie, die versucht mit

Hilfe des buddhistischen Achtsamkeitsweges die Menschen zu heilen. Die Schwäche dieses Weges ist es, zu sehr die Achtsamkeit zu fokussieren und zu wenig die Heilkraft des Positiven anzuerkennen.

Im dritten Buch ging es um die positive Psychologie. Es ging darum den Schwerpunkt auf das Positive im Leben zu legen, eine positive Lebensperspektive zu entwickeln und dem Leben einen Sinn zu verleihen. Anfänglich war ich begeistert, aber dann merkte ich, dass das Buch im Oberflächlichen stecken blieb. Das ist die derzeitige Schwäche der positiven Psychologie.

Natürlich möchten wir alle ein glückliches Leben führen. Wir möchten erfolgreich im Beruf sein, eine gute Beziehung haben und im glücklichen Flow durch das Leben gehen. Aber warum gelingt das heute so wenigen Menschen?

Wir leben im globalen Kapitalismus. Von den Massenmedien wird der Glaube an den äußeren Konsum, das äußere Glück und das Leistungsprinzip gelehrt. Wer viel arbeitet, bekommt viel Geld und kann sich dafür alles kaufen, was er möchte. Aber selbst wenn dieser Mensch zu den wenigen Erfolgreichen gehört und äußerlich reich ist, ist er meistens doch innerlich nicht wirklich glücklich. Das bestätigt die heutige Glücksforschung.

Das liegt daran, dass äußere Dinge nur eine Zeitlang glücklich machen. Dann hat sich der Geist daran gewöhnt und der Glücksgewinn verschwindet. Seine Psyche wirft ihn auf sein persönliches Glücksniveau zurück. Der Mensch braucht eine Glückspsyche, damit er auf einem hohen Glücksniveau leben kann. Und so eine Psyche wird durch die heutigen Arbeitsbedingungen verhindert. Der Mensch verbraucht sich durch seine Arbeit. Der übergroße Stress zerstört sein inneres Glück und seine Gesundheit. Viele psychische Erkrankungen entstehen durch die glücksfeindlichen Lebensbedingungen.

Durch die Förderung des Egos in unserer Gesellschaft zerfallen die Beziehungen und das soziale Miteinander. Die Menschen sehen sich nur noch als Objekte und behandeln sich auch so. Die Liebe stirbt und der Egoismus dominiert. Um eine psychisch gesunde Gesellschaft zu erhalten, müssen zuerst die glücksfeindlichen Strukturen überwunden werden. Die Liebe und das allgemeine Glück müssen in den Mittelpunkt gestellt werden. Und nicht der Profit einiger weniger Reicher.

An allen Schulen sollte das Schulfach Glück eingeführt werden. An den Universitäten sollte das Glück gelehrt werden. Weltweit sollten Glücksstrukturen aufgebaut werden. Aber das alleine wird nicht reichen. Wir brauchen auch eine neue Philosophie der Liebe und des Glücks. Wir brauchen eine Psychologie, die die Menschen nicht nur kurzfristig repariert, sondern sie zu einem dauerhaft glücklichen Leben befähigt.

Es gibt das Wissen vom spirituellen Weg. Der spirituelle Weg zielt auf ein Leben im Frieden, im Glück und in der Liebe. Die großen Erleuchteten aller Religionen haben uns diesen Weg gezeigt. Wir müssen ihn nur noch effektiv umsetzen. Und dabei kann die Psychologie eine große Hilfe sein. Sie kann den Geist betrachten und untersuchen was hilfreich ist und was nicht hilfreich ist.

Die erleuchteten Meister aller Religionen haben genau herausgearbeitet, wie der Mensch eine Glückspsyche erhalten kann. Sie haben genau aufgezeigt, wie ein Mensch inneren Frieden und Glück erreichen und in der umfassenden Liebe leben kann. Sie haben erkannt, dass jeder Mensch seinen speziellen spirituellen Weg braucht, um sein inneres Glück zu entwickeln. Der Weg der seelischen Heilung und Erleuchtung ist individuell.

Wir brauchen unseren persönlichen spirituellen Weg. Dieser Weg besteht grundsätzlich aus den fünf Punkten tägliche

Selbstbesinnung, ein Leben in der Ruhe, umfassende Liebe, ein hilfreiches spirituelles Vorbild und den spirituellen Übungen. Diese fünf Punkte sollten wir auf eine persönlich passende Art in unser Leben integrieren.

Die tägliche Selbstbesinnung zeigt uns wo wir gerade stehen und was wir heute brauchen. Sie verhindert, dass wir ein Opfer unseres Egos und der glücksfeindlichen Strukturen werden. Sie weist uns darauf hin, was für uns effektiv ist und uns spirituell voran bringt. Ohne eine tägliche Selbstbesinnung wird der spirituelle Weg schnell zu einer leeren Routine.

Der zweite wichtige Punkt ist die Orientierung an einem spirituellen Vorbild. Das gibt uns die Kraft für erfolgreichen spirituellen Weg. Wenn wir jeden Tag auf ein Vorbild wie Buddha meditieren und uns an seinem Verhalten ausrichten, werden wir langfristig selbst zu einem Buddha. Ein erfolgreicher spiritueller Weg beginnt deshalb jeden Tag mit einem kleinen Ritual vor dem Altar des spirituellen Vorbildes. Wir bitten die erleuchteten Meister und unsere innere Weisheit um Führung und Hilfe auf unserem Weg.

Es folgen die spirituellen Übungen, die für uns effektiv sind und die wir in unserem Leben praktizieren können. Das kann eine tägliche Meditation, eine Yogareihe, eine Gehmeditation oder das Lesen in einem spirituellen Buch sein. Ich habe meine spirituellen Übungen nach einem guten Plan über den Tag verteilt, so dass ich mich in einem dauerhaften spirituellen Wachstum befinde.

Der vierte wichtige Grundsatz ist die umfassende Liebe. Damit wir inneren Frieden erlangen können und unser inneres Glück wächst, muss unser Ego schrumpfen. Wir sollten es lernen die Dinge so anzunehmen wie sie sind. Wir sollten genügsam und bescheiden in äußeren Dingen sein und ein einfaches Leben bevorzugen. Ins Licht bringt uns aber der Weg der umfassenden

Liebe. Wir sollten im Schwerpunkt für das Glück, die Liebe und die Erleuchtung aller Wesen leben. Wir sollten unseren Beruf zu einem Weg des Karma-Yoga machen und jeden Tag anderen Menschen Gutes tun.

Ohne den fünften Punkt wird unser spiritueller Weg aber nicht funktionieren. Wir dürfen uns nicht in dem Stress des Lebens verbrauchen. Wir sollten in der Ruhe und aus der Ruhe heraus leben. Wir sollten zumindest im Gleichgewicht von Ruhe und Aktivität leben. Ruhe hat eine große Heilkraft. Wir brauchen viel weniger spirituell zu üben, wenn wir unseren spirituellen Weg im Rahmen einer entspannten Lebensweise praktizieren. Die erleuchteten Meister betonen deshalb den großen Wert der inneren und äußeren Abgeschiedenheit von den weltlichen Energien. Das sollten wir ausreichend realisieren, um unser inneres Glück zu bewahren.

Jeder tut was er kann. Wenn wir nicht alle fünf Punkte umsetzen können, sollten wir wenigstens mit einem Punkt beginnen und nach und nach die anderen Punkte hinzufügen. Mögen wir alle ein gesundes und glückliches Leben haben.

## **Das geistige Zentrum**

Der wichtigste Punkt im Leben ist das geistige Zentrum. Das geistige Zentrum besteht aus der persönlichen Lebensphilosophie. Ein geistiges Zentrum sollte die fünf Grundsätze Liebe, Frieden, Wahrheit, Kraft und Freude enthalten. Wenn wir mit Weisheit nach diesen fünf Grundsätzen leben, wachsen wir ins Glück, in die Erleuchtung, in ein Leben im Licht.

Gedankenarbeit bedeutet negative Gedanken zu vermeiden

und positive Gedanken zu fördern. Negative Gedanken führen zu inneren Verspannungen, zur Zerstörung der Gesundheit und zu schlechten sozialen Beziehungen. Sie sind meistens mit Gefühlen wie Angst, Wut und Sucht verbunden. Positive Gedanken bewirken positive Gefühle und ein konstruktives äußeres Verhalten.

Positive Gedanken erhalten wir durch Nachdenken, Selbstbesinnung, positive Vorsätze und das Lesen in positiven Büchern. Wichtig ist die beständige innere Achtsamkeit auf die Gedanken, die Gefühle und die positiven Lebensgrundsätze (Liebe, Frieden, Wahrheit, Kraft, Glück).

Der einfachste Weg einer geistigen Glückspraxis ist das tägliche Lesen in einem spirituellen Buch. Wir brauchen nicht viel zu lesen. Eine Seite, ein kleiner Text, eine Meditation am Tag reicht aus, um uns dauerhaft auf dem Weg des Glücks zu halten. Es gibt viele aufbauende Bücher in den Buchhandlungen und im Internet. Wir können unser Leben lang immer wieder neue und spannende Bücher lesen. Wenn wir verschiedene Bücher ausprobiert haben, werden wir bald unsere persönliche Lieblingsliteratur zur Stärkung der Seele gefunden haben.

Weitere wichtige Techniken sind die tägliche Selbstbeobachtung, die Achtsamkeit auf die Gedanken und Gefühle, das tägliche spirituelle Ritual (Besinnung auf das spirituelle Vorbild, Gebet vor dem Hausalter, Verbindung mit dem erleuchteten Meister), die tägliche Meditation und die tägliche gute Tat (Karma-Yoga).

## **Die tägliche Selbsterforschung**

Swami Sivananda lehrt als wichtigste Technik auf dem

spirituellen Weg die tägliche Selbsterforschung. Man muss sich genau beobachten, damit man nicht auf Abwege gerät. Das Ego drängt gerne in falsche Richtungen wie Sucht, Wut oder Angst. Damit Gesundheit, innerer Frieden und Glück in einem Menschen wachsen, muss man in einer materialistisch orientierten Welt sehr klug leben. Man darf seine Energie nicht in äußeren Dingen verbrauchen. Man darf sich nicht in der Sucht nach äußerem Glück, anderen Menschen und schönen Dingen verlieren. Man muss gut auf sich achten. Man muss erkennen, wenn etwas falsch läuft.

Zum Glück kann ich Energien spüren. Ich spürte deshalb genau hin und erforschte, wo meine Energie abgeblieben war. Gestern hatte ich einen spannenden Film gesehen und einige andere schöne Dinge getan. Dort hing ein Teil meiner Energie noch fest. Ich hatte mich mit leidvollen Dingen beschäftigt. Auch dort hing meine Energie, in Ängsten und falschen Wünschen.

Also holte ich meine Energien zurück. Ich liess diese Dinge los. Ich löste meine Ängste und Süchte auf. Ich konzentrierte mich auf das spirituelle Ziel, auf mein spirituelles Vorbild und auf meinen spirituellen Weg. Ich kam in mir zur Ruhe und alle Anhaftungen lösten sich von alleine auf. Plötzlich war ich wieder im Frieden, in der Ruhe, in meiner Energie und im Glück. Meine Glückswolke war wieder da.

Besinne dich jeden Tag auf deinen spirituellen Weg

Kyobutsu-bo sagte: "Mag meine tägliche Existenz armselig sei, mein Herz ist erhoben." (Buddhismus krass, Seite 154)

Kommentar = Unser spirituelles Ziel erhebt uns über unseren Alltag. Wenn wir nach Erleuchtung streben, dann

gibt das unserem Leben einen tieferen Sinn. Wenn wir das Paradies vor Augen haben und jeden Tag unsere spirituellen Übungen machen, dann verwandelt sich unsere Welt immer mehr in ein Paradies. Wir entfalten unser inneres Glück. Unsere inneres Glück bewirkt eine grundlegend positive Psyche. Wir können das Positive in unserer Welt sehen. Unser Geist konzentriert sich automatisch auf das Gute und Schöne. Und wir brauchen nicht mehr viel äußeres Glück, weil wir innerlich bereits glücklich sind. Bereits kleine Dinge genügen, um uns zu erfreuen.

Wir gehen bei Regen und bei Sonnenschein positiv gestimmt durch unser Leben. Wir leben im Wesentlichen. Das Wesentliche ist unser spirituelles Ziel, unsere tägliche spirituelle Übung und die Liebe zu unseren Mitwesen. Wir brauchen nur ein kleines Mantra, um uns jeden Tag immer wieder auf das Wesentliche zu besinnen und den großen Gewinn eines spirituellen Lebens zu erhalten. "Ich bin ein Buddha des Lichts. Ich lebe im Licht. Ich gehe den Weg des Lichts. Ich sende alle Wesen Licht. Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben. Om alle erleuchteten Meister. Ich bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg."

Finde dein Ritual, das dich jeden Tag ins Licht bringt. Denke morgens, mittags und abends ein Mantra. Visualisiere dein spirituelles Vorbild. Richte dir einen kleinen Altar ein. Stelle eine Statue auf. Hänge ein Bild an die Wand. Platziere ein Bild von Buddha in deinem Computer. Mache so viele spirituelle Übungen am Tag, dass du beständig im Wesentlichen lebst und im Licht bleibst. Lebe mit einem erhobenen Herzen.

## **Selbstliebe**

Selbstliebe ist der erste Schritt auf dem Weg der Liebe. Selbstliebe bedeutet, dass wir uns selbst ein glückliches Leben wünschen. Wir wünschen uns ein Leben in der Liebe, im Licht und im Glück. Wir wünschen Heilung und Gesundheit. Wir wünschen uns auch äußerlich ein erfülltes Leben und ein glückliches Dasein.

Wir streben letztlich nach Erleuchtung. Das ist das Zentrum der Selbstliebe. Erleuchtung ist das höchste Glück. Als Erleuchteter sind wir innerlich und äußerlich glücklich. Innerlich sind wir glücklich, weil die Glücksenergie in uns haben. Äußerlich sind wir glücklich, weil wir als Erleuchteter die Paradiessicht erlangen. Wir erfahren unsere Umwelt als Paradies. Alles ist so richtig wie es ist. Alles ist auf einer tiefen Ebene gut. Alles ist Gott, besteht aus Licht und dient unserem spirituellen Wachstum.

Selbstliebe beginnt damit, dass wir uns jeden Tag ausreichend Zeit für uns nehmen. Wir besinnen uns jeden Tag zu einer bestimmten Zeit auf uns selbst und unsere Ziele. Wir machen viele Pausen am Tag, um immer wieder zu uns selbst zurück zu kommen. Wir beobachten unseren Geist, unsere Gefühle und unseren Energiezustand. Wir überlegen, wie wir in eine Glücksenergie kommen und den Tag in einem Glückszustand leben können. Wir überlegen uns unseren täglichen Weg ins Licht, unseren Weg eines erfolgreichen Lebens. Wir überlegen uns, wie wir zu einem Meister des Lebens werden und wie wir unser Leben optimal leben. Wir stimmen uns positiv auf den Tag ein.

Selbstliebe verlangt Ehrlichkeit. Wir sollten ehrlich zu uns selbst sein. Wir sollten in der Wahrheit leben, die Wahrheit ausstrahlen und die Wahrheit reden. Wir sollten weder unsere Fehler verleugnen noch unsere Stärken unter den Tisch kehren. Wo Probleme sind benennen wir sie. Und lösen sie soweit es möglich ist. Wir gehen konsequent unseren Weg der Wahrheit und der Liebe.

Selbstliebe bedeutet sich selbst zu bejahen. Wir sind nicht dazu da, die Ansprüche der Gesellschaft oder unserer Mitmenschen zu erfüllen. Wir sind auf der Erde um uns selbst zu verwirklichen. Sich selbst zu verwirklichen bedeutet nicht sein Ego zu verwirklichen. Das Ego sucht sein Glück in äußeren Dingen, in Liebesbeziehungen, in einer beruflichen Karriere, im Konsum, in Macht und Geld. Die Egoverwirklichung macht einen Menschen nicht auf einer tiefen Ebene glücklich, Sie führt einen nur in Kämpfe mit seinen Mitmenschen und letztlich zur Selbstzerstörung.

Selbstliebe bedeutet sich selbst anzunehmen wie man ist. Wir müssen nicht perfekt sein, um glücklich zu sein. Wir kommen in Frieden mit uns und unserer Welt, wenn wir alle Dinge erst einmal so annehmen wie sie sind. Dann können wir sie verändern, wenn wir es wollen. Der Weg des Yoga beginnt an dem Punkt, wo wir gerade stehen. Sonst ist es nicht unser Weg. Sonst führt unser Weg uns nicht zu uns selbst, zur Selbstverwirklichung.

Selbstverwirklichung bedeutet sein wahres Selbst zu verwirklichen. Das wahre Selbst ist Gott in dir. Du musst zu einer Göttin, einem Gott, einem Buddha und einem Heiligen werden, damit sich dein volles Glückspotential entfaltet. Dein wahres Selbst besteht aus Frieden, Glück und Liebe. Wenn du diesen Weg gehst, wirst du dein wahres Selbst immer mehr entwickeln.

Dazu brauchst du körperliche und geistige Übungen. Du solltest dafür sorgen, dass es deinem Körper gut geht. Das ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg der Selbstliebe. Zerstöre deinen Körper nicht durch Drogen, Alkohol, Zigaretten, Zucker und zu viel Stress. Gibt ihm Liebe, ausreichend Ruhe, genug Bewegung und eine gesunde Ernährung. In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder

Geist. Ist der Körper gesund, fühlt sich auch die Seele wohl.

Die Seele braucht aber auch eine spezielle Fürsorge. Achte auf deine Gedanken. Positive Gedanken führen zu positiven Gefühlen. Negative Gedanken führen zu negativen Gefühlen. Negative Gedanken machen dich krank und unglücklich. Positive Gedanken machen dich gesund und glücklich. Pflege also täglich deine Gedanken. Entwickel Gedanken der Liebe, des Friedens und des Glücks in dir. Gönn dir etwas Schönes. Sei nicht zu streng mit dir. Bleib locker. Bewahre deinen Humor. Lache auch über dich selbst. Wenn du etwas gut gemacht hast, belohne dich.

Wenn du in dir Frieden, Liebe und Glück erzeugt hast, dann strahle Liebe, Frieden und Glück zu allen deinen Mitmenschen und zur ganzen Welt aus. Dadurch gelangst du in ein umfassendes Bewusstsein der Liebe. Du übersteigst die Selbstliebe und gelangst in die erleuchtete Liebe. Dann bist du am Ziel. In der umfassenden Liebe verwirklicht sich die Selbstliebe. Dann lebst du im höchsten Glück.

Wichtige Schritte dort hin sind neben der täglichen Gedankenarbeit auch die Meditation, die Verbindung mit einem erleuchteten Meister, die Erweckung des inneren Glücks durch den Kundalini-Yoga (Gottheiten-Yoga, Bhajan-Yoga, Mantra-Yoga) und die tägliche gute Tat für das Glück deiner Mitmenschen, die dich in die umfassende Liebe bringt. Schenke deinen Mitmenschen das Wissen vom Weg der Liebe, gib ihnen ein Lächeln, ermuntere sie mit einem positiven Wort, umarme sie, gib ihnen das, was sie für ihren Weg des Glücks brauchen.

## **Übung zur Heilung des Herzens**

1. Spüre dein Herz (ganzen Körper massieren, alle Chakren, die Hand auf das Herz legen, es spüren)

2. Atme in dein Herz (durch das Herzchakra ein und ausatmen, bis der ganze Brustkorb voller Energie ist)

3. Was sagt dein Herz zu dir? Was sagt die Liebe zu dir? Was ist dein Weg der Selbstliebe? Denke ein Mantra der Selbstliebe, bis du voller Liebe bist.

4. Spüre die Verletzungen in deinem Herzen? Wie kannst du sie heilen (auf die Gefühle meditieren, bis sie zur Ruhe kommen. Einen positiven Gedanken finden, der die Verletzung heilt und auflöst)

5. Was sagt deine Liebe zu deinen Mitmenschen? Denke ein Mantra der Liebe, bis alle voller Liebe sind. (Ich verzeihe euch. Ich liebe euch. Ich wünsche euch alles Gute)

6. Sende Liebe zur ganzen Welt. Denke das Mantra: Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben.

7. Meditation (eine Minute Gedankenstopp. Eine Minute entspannt in der Meditation verweilen.)

8. Gehe voller Liebe durch den Tag. Was ist heute deine Tat der Liebe?

## **Die heilende Beziehung**

Die meisten Menschen in der heutigen Zeit sind psychisch stark belastet. Sie leiden unter persönlichen Problemen und unter Streß

im Beruf. Grundsätzlich ist es der Hauptweg sich selbst zu heilen. Man sollte im Rahmen seiner Möglichkeiten selbst dafür sorgen, dass es einem gut geht. Dann kann man auch seinem Partner gut auf dem Weg der Heilung helfen.

Der Grundweg der Heilung und der Gesundheit ist eine gesunde Lebensweise. Die meisten Krankheiten können vermieden oder geheilt werden, wenn wir nach den fünf Grundsätzen der Gesundheit leben. Wir sollten uns gesund ernähren (viel Rohkost), Schadstoffe vermeiden (Alkohol, Zigaretten, Drogen, zu viel Zucker, zu viel Fleisch), uns regelmäßig bewegen (Sport, Yoga, Joggen, Gehen, Schwimmen), uns ausreichend entspannen (genug schlafen, Pausen, aus der Ruhe heraus leben) und positiv denken (negative Gedanken vermeiden). Bei Krankheiten ist es natürlich auch gut zum Arzt oder Heilpraktiker zu gehen und sich beraten zu lassen.

Wichtig ist nicht nur die körperliche, sondern auch die psychische Gesundheit. Etwa ein Drittel der Menschen leidet unter Ängsten, Süchten, Aggressionen und Depressionen. Viele psychische Erkrankungen entstehen durch den Leistungsdruck und durch die soziale Kälte in der westlichen Gesellschaft. Hier kann gerade eine liebevolle Beziehung ein wichtiger Ort der Heilung und Gesunderhaltung sein.

Heilung in einer Beziehung entsteht dadurch, dass man liebevoll und positiv miteinander umgeht. Wir müssen ein positives System bilden. Geht es einem Partner schlecht, hilft ihm der andere Partner. Die Atmosphäre ist von Liebe und Verständnis getragen. Wir hören zu. Wir umarmen den Partner. Wir tragen ihn emotional mit. Wir lenken seine Gedanken auf das Positive im Leben.

Ich erhebe mich in eine Glücksdimension oft durch die Meditation, das Spaziergehen, durch Atemübungen und durch das Singen spiritueller Lieder. Alles das können wir auch mit einem Partner machen. Wir können unserem Partner von unserer Energie etwas abgeben und uns durch gemeinsame spirituelle Übungen ins Licht erheben. Grundsätzlich wird das ein längerer Weg der spirituellen Heilung sein. Erleuchtung kommt meistens nicht von heute auf

morgen, sondern will über viele Jahre langsam entwickelt werden.

Beziehungen können aus dem Ego oder aus der Weisheit heraus gelebt werden. In einer Ego-Beziehung stellt jeder Partner seine Bedürfnisse in den Mittelpunkt und versucht vom Partner mehr zu bekommen als zu geben, oder zumindest genauso viel zu bekommen wie zu geben. In einer weisen Beziehung begreifen sich beide als ein Team, welches energetisch zusammenhängt und gemeinsam wächst.

### **Der innere Buddha**

In jedem Menschen steckt ein innerer Buddha. Wir können auch sagen, dass in jedem Menschen eine Göttin, ein Gott, ein Erleuchteter, ein Heiliger steckt. Das innere Kind ist dem inneren Buddha sehr nahe. Aber ein Kind hat normalerweise ein Ego. Und ihm fehlt die Weisheit erleuchtet mit Verletzungen umzugehen. So verspannt es sich im Laufe des Lebens immer mehr. Sein inneres Glück schrumpft. Aus einem glücklichen Buddhakind wird ein verletztes Kind, das vorwiegend von seinen Ängsten, Aggressionen oder Süchten dominiert wird.

Meine Schwester war als Kleinkind eine Art Buddha. Sie war fast immer glücklich, lächelte, strahlte Liebe aus und war auch bei Leid meistens im inneren Frieden. Erst als sie zur Schule kam, änderte sich ihr Wesen. Der Leistungsdruck in der Schule setzte ihr zu. Und meine Mutter verstärkte diesen Leistungsdruck noch, weil ihr eigenes verletztes Kind sich meldete. Im Laufe der Jahre verlor meine Schwester ihre Glücksenergie und wurde etwa im Alter von 14 Jahren depressiv. Ihr ganzes weiteres Leben war von der Suche bestimmt, ihre Kindheitsneurosen zu überwinden und wieder zu ihrer ursprünglichen Buddhanatur zurück zu kehren. Sie geht jetzt intensiv den spirituellen Weg, hat aber aufgrund ihres Beruf nur begrenzt Zeit dafür. Ich glaube daran, dass eines Tages das Glück in ihr wieder erwacht.

Auf dem Weg der seelischen Heilung ist es gut, mit dem inneren Kind Kontakt aufzunehmen. Es ist gut, das innere Kind zu fragen was es möchte, damit wir Lebendigkeit und Lebensfreude erhalten. Es ist gut die Verletzungen unseres inneren Kindes zu erkennen, damit wir sie heilen können. Es ist aber auch wichtig, dass wir unseren inneren Buddha erwecken. Unser innerer Buddha zeigt uns den Weg, wie wir unser inneres Kind auf einer tiefen Ebene heilen können und zu einem Leben im Licht gelangen.

Unser innerer Buddha hat das Wissen vom Weg der Heilung und Erleuchtung. Wir müssen nur genau hin spüren. Wenn wir auch bei Leid die Dinge so annehmen wie sie sind, entstehen keine inneren Verspannungen. Wenn wir unsere Gefühle zulassen und sie nicht verdrängen, lösen sie sich wieder auf. Wir nehmen Gefühle von Wut, Angst, Trauer oder Sucht einfach an, verstärken sie nicht durch negative Gedanken oder Handlungen, meditieren darauf, lassen sie durch uns hindurch fließen und sich leben. Zuerst werden sie normalerweise etwas größer und dann beruhigen sie sich. Danach kommt eine Zeit der Ruhe und plötzlich sind wir wieder im Glück.

Glück ist die Grundenergie des inneren Buddhas. Wer Glück in sich hat, ist in der Liebe und denkt grundsätzlich positiv. Wir können zu unserem inneren Buddha finden, wenn wir konsequent positiv denken und regelmäßig meditieren.

Ein Buddha hat Liebe in sich. Er ist Liebe. Er lebt im Geben statt im Nehmen. Er liebt alle Wesen und die gesamte Welt um sich herum. Er liebt auch seine Feinde. Dadurch kann ihre negative Energie ihm nichts anhaben und keine Verspannungen erzeugen. Wir sollten uns ausreichend äußerlich gegen negatives Verhalten unserer Mitmenschen abgrenzen. Aber innerlich sollten wir immer in der Ruhe

und der Liebe bleiben. Wir sollten ihnen ihre Unweisheit verzeihen. Wir sollten ihnen helfen, geistig auf den richtigen Weg zu kommen. Wir sollten ihnen dankbar sein, dass sie helfen, Gelassenheit und umfassende Liebe zu trainieren.

Die Essenz der Weisheit des inneren Buddhas besteht darin, dass das innere Glück wichtiger ist als das äußere. Wir müssen nicht äußerlich reich sein, damit wir innerlich glücklich sein können. Im Gegenteil hilft eine Haltung der Genügsamkeit und Bescheidenheit in äußeren Dingen unseren inneren Frieden und damit unser inneres Glück zu bewahren. Des Weiteren darf es auch äußeres Leid in unserem Leben geben. Wir können trotz äußerem Leid innerlich glücklich sein, wenn wir das Leid gelassen annehmen und uns nicht durch das Leid, sondern durch den Buddha in uns definieren. Buddha erkannte, dass das Leben leiden ist (Leid zum Leben dazu gehört), wir uns aber durch den achtfachen Pfad (Gedankenarbeit und Meditation) darüber erheben und innerlich im Glück leben können. Wenn wir im inneren Glück sind, dann macht uns das Leid des Lebens nicht viel aus. Wir spüren es kaum. Wir leben in einer anderen Dimension.

## **Psychische Erkrankungen in Deutschland**

Wir leben in einer kranken Gesellschaft. Die psychischen Erkrankungen nehmen stark zu. Ursachen sind der starke Leistungsdruck in der Schule und im Beruf, der Verfall der positiven Werte und das Fehlen des Ziels des inneren Glücks. Vor fünfzig Jahren ging es noch um Selbstverwirklichung, also letztlich um Erleuchtung. Heutzutage dominiert die Egoverwirklichung, der Konsum und die Karriere. Die Süchte und Aggressionen in der Gesellschaft steigen, und auf der anderen Seite die Ängste und Depressionen.

<https://www.spiegel.de/karriere/dak-psychoreport-2019-arbeitsausfaelle-wegen-psychischer-erkrankungen-verdreifacht-a-1278890.html>

*Die Zahl der Krankschreibungen wegen psychischer Probleme hat sich in den vergangenen 20 Jahren mehr als verdreifacht. Das zeigt eine Langzeituntersuchung der DAK-Gesundheit. Die Krankschreibungen von Arbeitnehmern wegen psychischer Leiden erreichten demnach im Jahr 2017 einen Höchststand. Im Schnitt fiel jeder Versicherte wegen psychischer Probleme für 2,5 Tage auf der Arbeit aus. Zwanzig Jahre vorher waren es im Schnitt nur 0,7 Krankheitstage.*

*Mehr Arbeitsstress oder offenerer Umgang mit psychischen Erkrankungen? Die hohen Zahlen bedeuten nach Angaben der DAK nicht zwingend, dass es in der Bevölkerung generell einen Anstieg psychischer Erkrankungen gibt. DAK-Vorstandschef Andreas Storm sagt, dass die Entwicklung auch auf einen offeneren Umgang mit psychischen Problemen zurückgehe: "Vor allem beim Arzt-Patienten-Gespräch sind psychische Probleme heutzutage kein Tabu mehr." Deshalb werde auch bei Krankschreibungen offener damit umgegangen.*

*Die Linke verweist dagegen auch auf eine gestiegene Arbeitsbelastung als Ursache. "Arbeitsstress macht krank. Viele Beschäftigte können ein trauriges Lied davon singen. Das darf nicht heruntergespielt werden", sagte Jutta Krellmann, arbeitsmarktpolitische Sprecherin der Linksfraktion im Bundestag. Es brauche eine Anti-Stress-Verordnung und flächendeckend Arbeitsschutzkontrollen.*

*Wie aus der DAK-Studie hervorgeht, fehlten Arbeitnehmer seit 1997 am häufigsten wegen der Diagnose Depression. Dahinter folgen sogenannte Anpassungsstörungen, die zum Beispiel nach schweren Schicksalsschlägen auftreten können, sowie neurotische Störungen und Angststörungen. Der Studie zufolge nehmen die Fehltage wegen psychischer Erkrankungen mit dem Alter kontinuierlich zu. Außerdem sind Frauen deutlich häufiger wegen Seelenleiden krankgeschrieben als Männer.*

*<https://www.faz.net/aktuell/wirtschaft/depressionen-jeder-vierte-junge-mensch-hat-psychische-probleme-15462273.html>*

*Der Chef der Barmer-Krankenkasse warnt: Die Zahl der Menschen wird weiter steigen, die von Depressionen, Angststörungen oder Panikattacken betroffen sind. Besonders die neuen Zahlen zu Studenten sind alarmierend.*

*Junge Menschen leiden immer öfter an psychischen Erkrankungen. Zu dem Schluss kommt eine neue Untersuchung der Barmer Ersatzkasse. Demnach leidet jeder Vierte im Alter zwischen 18 und 25 Jahren an psychischen Erkrankungen wie Depressionen, Angststörungen oder Panikattacken.*

*Bei Depressionen habe die Zahl der darunter leidenden jungen Erwachsenen seit 2005 um 76 Prozent zugenommen. Damals sei in der Altersgruppe lediglich bei 320.000 Personen eine Depression erkannt worden. Straub rechnet mit einer weiteren Zunahme des Krankheitsbildes.*

*„Es ist davon auszugehen, dass sich die Anzahl der psychisch Erkrankten noch deutlich vergrößern wird.“*

*Auch unter Studenten, die bisher eher als „gesunde“ Gruppe galten, seien Erkrankungen der Psyche ein großes Thema geworden. 477.000 Studenten litten daran, umgerechnet sei das etwa jeder sechste Studierende. „Gerade bei den angehenden Akademikern steigen Zeit- und Leistungsdruck kontinuierlich, hinzu kommen finanzielle Sorgen und Zukunftsängste“, diagnostizierte der Mediziner Straub.*

*[https://www.thieme.de/de/psychiatrie-psychotherapie-  
psychosomatik/psychisch-krank-menschen-deutschland-  
92051.htm](https://www.thieme.de/de/psychiatrie-psychotherapie-psychosomatik/psychisch-krank-menschen-deutschland-92051.htm)*

*Aktuelle Zahlen zur Verbreitung psychischer Erkrankungen in Deutschland bei Erwachsenen zwischen 18 und 79 Jahren zeigen (bei Einschluss aller Krankheitsschweregrade), dass nahezu jede vierte männliche (22,0%) und jede dritte weibliche (33,3%) erwachsene Person im Erhebungsjahr zumindest zeitweilig unter voll ausgeprägten psychischen Störungen gelitten hat.*

*Die geschätzte Gesamtprävalenz für die 18- bis 79-jährigen Erwachsenen in Deutschland liegt bei 27,7%. Am häufigsten sind Angst- (15,3%) und depressive Störungen (7,7%), gefolgt von Störungen durch Alkohol- und Medikamentenkonsum (5,7%), Zwangs- (3,6%) und somatoformen Störungen (3,5%). Bevölkerungsbezogen vergleichsweise selten sind posttraumatische*

*Belastungsstörungen (2,3%), bipolare (1,5%), psychotische (2,6%) und Essstörungen (0,9%).*

## **Was hilft bei Angst**

Wenn wir vor der Angst flüchten, wird sie größer. Wenn wir durch die Angst hindurchgehen, löst sie sich auf. Hilfreich sind Fragen wie: "Was ist wirklich schlimm daran? Hängt mein Glück davon ab? Wenn man mir eine Million dafür geben würde, könnte ich es dann ertragen? Was kann schlimmstenfalls passieren? Stimmt der Angstgedanke? Ist er wahr? Ist er realistisch? Oder mache ich mir übertriebene Sorgen? Gibt es positive Gesichtspunkte an der Situation?"

Angst beruht auf einem angstausslösenden Gedanken. Dieser Gedanke kann durch einen positiven Gedanken aufgelöst werden. Dazu müssen wir die Situation genau betrachten, durch die die Angst ausgelöst wird.

Je genauer unser positive Gedanke das Problem trifft und umso mehr wir an ihn glauben, desto eher wird er unsere Angst überwinden. Wir können verschiedene positive Gedanken ausprobieren und erforschen, welcher uns am besten bei unserer Angst hilft. Die stärksten Gedanken entstehen durch gründliches Nachdenken und ein genaues Betrachten der Situation.

Eine gute Methode zur Überwindung von Ängsten besteht darin, sich in einen Zustand der Entspannung zu versetzen (zu meditieren) und sich dann mit seiner Angst zu konfrontieren. Wir verweilen so lange innerlich unberührt und entspannt bei der Angst, bis sich die Angstspannung aufgelöst oder wenigstens verringert hat. Wenn wir diese Übung oft wiederholen, können wir damit unsere Ängste überwinden.

Sehr hilfreich ist es einen starken Glauben zu haben. Wenn wir an uns selbst und unsere eigene Kraft glauben, dann können wir damit

jede Angst überwinden. Wenn wir an Gott und unsere erleuchteten Meister glauben, dann nimmt uns das die Angst vor unserer Zukunft. Es ist gut regelmäßig in den heiligen Schriften unserer Religion zu lesen.

Angst kann durch innere Kraft überwunden werden. Durch Sport, Yoga und Meditation bauen wir innere Kraft auf. Unser Selbstvertrauen wird größer und unsere Angst kleiner werden. Beim Spaziergehen konzentrieren wir uns auf unsere Angst und bewegen sie heraus. Wir lösen so alle innere Anspannung auf und plötzlich entstehen Frieden, Kraft und Positivität in uns. Gut ist es eine Aufgabe im Leben zu haben. Wenn wir uns auf etwas Positives konzentrieren, verringern sich die negativen Gedanken und Gefühle.

Etwas Angst kann manchmal auch hilfreich sein. Angst schützt uns davor falsche Dinge zu tun. Sie gibt uns die Kraft unser Leben zu meistern. Sie bringt uns dazu den Weg der Erleuchtung zu gehen, weil es der einzige Weg ist, der langfristig zur Leidbefreiung führt. In der Erleuchtung erheben wir uns über das Leid der Welt und alle Ängste. In uns herrschen Frieden, Liebe und Glück.

## **Der Weg aus der Depression**

*Wikipedia: Die Depression (von lateinisch deprimere „niederdrücken“) ist eine psychische Störung. Typische Symptome einer Depression sind gedrückte Stimmung, Grübeln und ein verminderter Antrieb. Häufig gehen Freude und Lustempfinden, Selbstwertgefühl, Leistungsfähigkeit, Einfühlungsvermögen und das Interesse am Leben verloren. Lebensfreude und Lebensqualität sind dadurch oft beeinträchtigt. Die Standardbehandlung einer Depression beinhaltet Psychotherapie und ab einem gewissen Schweregrad zusätzlich die Einnahme von Antidepressiva.*

*Organische Depression nennt man ein depressives Syndrom, das durch eine körperliche Erkrankung hervorgerufen wird, beispielsweise durch Schilddrüsenfunktionsstörungen, Hypophysen-*

*oder Nebennierenerkrankungen, Schlaganfall oder Frontalhirnsyndrom.*

*Die verhaltenstherapeutische Behandlung der Depression wird heutzutage auf der Grundlage der Kognitiven Verhaltenstherapie durchgeführt. In der Therapie sollen die depressionsauslösenden Denkmuster und Verhaltensmuster herausgearbeitet werden, um sie anschließend Schritt für Schritt zu verändern. Zusätzlich wird der Patient zu größerer Aktivität motiviert, um seine persönlichen Verstärkermechanismen wieder zu aktivieren und um die erwiesenen positiven Wirkungen größerer körperlicher Aktivität auf die Stimmung zu nutzen.*

*In der tiefenpsychologischen Behandlung sollen durch die Aufdeckung und Bearbeitung unbewusster psychischer Konflikte und verdrängter Erfahrungen die zugrundeliegenden Ursachen für die Erkrankung bewusst gemacht werden. Die im Laufe der Therapie für den Patienten wahrnehmbar werdenden zu Grunde liegenden Motive, Gefühle und Bedürfnisse sollen dadurch in das aktuelle Leben integrierbar werden.*

*Hinsichtlich der Wirksamkeit verschiedener Psychotherapien lassen sich keine pauschalen Empfehlungen geben, so dass hier die Präferenzen, Hauptbeschwerden und auslösende oder aktuell belastende Faktoren des Patienten bei der Auswahl des Therapeutischen Verfahrens berücksichtigt werden sollten.*

*Eine Form der unterstützenden therapeutischen Maßnahmen ist die Sporttherapie. Wenn Sport im gesellschaftlichen Zusammenhang stattfindet, erleichtert er eine Wiederaufnahme zwischenmenschlicher Kontakte. Ein weiterer Effekt der körperlichen Betätigung ist das gesteigerte Selbstwertgefühl und die Ausschüttung von Endorphinen. Positive Effekte des Joggings bei Depressionen sind empirisch durch Studien nachgewiesen.*

*Es existiert eine Vielzahl von methodisch robusten Studien über den Nutzen von Sport und Bewegung bei Depression. Diese zeigen*

*beispielsweise, dass Sport (unter Anleitung, zuhause) gegen Depression gleich wirksam ist wie eine medikamentöse Therapie (Sertralin).*

*Es ist sicher nicht falsch, auch nach Abklingen der depressiven Beschwerden auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung zu achten. Dabei spielt vor allem ein gleichmäßiger Blutzuckerspiegel durch regelmäßige Mahlzeiten eine Rolle.*

*Eine systematische Übersichtsarbeit aus dem Jahre 2015 zeigte positive Effekte von Meditationstechniken. Eine ähnliche Arbeit von 2014 beschrieb kleine bis mäßige Wirkungen, wobei außerdem festgestellt wurde, dass es keine Belege dafür gab, dass Meditation effektiver war als andere gezielte Aktivitäten, wie zum Beispiel Sport oder progressive Muskelentspannung. Die Wirksamkeit der Achtsamkeitsbasierten Kognitiven Therapie (MBCT) zur Rückfallprävention von Depressionen ist durch aktuelle Metaanalysen ausreichend belegt. Durch Übungen zur Achtsamkeit (mindfulness) wird die Aktivierung depressionsfördernder Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen rechtzeitig erkannt, so dass die Betroffenen sich bewusst hilfreichen Maßnahmen zuwenden können, die einen Rückfall verhindern.*

## **Bericht von Nils**

Im März machte Nils sein zweites juristisches Staatsexamen. Danach geriet er in eine schwere Nachexamensdepression. Ein halbes Jahr überlegte er, wie er aus der Depression wieder herauskommen konnte. Bei einer Ärztin erlernte Nils das Autogene Training. Er meditierte jeden Tag zweimal fünfzehn Minuten. Er machte jeden Tag Sport. Was ihm besonders fehlte, war ein effektiver Weg der Gedankenarbeit.

Er übte zwar schon seit vielen Jahren immer irgendwie das positiven Denken. Aber um wirklich zu einer tiefgreifenden Umwandlung des allgemeinen Lebensgefühls zu kommen, braucht man einen sehr systematischen und konsequenten Übungsweg. Nils musste am Anfang seines spirituellen Weges durch sehr viel

Leid gehen, weil er noch große Schwächen in seiner Gedankenarbeit hatte.

Im März 1983 war die mündliche Prüfung. Etwa vier Wochen vor der Prüfung erfasste Nils plötzlich eine große Panik. Eine tiefe Versagensangst stieg in ihm hoch. Wenn er die Prüfung nicht bestehen würde, wäre seine ganze berufliche Entwicklung in Frage gestellt. Den ganzen Streß des Examens hatte Nils gut verdrängen können. Aber jetzt ließ seine innere Kraft kurz vor der Zielerreichung nach. Er konnte seine Ängste nicht mehr ausreichend kontrollieren. Sie überfluteten ihn und rissen ihn in eine tiefe Depression.

In den Wochen vor der mündlichen Prüfung hatte Nils massive Schlafstörungen. Die Depression brach erst nach dem Examen aus. Hätte Nils gute Techniken der Gedankenarbeit gekannt, hätte er seine depressiven Gedanken rechtzeitig überwinden können.

Als Nils das erste Mal konkret an die Bekanntgabe der Noten dachte, stieg sofort ein Angstgedanke in ihm hoch: "Wenn ich jetzt durchgefallen bin, dann habe ich zehn Jahre lang umsonst studiert. Ich kann das Examen zwar noch einmal wiederholen. Aber wenn ich auch dann durchfalle, dann ist meine ganze Berufsperspektive dahin."

Insgeheim wurden diese Angstgedanken von irrationalen Befürchtungen begleitet wie: "Dann verhungere ich. Dann ist mein Leben ohne Sinn. Dann bin ich ein Versager. Dann liebt mich meine Mutter nicht mehr. Dann kann ich mich selbst nicht mehr lieben. Die berufliche Karriere ist das Wichtigste im Leben. Ich werde kein Geld, keine Anerkennung und keine Freunde mehr haben. Mir droht irgendwie eine Art gesellschaftlicher Tod."

Die irrationalen Befürchtungen gaben der Situation eine übergroße Dramatik. Sie verstärkten die rationalen Angstgedanken und erzeugten einen riesigen inneren Streß. Wenn Nils genug innere Kraft gehabt hätte, dann hätte er sich gegen seine Angstgedanken wehren können. Er hätte sie einfach als irrational erkennen und beiseite schieben können. Aber zehn Jahre Studium, fünf Jahre

Examensstress, eine schwierige Beziehung und viel Kindergeschrei hatten ihn innerlich erschöpft. Er hatte nicht mehr die Kraft sich gegen seine Ängste zu wehren.

Zwei Wochen lang kreisten die Angstgedanken ständig in seinem Kopf. Und jeder Angstgedanke verspannte Nils ein wenig mehr. Jeder negative Gedanke erzeugte eine neue innere Verspannung. Der Körper von Nils füllte sich immer mehr mit Verspannungen. Nils konnte das deutlich spüren. Zuerst waren es nur einige Verspannungen in den Zehen. Die Zehen wurden etwas taub. Die Durchblutung verschlechterte sich. Dann füllten sich die Füße mit Verspannungen. Und zum Schluss begannen die Verspannungen die Beine hochzusteigen.

Je mehr Verspannungen im Körper waren, desto negativer wurde sein Denken und desto geringer wurde seine innere Kraft. Er konnte sich immer schlechter gegen seine negativen Gedanken wehren. Er geriet in eine Schraube der inneren Selbstzerstörung. Nach einiger Zeit kamen massive Schlafstörungen hinzu. Nils konnte eine ganze Woche nicht schlafen.

Er ging zu einem Arzt und bekam Schlaftabletten. Damit konnte er wieder schlafen. Aber seine negativen Gedanken kreisten weiter in seinem Geist. Sie setzten die Zerstörung seines Körpers und seiner Gesundheit immer weiter fort.

Hätte er damals bereits seine vielen spirituellen Techniken gekannt, dann hätte er jetzt jeden Tag beständig spirituelle Bücher gelesen. Er hätte intensiv meditiert, Yoga gemacht und wäre viel spazieren gegangen. Er hätte zu seinen Meistern gebetet und Orakelkarten gezogen. Er hätte gründlich über die Situation nachgedacht und positive Gedanken entwickelt.

Nils hätte sich gesagt, dass das Hauptziel des Lebens die spirituelle Selbstverwirklichung ist. Die berufliche Karriere ist nicht das Zentrum des Lebens. Es ist auch unwichtig, dass seine Mitmenschen ihn alle lieben. Ein spiritueller Mensch kann aus sich selbst glücklich sein. Er ist unabhängig von allen äußeren Situationen. Er kann durch seine spirituellen Übungen ein viel

größeres Glück erzeugen, als es auf dem weltlichen Weg jemals möglich ist.

Nils hätte sich in das Zentrum der Angst geopfert. Wenn man vor der Angst davon läuft, kommt sie hinterher. Wenn man sich (sein Ego, seinen Eigenwillen) in das Zentrum der Angst hineinopfert, dann löst sich die Angst auf. Man muß nur überlegen, was der Hauptgrund der Angst ist. Das akzeptiert man dann vollständig. Man stoppt radikal alle negativen Gedanken. Immer wenn ein negativer Gedanke kommt, schiebt man ihn sofort wieder weg. Notfalls kann man auch einen positiven Satz als Mantra denken. Je mehr man an den positiven Satz glaubt, desto stärker wirkt er.

So ein positiver Satz fiel Nils nach zwei Wochen Leidenszeit plötzlich ein. Als Nils an einem gewissen seelischen Tiefpunkt angekommen war, stieg plötzlich aus der tiefsten Tiefe seiner Seele der Schrei auf: "Ich will leben." Dieser Satz war sehr mächtig. Nils dachte ihn immer wieder und konnte damit seine negativen Gedanken überwinden. Immer, wenn ein negativer Gedanke auftauchte, schrie Nils sofort: "Ich will leben." Er konzentrierte sich auf seinen Lebenswillen. Und nach einigen Minuten hörte das negative Denken auf. Nils gelang es mit dieser Technik, seine Seele wieder zu stabilisieren.

Nach dem Examen kam die große Depression. Nils hatte ein Jahr lang mit einer schweren Depression zu kämpfen. Eine Depression ist die Folge von starken Verspannungen im Körper und im Geist. Hat ein Mensch starke Verspannungen in sich, fängt er an negativ zu denken.

Ist ein Mensch etwas verspannt, ist sein Denken leicht negativ gefärbt. In so einem Zustand leben die meisten Menschen im Westen. Sie haben oft Ängste, Sorgen, Aggressionen, innere Unruhe und neigen zu selbstschädigendem Suchtverhalten. Sie haben aufgrund ihrer Negativität schwierige Beziehungen, berufliche Probleme und sorgen zu wenig für ihre Gesundheit. Aber sie können damit leben. Sie merken überwiegend noch nicht einmal, dass sie tendenziell negativ denken.

Überschreiten die inneren Verspannungen ein gewisses Maß, dann kann der Geist seine negativen Gefühle nicht mehr ausreichend kontrollieren. Er gleitet in eine dauerhafte Negativität ab. Diese Negativität ist oft verbunden mit einer großen inneren Kraftlosigkeit. Wer starke Depressionen hat, leidet auch unter einer großen Antriebsschwäche. Deshalb ist es sehr schwer für einen Menschen sich aus einer schweren Depression zu befreien. Selbst wenn er das Wissen von dem Weg der Selbstheilung besitzt, so fehlt ihm doch meistens die Kraft der Umsetzung.

Sogar einem depressiven Menschen zu helfen ist sehr schwierig. Alle positiven Hilfestellungen wird ein depressiver Mensch immer wieder durch sein negatives Denken zerstören. Er wird Übungen wie Yoga, Lesen, Meditation oder Spaziergehen nur sehr kurze Zeit umsetzen. Er wird keine Lust haben seine eigenen negativen Gedanken zu kontrollieren. Er wird auch negativ zu seinen Helfern sein.

Kurze Zeiten der Depression kommen oft vor. Sie werden durch unglückliche äußere Situationen ausgelöst. Die Menschen verarbeiten die Situation und die Depression verschwindet wieder. Langfristige Depressionen, die auf tiefen inneren Verspannungen beruhen, sind sehr schwer heilbar. Von einer chronischen Depression spricht man, wenn eine Depression länger als ein halbes Jahr dauert.

Nils war in den Zustand einer chronischen Depression geraten. Solange er mit seinem Examen beschäftigt war, hatte Nils noch ein großes positives Ziel. Obwohl er bereits vor seinem Examen stark verspannt war, gab ihm doch dieses Ziel Hoffnung und Positivität. Es verhinderte, dass die Depression bereits vor dem Examen ausbrach. Nach dem Examen hatte Nils kein großes positives Ziel mehr. Beruflich war alles unklar. Der Arbeitsmarkt war schwierig.

Auch spirituell war alles noch sehr unklar. Nils hatte zwar von Epikur das große Ziel des inneren Glücks kennen gelernt. Aber ihm fehlte ein konkreter Weg der Zielerreichung. Er hatte das Gefühl, dass es für ihn keinen solchen Weg gab. Er hatte keine große Hoffnung das innere Glück zu erreichen. Erst ein halbes Jahr nach

seinem Examen traf Nils auf die Bücher, die ihm weiterhalfen.

Nils brachte nichts mehr Spaß. Er lebte fast ständig gefühlsmäßig in einem Zustand der Negativität. Er fühlte sich kraftlos und lebensunfähig. Die Schlafstörungen waren auch wieder gekommen. Der Körper hatte sich jetzt an die Schlaftabletten gewöhnt und sie wirkten nicht mehr gut. Ohne Tabletten konnte Nils gar nicht und mit Tabletten manchmal schlafen. Nils war tablettensüchtig geworden. Er war tagsüber meistens müde. Nie hatte er in seinem Leben so gelitten. Er überlegte sogar sich umzubringen. Das tat er zum Glück aber doch nicht.

Nils beschäftigte sich damit, wie er die Gedanken überwinden konnte, die ihn am Schlaf hinderten. Das war sehr schwierig. Er konnte sich nicht einfach Gott oder dem Kosmos übergeben und sagen: "Dein Wille geschehe." Er konnte sich nicht dem Schlaf überlassen und denken: "Es ist egal ob ich schlafe oder nicht. Ich nehme es wie es kommt." Er wollte nicht leiden. Und nicht zu schlafen bedeutete leiden. Leiden in der Nacht und leiden am Tag, wenn man immer müde und kraftlos ist. Nils hatte starke neurotische Gedanken der Ablehnung von Leid. Das ist typisch für depressive Menschen. Mit der inneren Verspannung verschwindet die innere Gelassenheit. Es war deshalb viel Kraft und viel Geschick erforderlich, um die negativen Gedanken zu überwinden. Nils brauchte erstens einen sehr klaren Übungsweg und zweitens große Ausdauer.

Die Eigenschaft Ausdauer hatte er zum Glück. Zwar hatte er im Moment kaum innere Kraft. Aber durch sein langes Studium hatte er erheblich seine Ausdauerfähigkeit trainiert. Er konnte selbst in Zeiten großer Erschöpfung noch eisern auf seinem Weg bleiben. Dann ging er eben nur mit kleinen Schritten und vielen Pausen voran. Aber er blieb auf seinem Weg. Er hatte einen zähen Siegerwillen.

Was Nils nur noch brauchte, war ein klarer Weg des Übens. Wie übt man positive Gedanken? Wie überwindet man dauerhaft seine negativen Gedanken? Den ganzen Tag über kämpfte er mit seinen negativen Gedanken. Oft zweifelte er an sich oder dachte sehr

negativ. Gefühle der Wut, der Angst und der Trauer stiegen in ihm auf. Er analysierte die hinter den Gefühlen stehenden Gedanken und überwand sie mit einem hilfreichen Satz.

Das positive Denken war eine wirkliche Herausforderung. Es gab viel zu üben. Er musste die negativen Gedanken als negativ erkennen. Er musste positive Gegengedanken finden. Und er musste die positiven Gedanken klug in seinen Geist integrieren.

Ein halbes Jahr dauerte der innere Kampf. Es traten große Widerstände gegen den Weg des Glücks auf. Nils hatte keine Lust mehr. Er wollte sich nicht verändern. Sein Verstand riet ihm zur Fortsetzung seiner Übungen und sein Gefühl war dagegen. In dieser Phase brechen viele Menschen den inneren Kampf ab.

Viele körperlich oder seelisch kranke Menschen beschließen an diesem Punkt lieber ihre Krankheit zu behalten als ihre Psyche zu verändern. Auch wenn die alte Psyche unweise und neurotisch ist, so hat man sich doch an sie gewöhnt. Sie gibt einem Menschen Sicherheit. Sie aufzugeben bedeutet einen großen Sprung in die Ungewissheit. Auch wenn einen Menschen Heilung und inneres Glück erwarten, so fehlt vielen Menschen doch der Mut diesen Sprung zu wagen.

Nils wollte seine Depressionen und seine Schlafstörungen loswerden. Sein Verstand sagte ihm klar, dass er auf dem richtigen Weg war. Er ging deshalb konsequent seinen Weg weiter, auch wenn sein inneres Gefühl dagegen aufschrie. Nils hatte das Gefühl einer Selbstaflösung. Er dachte ständig: "Da geht er hin, der alte Nils." Eine tiefe Wehmut erfasste ihn, als ob er eine langjährige Beziehung beenden würde.

Zwei Wochen dauerte der intensive Kampf der negativen Gefühle gegen den Verstand. Es war unklar, wer gewinnen würde. Wenn der Leidensdruck nicht so groß gewesen wäre, hätte Nils vielleicht aufgegeben. So aber war er fest entschlossen seinen Weg immer weiter zu gehen, egal was kommen würde. Im Januar verwandelte sich dann plötzlich sein Bewusstsein. Ein tiefer Friede erfüllte ihn. Sein Geist wurde positiv. Nils dachte jetzt plötzlich spontan und von

sich selbst aus positiv. Er lebte dauerhaft in einem positiven Bewusstseinszustand. Die Depression war überwunden, auch wenn sie in den nächsten Jahren noch manchmal für eine kurze Zeit aufflammte.

## **Diskussion**

Mona-Lisa: "Seit Sonntag habe ich nicht mehr geschlafen. Ich bin immer kleiner geworden, stummer, wortloser, trauriger."

Nils: Ich war auch mal an dem Punkt und habe mich langsam wieder da raus gearbeitet. Der Weg war mein systematischer Tagesplan der Heilung.

Negatives Denken erzeugt inneren Stress. Und innerer Stress erzeugt innere Verspannungen, Energieblockaden und negative Gefühle. Also muss man konsequent positiv denken. Man muss jeden negativen Gedanken mit einem positiven Gedanken überwinden. Man muss den ganzen Tag achtsam auf seine Gedanken sein.

Negative Gedanken kann man mit der Gedankenstopp-Technik überwinden. Wenn ein negativer Gedanke auftaucht, der einen innerlich herunterzieht, sagt man sich laut Stopp. Das macht man so lange, bis der negative Gedanke verschwindet. Meistens dauert das drei bis fünf Minuten. Und dann taucht er noch zwei bis dreimal auf. Bis er aufgibt.

Negative Gedanken kann man auch durch einen guten positiven Gedanken überwinden. Als ich depressiv war, merkte ich, dass das mein Leben bedrohte und ich innerlich in Gefahr war unterzugehen. Also habe ich mir immer wieder gesagt: "Ich will leben."

Hilfreich war es auch positive Filme anzusehen, stärkende Musik zu hören oder eine Seite in einem Buch zu lesen. Ich bin fünfmal am Tag spazieren gegangen. Das hat mir Kraft gegeben, meine

Energieblockaden gelöst und mich zum positiven Denken gebracht. Gut war es auch Sport zu treiben.

Wenn man depressiv ist, ist man innerlich sehr verspannt. Es tauchen also ständig negative Gedanken auf. Man besiegt sie durch einen Tagesplan der Heilungsübungen. Morgens begann ich mit einem positive Tagesvorsatz. Zuerst habe ich diese Tagesvorsätze selbst gebildet. Dann habe ich ein Orakel mit positiven Sätze geschrieben und mehrmals am Tag eine Karte gezogen. Mein Tagesplan bestand des Weiteren aus dem Spaziergehen im Abstand von etwa zwei Stunden, dem Lesen in einem Buch oder im Internet.

Einige depressive Menschen, die ich kenne, behelfen sich auch damit Videos im Internet anzuschauen. Ich habe öfter im Liegen meditiert (progressive Muskelentspannung, Autogenes Training), einem anderen Menschen etwas Gutes getan (das baut einen selbst sehr auf, zum Beispiel positive Botschaften im Internet posten) und konsequent etwas Schönes gemacht (wozu ich gerade Lust hatte, einen Keks gegessen, fern gesehen).

Gut war es ein Tagebuch des positiven Denkens zu führen. Jeden Tag habe ich aufgeschrieben, was positiv an diesem Tag ist. Und vor dem Schlafengehen habe ich über den Tag nachgedacht, mich gelobt und überlegt, was ich am nächsten Tag besser machen kann.

Das Problem bei der Depression war die große Kraftlosigkeit. Und selbst wenn ich etwas Kraft hatte, hatte ich keine Lust mich zu den Übungen aufzuraffen. Also musste ich mir die Selbstdisziplin angewöhnen konsequent meinen Tagesplan umzusetzen.

## **Burn-out**

*Zitat aus <https://www.zeit.de/arbeit/2019-10/burn-out-syndrom-stress-depression-behandlung-rainer-hellweg/komplettansicht>*

*Der Psychiater Rainer Hellweg therapiert Burn-out-Patienten. Im*

*Interview erklärt er, wie er das Syndrom erkennt, wer es bekommt und wie lange die Behandlung dauert. Burn-out ist allgegenwärtig, jeder zweite Deutsche fühlt sich davon bedroht. Emotionale und körperliche Erschöpfung, eine reduzierte Leistungsfähigkeit, Konzentrationsprobleme und ein Gefühl von Ausgebranntsein – so beschreiben Psychologinnen und Psychologen typische Symptome des Erschöpfungssyndroms Burn-out. Häufig zeigen Betroffene auch Anzeichen einer Depression. Burn-out wird meist durch dauerhaften Stress ausgelöst, der nicht mehr bewältigt werden kann.*

*ZEIT ONLINE: Herr Hellweg, wie kommt es zu Burn-out?*

*Rainer Hellweg: In der Regel fängt es damit an, dass Betroffene nach Feierabend oft an die Arbeit denken. Sie können nicht mehr richtig abschalten, grübeln viel und schlafen wenig. Sie sind müde. Dadurch können sie sich schlecht konzentrieren, ihre Leistung nimmt ab. Sie verlieren die Freude an ihrer Arbeit. Einige werden ihrem Arbeitgeber gegenüber zynisch. Die Menschen begegnen Kollegen gereizt oder ziehen sich zurück. Und sie arbeiten mehr, um das Leistungsdefizit auszugleichen. Was zur Folge hat, dass sie noch erschöpfter werden.*

*ZEIT ONLINE: Was sind erste Anzeichen?*

*Hellweg: Das Burn-out-Syndrom ist gekennzeichnet durch unterschiedliche Beschwerden – eine genaue Liste der Symptome gibt es aber nicht. Sie entwickeln sich über einen längeren Zeitraum und verändern sich im Lauf der Zeit. Oft wird von verschiedenen Phasen des Syndroms gesprochen. In der Anfangsphase sind viele Betroffene noch sehr engagiert im Beruf. Sie leisten immens viel, sind aber auch schon ständig müde. In der nächsten Phase werden sie immer erschöpfter, reizbar und innerlich unruhig. Die Müdigkeit wird chronisch. Die Endphase ist geprägt von Resignation, Konzentrationsstörungen und Antriebslosigkeit. Viele Betroffene sind dann auch sehr niedergeschlagen.*

*ZEIT ONLINE: Klingt nach einer Depression.*

*Hellweg: Die beiden Störungen ähneln sich sehr, vor allem in den Symptomen. Es kommt vor, dass Patienten gesagt bekommen, sie hätten Burn-out, dabei haben sie eine Depression. Doch Burn-out-Patienten sind durch zu viel Arbeit in einen Erschöpfungszustand geraten, Depressive nicht unbedingt. Während ein depressiver Mensch überhaupt keine Freude mehr zu empfinden scheint, schaffen es "Ausgebrannte" manchmal noch, dem Leben abseits der Arbeit etwas abzugewinnen, im Urlaub beispielsweise oder wenn sie mit Freunden zusammen sind. Das zumindest in der Theorie. In der Praxis sieht es oft so aus, dass Betroffene einen Burn-out und eine Depression haben.*

*ZEIT ONLINE: Oft heißt es, dass sehr perfektionistische Menschen eher dazu neigen. Stimmt das?*

*Hellweg: Tatsächlich trifft es häufiger Menschen, die sich stark mit der Arbeit identifizieren und sich für unverzichtbar halten. Sie haben hohe Ansprüche an sich selbst und an andere. Weniger Burn-out-Gefährdete nehmen es zum Beispiel gelassener, wenn sie eine Aufgabe nicht schaffen. Sie denken dann: "Hat die Zeit halt nicht gereicht, kann ich ja nichts dafür." Die anderen beziehen Fehler in der Arbeit häufiger auf sich.*

*ZEIT ONLINE: Welche Berufsgruppen sind besonders gefährdet?*

*Hellweg: Lehrer und Lehrerinnen zum Beispiel, sie empfinden ihre Arbeit oft als frustrierend. Von Eltern, Schülern und Kollegen erhalten sie häufig wenig Wertschätzung. Auch Krankenhauspersonal ist Burn-out-gefährdet. Es arbeitet unter Druck, schnell und viel. Dazu kommt, dass man manchen Patienten nicht helfen kann. Nicht jeder ist heilbar. Und nicht jeder Arzt kann gut mit der Ungewissheit umgehen, ob seine Arbeit überhaupt zum Ziel führt.*

*ZEIT ONLINE: Angenommen, jemand hat nun mal einen stressigen Job. Wie beugt er oder sie einem Burn-out vor?*

*Hellweg: Die Person sollte die Arbeit so organisieren, dass es auch Pausen gibt. Und es ist wichtig, die Zeit abseits der Arbeit wirklich zu genießen. Dabei ist es letztlich egal, ob sich die Person mit anderen trifft, Schach spielt oder bloß auf dem Sofa sitzt und Fernsehen schaut oder Musik hört. Sport hilft, um auch nach einem langen Tag am Abend mit müden Gliedern ins Bett zu fallen und einschlafen zu können. Wichtig ist: Freizeit muss positiv und als Abwechslung zur Arbeit erlebt werden.*

*ZEIT ONLINE: Wie wird ein Burn-out behandelt?*

*Hellweg: In der Regel mit einer Psychotherapie. Bei der geht es darum zu schauen, warum der Betroffene sich so überfordert fühlt. Denkt er beispielsweise, dass er immer perfekt sein muss? Oder dass er nicht den Ansprüchen seiner Vorgesetzten genügt? Der Therapeut oder die Therapeutin wird sicherlich nach persönlichen Ressourcen suchen: Was macht der Patientin Freude? Was wünscht sie sich? Wo liegen die individuellen Stärken? Ich gebe meinen Patienten die Aufgabe, sich kleine Momente der Entspannung zu suchen. Sie sollen achtsam mit sich umgehen, also darauf achten, was sie stresst. Das zu erkennen ist ein wichtiger Schritt, um sich dann vor diesen Stressoren schützen zu können. Die Betroffenen sind nicht für alles und jeden verantwortlich, auch wenn sie das glauben. Und ich rate ihnen, sich auf die Gegenwart zu konzentrieren. Die Vergangenheit können sie nicht ändern, die Zukunft bereitet ihnen oft Sorgen. Sie können allerdings Lösungen für ihre aktuellen Probleme finden. Auch Antidepressiva können nützlich sein. Wer ständig in Panik lebt, nicht schlafen kann und sowieso das Gefühl hat, dass es auf der Arbeit nicht läuft, der ist oft nicht in der Lage zu entspannen. Wenn Betroffene aber auch mal geschlafen haben, gelassener gegenüber Stressauslösern sind – das ist das, was diese Antidepressiva bewirken –, sind sie auch bereit, etwas zu verändern und Dinge anders zu bewerten.*

*ZEIT ONLINE: Wie lange dauert eine Therapie?*

*Hellweg: Wenn der Betroffene noch nicht so stark erkrankt ist, reichen vielleicht 20 Sitzungen. Ich habe Fälle erlebt, in denen es Patienten und Patientinnen schon nach zwei oder drei Sitzungen merkbar besser ging. Das sind dann meistens Menschen, die selbstkritisch sind und sich früh haben helfen lassen. Sie sind auch eher bereit, wenn nötig ein Antidepressivum zu nehmen. Und sie lernen, den Stress, den sie arbeitsplatzbedingt haben, als gegeben zu akzeptieren und ihn nicht wie zuvor an sich heranzulassen. Sie sollten akzeptieren, dass sie nie hundert Prozent bei der Arbeit geben können. Keiner ist perfekt, auch sie nicht. Burn-out-Patienten sind zu dieser Erkenntnis oft erst mal nicht in der Lage.*

*EIT ONLINE: Sollte eine Burn-out-Patientin zum Beispiel sofort aufhören zu arbeiten – oder gar kündigen?*

*Hellweg: Das kommt sehr auf den Einzelfall an. Keinesfalls ist es für jeden gut, sich sofort von der Arbeit krankschreiben zu lassen oder zu kündigen. Oft haben Menschen, die einen Burn-out bekommen, auch außerhalb der Arbeit nicht viele soziale Kontakte und selbstwirksame Aktivitäten. Vielen fällt es schon allein deshalb schwer, etwas Schönes zu erleben. Durch die Arbeit haben sie oft noch eine sie stützende Struktur.*

*Nils: In diesem Artikel sieht man, wie spirituelle Elemente Einzug in die moderne Psychotherapie halten (im Hier und Jetzt leben, die Realität akzeptieren). Ich hatte vor 39 Jahre auch einen Burn-out. Er war eine Folge von Examensstress und ständiger Überforderung über viele Jahre hinweg.*

*Ich fragte mich, wie ich wieder meine alte Kraft zurück bekommen könnte. Ich beschäftigte mich mit Psychologie und nahm an Psycho-Wochenenden teil. Dort traf ich weitere Menschen, die auf der Suche nach einem Weg aus dem Burnout waren.*

*Eine vierzigjährige Frau ist mir besonders in Erinnerung geblieben. Auf einem Bioenergetik-Workshop klagte sie, dass sie ihr altes Wohlfühl und ihre Zufriedenheit zurück haben wollte. Ein fünfzigjähriger Mann gestand, dass er früher stark und erfolgreich war. Dann kam der Burnout nach Jahrzehnten beruflicher Überforderung und jetzt plagten ihn Kraftlosigkeit und Ängste.*

*Die Psychologie rät zu Präventionsmassnahmen wie ausreichende Erholung, Sport und Stressvermeidung. Aber wer kann im heutigen Berufsalltag Stress vermeiden? Der Leistungsdruck wird immer größer. Individuelle Vorbeugemaßnahmen helfen nur wenig und nur manchmal. Ist der Burnout nur oberflächlich, kann er manchmal geheilt und oft vermindert werden. Davon leben viele Kurkliniken.*

*Alle Psychotechniken halfen mir nicht. Also suchte ich die Rettung in der Spiritualität. Und hier traf ich auf ein überzeugendes Heilungskonzept. Wird der Körper von seinen Verspannungen durch spirituelle Übungen wie Yoga, Meditation und positives Denken gereinigt, öffnen sich die Chakren und die Energie fließt wieder. In der Erleuchtung hat der Mensch unermessliche Kraft, Frieden und Glück in sich.*

## **Psychotherapie**

*Wikipedia: Psychotherapie ist die professionelle Behandlung von psychischen Erkrankungen mit psychologischen Mitteln. Die dabei angewandten Verfahren, Methoden und Konzepte sind durch verschiedene Psychotherapieschulen geprägt. Asay und Lambert (2001) kamen bei einer Auswertung empirischer Ergebnisse zu der Schlussfolgerung, dass die therapeutische Veränderung zu*

*40 % durch den Klienten,  
30 % durch die therapeutische Beziehung,  
15 % durch die Therapieform und  
15 % durch Erwartung und Placebo-Effekte erklärt wird.*

*Je nach Therapieform, Störung und Therapieziel beträgt die Dauer eine Psychotherapie zwischen 25 und 200 Sitzungen (im Normalfall zwischen 25 und 50 Sitzungen), wobei eine Sitzung etwa 50 Minuten entspricht und zwischen 50 und 150 EUR kostet.*

*Verhaltenstherapie: Verhaltenstherapeutische Verfahren basieren in der Regel auf dem Modell der klassischen oder der operanten Konditionierung. Sie haben zum Ziel, eine Extinktion (Löschung des problematischen Verhaltens), Gegenkonditionierung (Aufbau alternativer Reaktionen) oder Habituation (Gewöhnung an den zuvor reaktionsauslösenden Reiz) zu erreichen. Beispielsweise versucht die kognitive Verhaltenstherapie, dem Betroffenen seine Gedanken und Bewertungen verständlich zu machen, diese gegebenenfalls zu korrigieren und in neue Verhaltensweisen umzusetzen.*

*Psychodynamische Verfahren: Im Rahmen von psychodynamischen Verfahren wie der tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie sowie der Psychoanalyse findet eine Auseinandersetzung mit unbewussten, in der Lebensgeschichte – meist in der Kindheit – grundgelegten Motivationen und Konflikten statt. Das Ziel ist hierbei, ein tieferes Verständnis des eigenen Selbst zu erreichen sowie Hintergründe und Ursachen von bestehendem Leid zu klären, damit dieses aufgelöst oder abgeschwächt werden kann.*

*Systemische Therapie: Die Systemische Therapie wurde 2008 wissenschaftlich anerkannt. 2018 wurde ihr Nutzen und medizinische Notwendigkeit als Psychotherapieverfahren anerkannt.*

*Gesprächspsychotherapie: Die 1999 ausgesprochene wissenschaftliche Anerkennung der Gesprächspsychotherapie wurde 2017 im Rahmen einer erneuten Überprüfung zurückgezogen.*

**Psychoanalyse  
und**

## ***Spiritualität***

Alice (im folgenden A genannt): Ich mache gerade eine Psychoanalyse. Aber ich habe das Gefühl, dass sie mich im Moment nicht mehr weiter bringt. Anfangs war es hilfreich, aber vieles ist auch sehr konstruiert, erreicht keine Tiefe. Ich finde, man sollte die positiven Dinge im Leben sehen, nach vorne schauen. Im Moment ist es eher ein schwerer Stein am Bein, diese Analyse. Abdi Assadi beschäftigt sich in seinem Buch mit der Notwendigkeit sowohl das Spirituelle, wie auch die Psyche zu beachten. Viele werden nach Spiritualität süchtig, um ihre psychischen Probleme damit zu verdecken.

Nils: Es ist gut Psychologie und Spiritualität zu verbinden. Das mache ich auch.

A: Bei mir schmolzen Ängste auf dem spirituellen Weg dahin... früher waren es richtige Angstzustände. Heute nicht mehr. Nach einer ganz schlimmen Stunde hab ich mir mal dein Lach-Yoga Video angeschaut – und plötzlich fing ich an zu tanzen, alles Schwere viel ab und es ging mir gut. Ich frage mich tatsächlich, in wieweit man dem Negativen Beachtung und Raum geben sollte. Es ist ja auch ein Grundsatz der Achtsamkeit, dass man alle Gefühle wahrnimmt und so sein lässt. Ich finde jedoch, dass die positive Richtung und ein aktives Zusteuern darauf an einem bestimmten Punkt auch ganz wichtig ist. Wie siehst du das denn?

Nils: Für mich ist das ganz einfach. Ich mache meine spirituellen Übungen und löse meine inneren Verspannungen auf. Wenn Negatives auftaucht, arbeite ich damit. Ansonsten konzentriere ich mich auf das Positive.

A: Wie arbeitest du denn dann damit?

Nils: Grundsätzlich gibt es zwei Techniken: Die Meditation und das positive Denken. In der Meditation lässt man die Gefühle auftauchen, sich ausleben und beobachtet sie nur. Beim Positiven

Denken erkundet man den negativen Gedanken, der hinter den Gefühlen steht, und löst ihn mit einem positiven Gedanken auf.

A: Mein Analytiker findet, man muss seine negativen Gefühle den Menschen mitteilen...

Nils: Mitteilen hilft manchmal, aber oft zerstört es auch die Beziehungen.

A: Das denke ich auch.

Nils: Die meisten Psychologen haben schlechte Beziehungen. Psychologie alleine ist ein Irrweg. Sie hält die Menschen im Negativen fest. Meine erste große Beziehung ist gescheitert, weil meine Exfrau in ihre Wut verliert war und sie immer ausleben wollte. Das hat mir auf die Dauer nicht gefallen.

A: Das ist der Punkt. Ich frage ihn auch immer, warum ich jetzt wütend sein, gar rumschreien soll – das hilft keinem von beiden. Kann ich gut verstehen, dass dir das nicht gefiel.

Nils: Es ist viel schöner, wenn man sich liebt.

A: Ja, und Dinge in Ruhe klärt – sich ausserdem vorher mal Gedanken macht, ob das jetzt wirklich so unglaublich wichtig ist. Du schriebst, dass die Psychoanalyse einer Freundin sehr geschadet hat. Würdest du mir das noch mal genauer berichten? Heute in der Analyse war wieder alles so negativ – und ich bin so ein kleines bisschen geplatzt und sagte: „Ich lasse diese negativen Suggestionen nicht mehr zu“. Jetzt ist mein Analytiker ziemlich sauer...

Nils: Ja so ist das mit den Analytikern. Sie glauben an ihr System. Ich halte es auch nicht für völlig falsch. Es ist gut sich seiner Probleme bewusst zu sein. Ich habe mich viele Jahre auch mit der Psychoanalyse beschäftigt. Und das war gut so. Aber der Schwerpunkt der psychischen Arbeit ist falsch. Er muss im Positiven liegen. Sonst versumpft man in seinen Problemen und wird negativ.

So ging es meiner Freundin. Meine Freundin hatte das Problem, dass sie einsam war und keinen Mann finden konnte. Sie hatte ein Kind, hat viele Süßigkeiten gegessen und wurde immer dicker. Sie war ursprünglich sehr schön und hatte große Ansprüche an die Männer.

A: Ja, so ist das. Ich habe den Eindruck, dass Analytiker oft vergessen, dass es sich um ein System handelt und dass sie dieses System mit der Realität verwechseln. Menschen sind eben keine Bücher und nicht alle sind nach Schema Freud zu verstehen. Deiner Freundin hätte Spiritualität wohl etwas besser helfen können, einfach um sich von der Fixierung auf äusserliche Merkmale zu lösen.

Nils: Meine Freundin hätte ein spirituelles System gebraucht und nach den fünf Grundsätze der Gesundheit leben müssen (gesund essen, etwas Sport, Meditation, positives Denken, ungesunde Sachen vermeiden). Aber sie glaubte eher an ihren Psychoanalytiker.

A: Bei mir ist es im Moment die Weigerung mir Wut und Egoismus einreden zu lassen. Ich halte es für falsch, sich völlig auf sich selbst zu konzentrieren und mit anderen in dauernde Auseinandersetzung zu gehen und ständig zu kämpfen. Mein Analytiker meint, ich müsse in diese Richtung. Mein Ziel wäre es eher in der Liebe und im Frieden zu leben.

Nils: Dann hast du grundsätzlich ein Problem mit deinem Psychoanalytiker. Du müsstest ihn therapieren und nicht er dich. Die Psychoanalyse kann in einer bestimmten Phase des Lebens richtig sein. Aber dann muss man weitergehen. Man darf nicht in der Dunkelheit stehen bleiben. Man muss ins Licht kommen.

A: Für ihn gibt es nur „die Realität“ – und die heisst, sich durchsetzen, Grenzen setzen, Geld, Auto, Haus, Kinder, gesellschaftliche Anpassung. Die Analyse ist für ihn leider ein Mittel um Menschen angepasst zu machen – nicht ein Mittel, um

Menschen zu helfen ihren eigenen Weg zu finden. Ich glaube nicht, dass er ein sehr glücklicher Mensch ist. Alles andere als dieses Konzept erscheint ihm wie Träumerei und ist pathologisch. Mein Haupt-Kritikpunkt an der Analyse ist, dass sie keine spirituelle Dimension zulässt. Diese ist für mich aber sehr wichtig.

Nils: Die Psychoanalyse lehrt den Weg des Egos und der erfolgreichen Machtkämpfe. Man muss auch kämpfen können, um in dieser Gesellschaft zu bestehen. Aber der Schwerpunkt des Lebens sollte in der spirituellen Selbstverwirklichung, in der Liebe, im Frieden und im Glück liegen.

## **Meine erste Familienaufstellung**

Familienaufstellung ist Barbaras große Leidenschaft. Sie macht sogar eine Ausbildung zur Familienaufstellerin. Leider hat sie mich von ihrer Begeisterung noch nicht so wirklich angesteckt. Deshalb bat sie mich zu einer Probestunde bei einer Freundin von ihr mit in die Hamburger Innenstadt zu kommen.

Natürlich führte das Navi unser Auto wie gewohnt kreuz und quer durch Hamburg. Ich hätte als eingeborener Hamburger sie schneller zum Ziel führen können. Aber wer hört schon auf mich. Immerhin erreichten wir unser Ziel, ein Yogazentrum in einem Hinterhof. Ein großer heller Raum mit vielen Yogakissen, die kreisförmig angeordnet waren.

Zehn Frauen und ein Mann. Der Mann war ich. Und es war so schrecklich wie ich erwartet hatte. Irgendwie ging es um Gefühle. Ein Horror für jeden echten Mann. Eine Frau hatte ein Problem, besprach es kurz mit der Leiterin und stellte dann mehrere Frauen an bestimmten Punkten in den Raum. Sie sollten rollenspielartig die am Problem beteiligten Personen darstellen.

Und dann redeten die Frauen über Gefühle. Ich verstand fast nichts. Warum hatte wer jetzt welche Gefühle und warum fing eine

Frau an zu weinen? Und warum betrachteten die anderen Frauen diese Frau liebevoll und fühlten sich mit ihr verbunden? Das Ganze dauerte eine Stunde, dann gab es eine kurze Pause, damit die Frauen auf Klo gehen konnten.

Vier Stunden sollte die Familienaufstellung dauern. Ich fragte mich, was ich mit der Zeit anfangen sollte und wollte mich gerade in eine tiefe Meditation begeben. Da kam die nächste Frau mit ihrem Problem dran. Und das Problem war ein Großes. Viele Jahrzehnte hatte die Frau mit ihrem Mann zusammen gelebt. Sie hatten mehrere Kinder, die jetzt groß waren und das Haus verlassen hatten. Und der Mann wollte jetzt auch ausziehen.

Warum wurde nicht gesagt. Es ging hier nicht darum Probleme zu lösen, sondern Gefühle auszudrücken. Ich vermute, dass die Frau sich zu sehr mit ihrer Rolle als Mutter identifiziert und ihrem Mann zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt hatte. Erst war die Liebe gestorben und dann die Sexualität. Jetzt hatte der Mann sich eine andere Frau gesucht und unsere Frau war plötzlich ganz allein und ohne Lebenssinn. Sogar das Haus sollte verkauft werden, weil der Mann sich auszahlen lassen wollte. Die Frau war völlig verzweifelt und weinte viel.

Für die Rolle des bösen Mannes wurde jemand gesucht. Zwanzig Frauenaugen blickten auf mich. Mir tat die Frau sehr leid. Und aus Mitgefühl ließ ich mich dann in die Mitte zerren. So ganz wohl fühlte ich mich in der Rolle des Bösen nicht. Aber im Leben gibt es die Guten und die Bösen. Und die Bösen sind immer die Männer. Und ich war hier der einzige Mann. Ich kam mir vor wie in einem Feministinnencamp, wo alle Frauen ihren Männerhass gegen ein hilfloses männliches Opfer ausleben durften. Ich sah mich schon gefesselt und brutal mit Kissen beworfen.

Aber es wurde dann doch nicht so schlimm wie erwartet. Die Teilnehmerinnen waren überwiegend Yogafrauen. Und Yogafrauen hassen keine Männer. Sie lieben sie eher und leiden darunter. Die Frau, die die verlassene Bäuerin darstellte, identifizierte sich zuerst

mit dem Drama. Aber sie zeigte auch ihre Zerrissenheit. Sie liebte ihren Mann immer noch. Er war der Halt und der tiefere Sinn in ihrem Leben.

Ich wurde gefragt, wie es mir in meiner Rolle ging. Ich erklärte, dass ich mich wie ein Fels in der Brandung fühlte. Aber ich müsse einfach meinen Weg der Wahrheit gehen, obwohl ich auch Mitgefühl mit meiner Ex hatte. Mir kam die Situation sehr bekannt vor, weil ich vor 30 Jahren etwas Ähnliches durchlebt und durchlitten hatte.

Um die Situation zu entlasten, wurde jetzt eine Frau für die Rolle der göttlichen Mutter aufgestellt. Die Aufgabe der göttlichen Mutter war es beide Partner zu lieben und den tieferen Sinn des Lebens darzustellen. Sie wurde hinter uns gestellt und berührte uns beide mit ihren Händen.

Und die göttliche Mutter verliebte sich spontan in mich. Das war im Spielplan nicht vorgesehen. Sie warf mir ständig verliebte Blicke zu. Ich war verunsichert und wusste nicht wie ich darauf reagieren sollte. Erst sah ich verlegen weg, was die göttliche Mutter wohl noch mehr reizte. Dann blickte ich manchmal zurück und manchmal nicht. Ich versuchte mich nicht in das Spiel hineinziehen zu lassen.

Ich hoffte, dass meine Freundin nichts davon merken würde. Aber sie merkte es natürlich sofort. Sie ließ sich nichts anmerken. Und obwohl sie sehr zur Eifersucht neigt, war sie auch später erstaunlich locker. Vielleicht hatte sie gemerkt, dass ich mich sehr zurück gehalten hatte. Außerdem hatte sie mir vor dem Abend zwar verboten, den Frauen auf den Busen zu blicken. Von einem Blick in die Augen war nicht die Rede gewesen. Letztlich hatte sich die Situation auch dadurch entspannt, dass die göttliche Mutter sich nach dem Rollenspiel wieder in die Neutralität zurückgezogen hatte. Das hatte meine Freundin vermutlich auch gesehen und es hatte sie beruhigt.

Jedenfalls gingen wir danach zum Griechen essen und hatten einen schönen Abschluss. Barbara war froh, dass ich einmal zur Familienaufstellung mitgekommen war und ich war glücklich, dass ich irgendwie den Sinn der Familienaufstellung begriffen hatte. Als Teilnehmer an dem Rollenspiel war ich in die Energien der Gruppe eingebunden und konnte so die starke energetische Wirkung der Familienaufstellung spüren. Mein Weg geht zwar anders, aber für viele Frauen ist die Familienaufstellung sicher ein guter Weg.

## **Traumatherapie**

Die Auflösung von Traumata ist auf dem spirituellen Weg sehr wichtig. Nach meiner Erfahrung entsteht Erleuchtung, wenn die Verspannungen im Körper und im Geist aufgelöst werden. Die Verspannungen stammen von belastenden Situationen aus diesem und aus früheren Leben. Traumatische Situationen setzen sich im Körper und im Geist fest. Sie blockieren die Chakren und die Energiekanäle. Zum Beispiel erlebt ein Mensch einen Verlust. Ein naher Angehöriger, ein Kind oder ein Partner stirbt, möglicherweise unter belastenden Umständen. Das Herzchakra verschließt sich. Der Mensch empfindet keine Lebensfreude mehr. Seine Liebesfähigkeit ist blockiert. Er hat Alpträume. Wird das Trauma aufgelöst, fließt die Energie wieder. Der Mensch ist wieder glücklich. Werden die Verspannungen in allen Chakren und Energiekanälen aufgelöst, gelangt der Mensch zur Erleuchtung. Es ist deshalb sehr wichtig auf dem spirituellen Weg, dass alle Traumata aufgelöst werden. Das geschieht normalerweise von alleine, wenn man den spirituellen Weg konsequent, effektiv und mit innerem Gespür geht. Es geschieht durch die Meditation, das positive Denken und die umfassende Liebe. Kommt ein spiritueller Mensch nicht an seine Traumata heran, kann eine Psychotherapie hilfreich sein.

Aus

Netdoktor,

<https://www.netdoktor.de/therapien/psychotherapie/traumatherapie/>

*Der grundsätzliche Ablauf der Traumatherapie besteht in der Regel aus den folgenden Phasen:*

### *1. Stabilisation*

*Zu Beginn der Traumatherapie geht es darum, den Patienten zu entlasten und ihn emotional zu stabilisieren. Die Voraussetzung dafür ist eine gute Beziehung zwischen Patient und Therapeut. Der Patient muss sich bei dem Therapeuten wohlfühlen und ihm vertrauen. Um seinem Patienten nicht zu schaden, muss sich der Therapeut langsam an das Erlebnis herantasten. Ein zu schnelles Vorgehen würde den Patienten überfordern.*

*Bei Patienten, die einem Typ-II-Trauma ausgesetzt waren, nimmt die Stabilisierungsphase längere Zeit in Anspruch. Eine Auseinandersetzung mit dem Trauma macht nur dann Sinn, wenn der Patient in der Lage ist, seine Gefühle zu regulieren und auftretende Anspannungen abzubauen. Menschen, die über lange Zeit traumatischen Erlebnissen ausgesetzt waren, müssen diese Fähigkeit erst wieder erlangen. Ist der Betroffene so stark beeinträchtigt, dass er sich das Leben nehmen will, muss er in einer psychiatrischen Klinik behandelt werden.*

*Zur Stabilisation werden in der Traumatherapie verschiedene Techniken eingesetzt. Der Patient soll sich zum Beispiel in Gedanken an einen sicheren Ort begeben. Es soll ein Ort sein, an dem er sich wohl und vor Gefahren geschützt fühlt. An diesem Ort kann der Patient dann noch innere Helfer in die Vorstellung einbauen. Diese stehen ihm zur Seite und beschützen verletzte Anteile. Diese Hilfsmittel werden in der Traumatherapie erarbeitet, damit der Patient sie später auch allein anwenden kann, wenn Ängste auftreten.*

### *2. Traumabearbeitung*

*Zur Behandlung des Traumas empfehlen Experten die kognitive Verhaltenstherapie. Um das Trauma zu bewältigen, muss sich der Patient in der kognitiven Verhaltenstherapie aktiv mit dem Erlebnis auseinandersetzen. Der Therapeut konfrontiert den Betroffenen mit seinen Ängsten. Wenn die Person beispielsweise einen Autounfall erlebt hat, ermutigt sie der Therapeut, wieder mit dem Auto zu fahren. Denn eine Vermeidung der angstbesetzten Situationen verstärkt die Angst.*

*Durch die Konfrontation lernt der Patient, dass seine Befürchtungen nicht eintreten. Mit jedem Mal Autofahren wird die Angst geringer. Der Therapeut vermittelt zudem Techniken, mit denen Betroffene ihre Angst kontrollieren können. Dazu gehören Atemtechniken oder auch Gedankenstopps.*

*Im Zusammenhang mit Traumata beschreiben die Patienten oft Schuldgefühle. Zum Beispiel fühlen sich Vergewaltigungsopfer häufig verantwortlich für das, was ihnen widerfahren ist. Ein wichtiger Bestandteil der Traumatherapie ist es, diese destruktiven Gedanken zu verändern und die Schuldgefühle abzulegen.*

### *3. Integration*

*Traumatisierte Menschen leiden immer wieder an plötzlich auftretenden, unangenehmen Erinnerungen. Die Betroffenen fühlen sich diesen Gedanken und Gefühlen oft hilflos ausgeliefert. Das Ziel der Traumatherapie ist, dass der Patient immer mehr die Kontrolle über seine Gefühle, Gedanken und Handlungen zurückgewinnt.*

*In der Therapie soll der Patient seine belastenden Erinnerungen bewusst hervorrufen und damit die Kontrolle wiedererlangen. Die traumatischen Erlebnisse werden dann solange bearbeitet, bis sie zu einem Teil der Lebensgeschichte werden. Durch die Integration des Traumas in die Biografie wird es von einer ständigen Bedrohung zu einem Erlebnis aus der Vergangenheit. Erst wenn der Patient bereit ist das Trauma hinter sich zu lassen, ist er in der Lage, seine Gegenwart und seine Zukunft aktiv zu gestalten.*

*Was muss ich nach einer Traumatherapie beachten?*

*In der Traumatherapie erwachen oft Gefühle und Erinnerungen, die möglicherweise tief im Unbewussten vergraben waren. Zu Beginn der Traumatherapie kann sich der Zustand des Patienten daher kurzfristig verschlechtern. Die oft schmerzhaft Auseinandersetzung ist jedoch notwendig, um eine langfristige Verbesserung zu erreichen. Auch nach der Therapiesitzung werden Gefühle und Gedanken im Inneren weiterarbeiten.*

*Als Patient sollten Sie sich daher nach der Sitzung erst einmal Zeit nehmen und Ihre Gefühle sortieren.*

*Die emotionale Verarbeitung geht auch im Schlaf weiter. Albträume sind nach der Konfrontation des Traumas nicht ungewöhnlich. Auch wenn diese beängstigend sind, ist die gedankliche Auseinandersetzung eine positive Entwicklung. Sie sollten auftretende Albträume und den Umgang damit mit Ihrem Therapeuten besprechen.*

## **Diskussion**

Frage: Und wie erklärst du dir, dass viele Menschen viele Jahre mit ihren Traumata kämpfen, und manche jahrelange Therapie hinter sich haben, ohne sich vollständig "heil" zu fühlen? Meinst du, sie haben einfach den falschen Weg gewählt, und hätten statt dessen besser meditiert?

Nils: Meditation alleine löst die Traumata nicht auf. Jedenfalls meistens nicht. Sie muss mit konsequenter Gedankenarbeit verbunden werden. Und am besten auch mit einer passenden spirituellen Technik. Ich zum Beispiel litt seit meiner Kindheit an Minderwertigkeitskomplexen, weil meine Mutter mir immer gesagt hat, dass ich nichts wert bin. Ich habe das später mit den verschiedensten Therapiemethoden versucht aufzulösen. Ich habe mich jahrelang mit der Psychoanalyse von Freud beschäftigt, mit der Verhaltenstherapie und mit vielen anderen heutigen Techniken. Ich habe sogar eine Ausbildung in Rational-Emotiver Therapie gemacht. Es hat alles nichts gebracht. Etwas schon, aber es hat nicht zu vollständiger Heilung geführt. Erst als meine Kundalini-Energie durch spezielle spirituelle Techniken erwachte und mein Bewusstsein in eine Erleuchtungsdimension hob, geschah tiefgreifende Heilung.

Ich sage nicht, dass die heutige Psychologie vollständig falsch ist. Aber sie muss sich mit der Spiritualität verbinden, wenn sie tiefgreifende Heilung bewirken will. Ich habe die Erfahrung mit einer guten Bekannten gemacht, die jahrelang für viel Geld eine

Psychoanalyse gemacht hat. Und danach ging es ihr schlechter als vorher. Weil sie sich auf das Negative in ihrem Leben konzentriert hat, statt das Positive in sich zu entwickeln.

Ich kenne viele Menschen, die in ihren psychischen Problemen feststecken. Tatsächlich wird unsere Gesellschaft seelisch immer kränker. Die ganze Medizin hat versagt. Die Ärzte verschreiben Tabletten, die die Krankheiten unterdrücken, statt sie wirklich zu heilen. Das gilt gerade im Bereich der psychischen Probleme. Viele Menschen sind tablettenabhängig. Die Pharmaindustrie macht große Profite und die Menschen leiden immer mehr.

Die Psychologie wird sich in den nächsten Jahrhunderten grundlegend ändern. Das ist meine Hoffnung. Derzeit steckt sie in einem materialistischen Denken fest. Obwohl es schon vereinzelte Ansätze der Neuerung gibt. Immer mehr Krankenhäuser und Kurkliniken erkennen, dass Yoga und Meditation hilfreich sind. Manche stellen sogar schon spirituell fortgeschrittene Yogalehrer ein, die die Menschen mit ihrer Erleuchtungsenergie heilen.

Der rote Faden: Sind die Psychologen und Therapeuten allesamt "Versager"? Das denke ich nicht. Immerhin gibt es auch Menschen, denen eine (oder mehrere) Therapien sehr geholfen haben, nicht nur diejenigen, die jahrelang noch kränker "therapiert" wurden. Man muß das schon differenzierter betrachten, denke ich. Sicherlich gibt es da noch ordentlich "Luft nach oben", aber auch viele Ansätze in die richtige Richtung.

## **Positive Psychologie**

*Wikipedia: Der Begriff Positive Psychologie wurde 1954 von dem US-amerikanischen Psychologen Abraham Maslow eingeführt und in den 1990er Jahren von dem US-amerikanischen Psychologen Martin Seligman wieder aufgegriffen. Im Gegensatz zur traditionellen defizitorientierten Psychologie befasst sich die Positive Psychologie mit den positiven Aspekten des Menschseins, so werden etwa*

*Glück, Optimismus, Geborgenheit, Vertrauen, individuelle Stärken, Verzeihen (Vergebung) oder auch Solidarität behandelt.*

*Positive Psychotherapie (PPT) (seit 1968) wird die Ausgestaltung des psychotherapeutischen Vorgehens von Nossrat Peseschkian genannt, das dieser aus dem Iran stammende Wiesbadener Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychosomatische Medizin entwickelt hat und erfolgreich als eigenständige Psychotherapiemethode etablieren konnte. Grundlage ist das ‚positive Menschenbild‘, welches einem ressourcenorientierten, humanistischen und konzentrierten Vorgehen entspricht.*

*Die Positive Psychotherapie integriert Elemente und Techniken verschiedener Psychotherapiemethoden und verwendet im Speziellen auch Geschichten und Lebensweisheiten aus verschiedenen Kulturen zur Anregung von Vorstellungsvermögen und Vorstellungsalternativen im Sinne eines ressourcenorientierten Vorgehens. 1997 wurde eine Studie zur Qualitätssicherung der Positiven Psychotherapie in Deutschland abgeschlossen. Die Ergebnisse zeigen die hohe Wirksamkeit dieser Form der Kurzzeittherapie.*

*<http://www.positivepsychologie.eu/>*

*Positive Psychologie ist die Wissenschaft vom gelingenden Leben. Sie untersucht Fragestellungen wie die folgenden: Was macht unser Leben lebenswert? Was lässt Menschen "aufblühen"? Wie gelingen positive Beziehungen? Wie finden Menschen Lebensfreude und Sinn im Leben? Schreiben Sie eine Woche lang jeden Abend drei positive Erfahrungen auf: „Was war heute positiv?“ „Wie habe ich dazu beigetragen?“ Beobachten Sie, wie sich Ihre Stimmung dadurch ändert.*

*<https://www.planet->*

*[wissen.de/gesellschaft/psychologie/glueck/pwiepositivepsychologie100.html](https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/psychologie/glueck/pwiepositivepsychologie100.html)*

*Glückliche Menschen sind gesünder, erfolgreicher und leben länger. Immer mehr Psychologen bemühen sich, Glück gezielt zu erzeugen,*

*um es in der therapeutischen Praxis anzuwenden. Allein in Deutschland leiden laut Schätzungen vier bis fünf Millionen Menschen an Depressionen. Eines der besten Gegenmittel gegen schwere Formen dieser Krankheit ist häufiges Glücksempfinden.*

Nils: Die positive Psychologie ist ein großer Schritt in die richtige Richtung. Sie setzt den Schwerpunkt auf das Positive, das Glück und ein erfolgreiches Leben. Dabei hat sie aber derzeit noch viele Schwächen. Die Menschen brauchen ein positives soziales Umfeld, um gesund werden und bleiben zu können. Sie müssen an sich selbst, ihren Gedanken und Gefühlen arbeiten. Sie müssen gesund leben und auch ihren Körper in den Heilungsweg mit einbeziehen. Depression können zum Beispiel gut durch eine Verbindung von positivem Denken, Sport, Meditation und einem stärkenden sozialen Umfeld geheilt werden.

Wichtig ist es auch die tieferen Ursachen der Probleme zu ergründen. Wir können uns nicht nur auf das Positive konzentrieren. Wir sollten auch unsere eigene Psyche gut ergründen und unseren persönlichen Weg der Heilung und Selbstverwirklichung finden.

Die positive Psychologie ist derzeit noch zu oberflächlich. Das liegt daran, dass ihre Begründer kaum über spirituelles Wissen verfügen haben. Das kann und sollte geändert werden. Das Zentrum der Psychologie muss das Ziel der Erleuchtung sein. Erst in der Erleuchtung findet eine umfassende innere Heilung statt. Alle seelischen Heilungen sind letztlich Stufen auf der Treppe in ein Leben im Licht.

## **Positives Denken**

*Wikipedia: Positives Denken ist ein Konzept, das in Persönlichkeits- oder Motivationsseminaren sowie in entsprechender Ratgeberliteratur Anwendung findet. Die Methode „Positives Denken“ zielt im Kern darauf ab, dass der Anwender durch*

*konstante positive Beeinflussung seines bewussten Denkens (z. B. mit Hilfe von Affirmationen oder Visualisierungen) in seinen Gedanken eine dauerhaft konstruktive und optimistische Grundhaltung erreicht und infolgedessen eine höhere Zufriedenheit und Lebensqualität erzielt.*

*Positives Denken entstand in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts aus den geistigen Anstößen vor allem von Ralph Waldo Emerson. In Deutschland machte sich neben Oscar Schellbach (Institut für „Mentalen Positivismus“ seit 1921), vor allem Karl Otto Schmidt (Neugeist) einen Namen. Heute ist die Tendenz zu immer weniger theoretischen Begründungen bei gleichzeitiger Ausweitung positiver Fallgeschichten und praktischer Anleitungen feststellbar (Joseph Murphy und sein Schüler Erhard F. Freitag, Dale Carnegie, Norman Vincent Peale, Frederick Bailes und Vernon Howard).*

*Eine weltweit erste umfassende Kritik des Positiven Denkens auf der Basis der wissenschaftlichen Psychologie wurde von dem deutschen Psychotherapeuten Günter Scheich vorgenommen. Sein Buch "Positives Denken macht krank. Vom Schwindel mit gefährlichen Erfolgsversprechen" gilt schon seit der Erstauflage von 1997 als Standardwerk.*

*Psychologen und Psychiater warnen ausdrücklich davor, dass die Methoden labile und depressive Patienten weiter schädigen können. Besonders bei unkritischen Menschen können sie auch zu einem Realitätsverlust führen. Der Realitätsverlust kann durch das Vermeiden von kritischen Fragen und der damit einhergehenden teilweisen Leugnung von vorhandenen Schwächen entstehen. Vernachlässigt werden zudem die unterschiedlichen Fähigkeiten der Menschen, ihre unterschiedliche Persönlichkeitsstruktur sowie die Wechselwirkung zwischen individueller Psyche und sozialer Umgebung.*

*Problematisch wird positives Denken insbesondere dann, wenn Unglück und Leid als vom Menschen selbst verschuldet gelten. Ein*

*Experiment von Joanne Wood mit Kollegen von der University of Waterloo zeigte, dass Teilnehmer mit gering ausgeprägtem Selbstbewusstsein alleine durch das Aufsagen allgemein positiv konnotierter Sätze ihre Stimmung, ihren Optimismus und ihre Bereitschaft, an Aktivitäten teilzunehmen, messbar verschlechterten.*

*Oswald Neuberger, Professor für Psychologie an der Universität Augsburg, sieht in der Methode des Positiven Denkens eine zirkuläre Falle: „Wenn du keinen Erfolg hast, dann bist du eben selber schuld, weil du es offensichtlich nicht richtig probiert hast. Der Trainer aber bleibt unfehlbar.“ Zudem werde das Problem des Versagens individualisiert, Misserfolge personalisiert, das Wirtschafts- und Gesellschaftssystem aber von Schuld freigesprochen.*

*Das „Positive Denken“ kontraindiziert die besondere Errungenschaft der aufkommenden Seelenheilkunde Ende des 19. Jahrhunderts. Hier wurde u. a. von Freud u. a. die besondere seelische sowie evolutionäre Bedeutung der negativen Gefühle und Gedanken erkannt. Das Wahrnehmen und Ausdrücken negativer Gefühle und Gedanken wird bis in die Gegenwart als Hilfe, Befreiung und Problemlösestrategie bei psychischen Belastungen und Erkrankungen von den unterschiedlichsten psychotherapeutischen Schulen genutzt.*

Nils: Die Kritik ist teilweise berechtigt. Positives Denken muss mit Weisheit praktiziert werden. Man sollte sich keine unrealistischen Ziele setzen. Man muss sich selbst, seine Fähigkeiten und die Situation realistisch einschätzen. Dann kann man überlegen, welche Strategie und welcher positive Gedanken einem hilft seine Ziele zu erreichen.

Negative Gedanken und Gefühle sollten wir nicht verdrängen. Wir sollten vielmehr genau hinschauen, ob sie der Realität entsprechen. Wir sollten als erstes die Dinge und uns selbst so annehmen wie wir

sind. Wir sollten alle falschen Wünsche loslassen. So erlangen wir inneren Frieden. Dann können wir uns in einem zweiten Schritt auf die positiven Seiten der Situation konzentrieren. So entsteht Optimismus und inneres Glück. Optimismus gibt uns die Kraft unseren Weg erfolgreich zu gehen.

Gefühle wie Wut, Angst und Trauer können uns auf Probleme in unserem Leben hinweisen. Wir sollten so weit wie möglich die Probleme lösen. Der erste Schritt des positiven Denkens ist es gründlich nachzudenken und eine Problemlösung zu finden. Der zweite Schritt ist es mit positiven Sätzen negative Gedanken und Gefühle zu überwinden, wenn sie uns auf unserem Weg schaden.

Positives Denken besteht darin, dass wir uns in unserem Leben vorwiegend auf die positiven Eigenschaften innerer Frieden, Wahrheit, Disziplin, Glück und Liebe konzentrieren. Wir üben diese Eigenschaften und versuchen sie in unserem Leben zu verwirklichen. Dann erhalten wir ein glückliches, gesundes und erfolgreiches Leben. Das höchste Ziel im Leben ist die spirituelle Selbstverwirklichung. Wir lösen mit spirituellen Techniken wie Meditation und Gedankenarbeit unsere inneren Verspannungen auf und gelangen dann in einen Seinszustand aus Frieden, Glück und Liebe. Wir werden zu einem Buddha, einem Shiva, einer Göttin, einem Gott, einem Heiligen. Das gilt auch in der griechischen Philosophie als erstrebenswert.

Manche Menschen missverstehen positives Denken als einen Weg der Manipulation, der Verdrängung von Gefühlen und Problemen. Buddha war ein Meister des positiven Denkens. Er nannte es richtiges oder rechtes Denken. Ich habe eine Ausbildung in kognitiver Verhaltenstherapie (Rational Emotive Therapie) gemacht. Dort konzentrierten wir uns auf das rationale Denken. Durch vernünftiges Denken können viele emotionale Problem gelöst werden. Ich habe aber festgestellt, dass wir auch das positive Denken brauchen. Wir müssen uns auf die positiven Seiten des Lebens konzentrieren, damit wir Lebensfreude und Optimismus erhalten. Mein Weg ist deshalb die Verbindung von rationalen und

positivem Denken. Und wir brauchen für eine seelische Heilung, für unseren inneren Frieden und unser Glück auch spirituelle Techniken wie Yoga und Meditation.

## **Diskussion über das positive Denken**

Frau: Ich habe die Erfahrung gemacht dass positives Denken mich handlungsfähiger macht. Ich bin nicht so blockiert, wie wenn ich mich nur im Pessimismus suhle, ich habe mehr Kraft Dinge zu meistern und auch mehr Geduld. Und ein positiver Fokus hilft mir eher durchzuhalten und mit "Biss" an den Alltag heran zu gehen. Ich gebe aber zu das ist auch eine Übungssache... es gab auch schon ganz andere Zeiten bei mir, da konnte ich das einfach nicht. Aber ich denke man sollte die Macht der eigenen Gedanken nicht unterschätzen. Natürlich fliegen von einer positiven Einstellung nicht alle Probleme einfach so weg, aber ich konnte so mehr Kraft mobilisieren wie wenn ich negativ gedacht habe. Finde das also existenziell wichtig. Zumindest für mich.

Nils: Für mich ist das positive Denken auch existentiell wichtig. Das Leben ist oft nicht einfach. Durch das positive Denken hat man die Kraft den Alltag zu bewältigen. Man bekommt eine optimistische Einstellung und hat insgesamt mehr Lebensfreude. Meine Beziehung wäre ohne positives Denken schon lange gescheitert. So besinnen wir uns immer wieder auf das Positive in uns und in unserer Partnerschaft. Und bekommen dadurch eine glückliche Beziehung.

Frau2: Hätte ein Therapeut so mit mir gesprochen, nachdem mir gleich mehrere Kinder gestorben sind, ich wäre völlig eskaliert. Ich finde das positive Denken ist eine sehr gewagte Methode und irgendwie empfinde ich das als unprofessionell. Ein Therapeut ist doch da um neutral zu unterstützen, da wo der Patient gerade steht. Und nicht um eine Situation bzw. eine Person zu bewerten. Ich finde negative Emotionen wie Trauer, Wut, Verzweiflung dürfen und sollen in solchen Extremsituationen ihren Raum haben.... für

manche Menschen ist das wichtig um zu heilen und dann später offen zu werden für neue Wege oder wieder positivere Gefühle.

Nils: Wenn etwas Unschönes passiert, das mich traurig oder wütend macht, dann muss ich in der ersten Phase meine Trauer und dann meine Wut ausleben. Meistens mache ich das beim Spazierengehen. Dann komme ich innerlich zur Ruhe und bleibe eine Zeitlang in der Ruhephase. Ich entspanne mich und dann kann ich plötzlich wieder positiv denken. Dann hilft mir positives Denken weiter. Es kommt also darauf an zu erkennen, in welcher Phase man sich gerade befindet. Bei kleineren Problemen genügt es meistens sich auf einen positiven Gedanken zu besinnen. Bei sehr großen Problemen muss ich sehr gründlich nachdenken und überlegen, was mir jetzt gerade hilft. Das kann ein positiver Gedanken sein. Das kann aber auch eine positive Tat, ein Gespräch oder eine Meditation sein.

Ich habe früher einige Jahre lang Positiv-Denken-Gruppen in einem Gesundheitszentrum geleitet. Ich habe die Teilnehmer gefragt, ob ihnen positives Denken hilft. Dabei habe ich festgestellt, dass für 90 % der Menschen positives Denken hilfreich und für 10 % der Menschen nicht hilfreich ist. Manche Menschen können mit suggestiven Sätzen nichts anfangen. Sie brauchen Empathie und Verständnis. Sie müssen selbst ihren Weg finden. Von anderen Menschen können sie schlecht etwas annehmen. In Einzeltherapien muss man sehr genau hinsehen, was ein Mensch gerade braucht und was hilfreich für ihn ist. Insofern ist es gut, dass es verschiedene therapeutische Wege gibt.

Frau: Positives Denken kann man trainieren. Das ist aber nicht so einfach. Wer "negativ" denkt bzw immer die Nachteile einer Situation betrachtet, immer nach Fehlern sucht, immer alles als verbesserungswürdig sieht und unzufrieden ist, kann nicht mit dem Finger schnippen und einfach so zufrieden sein, nur in dem sie/er die Sichtweise ändert. Das sind ja alles Programme und Strategien, die wir übernommen haben, die unsere Persönlichkeit ausmachen und die wir nicht einfach so ablegen können.

Nils: Positives Denken kann man trainieren. Wie du erkannt hast, ist das aber meistens nicht so einfach. Der erste Punkt ist bereits, dass die Menschen sehr unterschiedliche positive Sätze brauchen. Es hängt von ihrem Glaubenssystem ab, was für sie hilfreich ist.

Und dann gibt es positive Sätze, die nur begrenzt wirken. Und mache Sätze, die sehr tief gehen und tief in der Psyche etwas lösen und heilen können. Das richtige Wort zur richtigen Zeit kann einen zur Erleuchtung bringen. Das falsche Wort zur falschen Zeit kann einen Menschen depressiv machen. Worte haben eine große Macht. Je mehr man daran glaubt, desto größer ist die Macht. Ich habe eine lange Zeit ausprobiert, welche Gedanken für mich hilfreich sind. Die übe ich regelmäßig.

Und hier kommen wir zum zweiten Punkt. Positives Denken verlangt Ausdauer und Selbstdisziplin. In meinen Positiv-Denken-Gruppen ging es den meisten Menschen gut, solange sie an der Gruppe teilnahmen. Aber danach sind die meisten schnell wieder in ihre alten negativen Denkmuster verfallen. Nur wenige Menschen haben die Kraft alleine den Weg der konsequenten Gedankenarbeit zu gehen. Die meisten brauchen Hilfsmittel oder hilfreiche Menschen. Ein gutes Hilfsmittel ist die tägliche Selbstbesinnung (Kurzmeditation), das tägliche Lesen in einem positive Buch oder das Anschauen positiver Filme. Ich arbeite auch gerne mit positiven Orakelkarten.

Zum positiven Denken fällt mir noch ein, dass aus meiner Sicht das Ziel eines Menschen die Selbstverwirklichung ist. Selbstverwirklichung bedeutet Lebenszufriedenheit, Lebensfreude und inneres Glück. Positives Denken ist kein Ziel an sich. Wer dogmatisch positiv denkt, kann sich selbst verfehlen. Es ist wichtig sich immer wieder genau selbst zu beobachten, seine Psyche zu analysieren und dann herauszufinden, was einem persönlich gerade gut tut.

Frage: Mit dem positiven Denken habe ich keine guten Erfahrungen gemacht. Wenn es zu konträr zu meinen bisherigen Meinungen ist,

glaube ich mir nicht, da hilft auch das Wiederholen nichts. Positives Denken führt meines Erachtens oft nur zum Rosa anmalen von Mißständen, die sich ja nicht ändern durch das positivere Betrachten. Wenn man Probleme unter den Tisch kehrt, dann sind die ja immer noch da, auch wenn man sie nicht sehen will. Früher oder später stolpert man dann doch drüber.

Nils: Normales positives Denken ist nur begrenzt hilfreich. Man malt sich die Welt schön und glaubt irgendwann nicht mehr dran. Ich habe eine spezielle Methode entwickelt. Man spürt, welcher Gedanke einem gerade gut tut und entwickelt sein eigenes System des positiven Denkens. Je größer der Glaube an deine Sätze ist, desto größer ist die Kraft der Sätze. Probleme unter den Tisch kehren ist auch nicht gut. Das Zentrum meines positiven Denkens ist das gründliche Nachdenken über ein Problem. Je genauer man hinsieht, desto eher findet man eine Lösung.

Frage: Was ist für Dich stärkende Musik und was sind für Dich positive Filme?

Nils: Für mich ist das Wichtigste das innere Gespür. Welche Energie brauche ich gerade und durch welche Musik bekomme ich sie. Jede Musik hat ihre spezielle Energie. Brauche ich Kraft, höre ich Rockmusik. Brauche ich Frieden, höre ich spirituelle Musik. Brauche ich Liebe, höre ich Deutsche Schlager. Und so weiter. Ich probiere meistens verschiedene Richtungen aus und spüre dann, was mir im Moment gerade gut tut. Sehr gut ist es auch selbst Musik zu machen. Ich spiele Ukulele, weil das so schön einfach ist und singe dazu die Lieder, die ich kenne. Oder entwickle eigene Lieder. Selbst singen gibt sehr viel gute Energie.

Bei positiven Filmen ist es genauso. Es gibt Millionen von Videos und Filmen im Internet. Ich spüre in die Energie hinein, weniger in den Inhalt. Sehr aufbauen sind Märchenfilme. Sie haben eine starke positive Energie. Ansonsten sieh dir mal die vielen Videos von mir an (YouTube Nils). Mein Lach-Yoga Video (Lach Yoga mit Yogi Nils) hilft vielen Menschen bei Depressionen. Auch mit meiner Freundin

mache ich gerne Videos. Das tut uns beiden gut.

Frage: Mit der Selbstdisziplin hapert es noch bei mir, aber ich gebe nicht auf. Erleuchtung ist nicht so mein Ding, zu weit weg, aber Entspannung und Glücklichein gefällt mir als Ziel ganz gut.

Nils: Selbstdisziplin ist letztlich das Zentrum des Heilungsweges. Aber man kann sie sich langsam erarbeiten. Der erste Schritt ist es nach einem klaren Tagesplan zu leben. Und genau hinzuspüren, was einem im jeweiligen Moment hilft. Daraus gewinnt man Erfahrung. Ich bin die ersten Jahre auch immer wieder zurückgefallen. Wenn ich wieder Kraft hatte, bin ich immer wieder aufgestanden. Manchmal war meine Kraft so klein, dass ich gerade einen Finger bewegen konnte. Dann habe ich einen Finger bewegt. Und einige Zeit später einen zweiten. So kam ich langsam in Schwung.

Erleuchtung ist natürlich ein hohes Ziel. Für mich ist es deshalb ein gutes Ziel, weil ich viele Jahre nach dem tieferen Sinn des Lebens gesucht habe. Und kurz vor meiner Depression hatte ich dieses Ziel für mich gefunden. Es gab mir Kraft aus meiner Depression herauszukommen. Aber wenn du keine Beziehung zum Begriff Erleuchtung hast, reicht als Ziel Glücklichein. Es ist letztlich das Gleiche. Aus meiner Sicht gibt es viele Stufen der Erleuchtung. Und die erste Stufe ist es glücklich zu sein, inneren Frieden zu haben, mich sich und der Welt im Einklang zu sein.

## **Techniken der Gedankenarbeit**

Die Grundtechnik der Gedankenarbeit ist das Nachdenken. Denke über dich, das Leben oder deine Situation nach. Löse dein Problem und du kommst in dir zur Ruhe. Wenn es keine Lösung gibt, dann nimm die Dinge einfach so an wie sie sind. Das Leben muss nicht perfekt sein. Ein Erleuchteter ist glücklich in einer unperfekten Welt. Das Annehmen der unperfekten Welt kann ein Weg der Erleuchtung sein.

Finde deinen Weg der Weisheit. "Mein Weg der Weisheit ist ..."  
Überlege einfach nur, was im konkreten Moment richtig ist. Ist es richtig zu handeln oder nicht zu handeln? Was muss getan werden? Tue es. Und denke nicht zu viel nach. Lebe vorwiegend im Sein und in der Gedankenruhe.

Wenn du ein Problem im Moment nicht lösen kannst, dann lasse es los. Nimm dir jeden Tag eine bestimmte Zeit um darüber nachzudenken. Im Laufe der Zeit wirst du eine Lösung finden.

Meistens findest du durch das gründliche Nachdenken einen Gedanken, der dich innerlich zur Ruhe kommen lässt. Wenn dir kein solcher Gedanke einfällt, mußt du gründlich dein Inneres erforschen. Welche Gefühle sind in dir? Wut, Trauer, Angst, Sucht/Sehnsucht? Was ist dein vorwiegendes Gefühl? Welches Problem ist damit verbunden? Welcher Gedanke zeigt sich, wenn du in dein Gefühl spürst?

Gefühle von Angst, Wut, Trauer und Sucht kann man auflösen, wenn man den negativen Gedanken findet, der das Gefühl auslöst. Welcher positive Gedanke hilft uns diesen negativen Gedanken aufzulösen? Hier müssen wir manchmal sehr kreativ sein. Welcher Gedanke ist stark genug, den negativen Gedanken zu besiegen? Woran glauben wir in der Tiefe unserer Seele? Es ist gut starke Glaubensgrundsätze zu entwickeln. Sie helfen uns in Notsituationen unsere negativen Gedanken zu überwinden.

Meistens helfen uns das gründliche Nachdenken oder unsere persönlichen Glaubensgrundsätze, um inneren Frieden zu finden. Die negativen Gefühle und Gedanken kommen aber oft aus dem tiefen Unterbewusstsein. Und unser Unterbewusstsein ist wie ein kleines Kind. Wir müssen geschickt mit dem kleinen Kind in uns umgehen. Wir müssen es überzeugen und gut erziehen. Dann entsteht eine positive Psyche.

Auf welchen Gedanken reagiert das kleine Kind in uns? Wann löst

sich der negative Gedanke auf? Braucht das innere Kind etwas Liebe, Glück, Weisheit oder Kraft? Finde einen Weg ihm das zu geben. Tue dir etwas Gutes. Besinne dich auf deine Weisheit. Gehe den Weg der umfassenden Liebe, sende allen Wesen Licht und tue eine gute Tat. Wenn dein inneres Kind Kraft braucht, dann gehe einfach diszipliniert deinen Weg. Treibe Sport, mache deine spirituellen Übungen, arbeite etwas und in dir entstehen Kraft und Frieden.

Wenn diese Techniken nicht helfen, dann übe dich in der Gedankenbeherrschung. Stoppe deine negativen Gedanken. Meditiere, denke ein Mantra, lenke dich durch Lesen oder Videos ab. Oft ist es auch gut mit anderen Menschen zu reden. Die Hälfte aller Probleme verschwindet, wenn wir uns mit einem guten Freund darüber austauschen können. Hast du keinen guten Freunde, verbinde dich geistig mit Gott oder deinem spirituellen Meister. Erzähle ihm deine Probleme. Ziehe eine Orakelkarte (Buddha Orakel, Tarot) und du wirst eine Antwort bekommen, die dir weiterhilft

Negative Gedanken kannst du mit einem Mantra stoppen. Finde dein persönliches Mantra. Denke so lange "Stopp" oder ein anderes Mantra (z.B. einen Satz der Weisheit), bis der negative Gedanke verschwindet. Wiederhole das in Krisenzeiten immer wieder. Irgendwann wirst du dein negatives Denken besiegt haben. In dir werden positive Gefühle wie Glück, Liebe und Frieden entstehen.

Eine große Hilfe sind Vorstellungsübungen. Mache eine Phantasiereise. Stelle dir vor, wie eine Lösung deines Problems aussehen könnte. Visualisiere dich in einem glücklichen Leben. Spiele belastende Situationen gedanklich durch. Lebe alle Gefühle aus und komme dadurch in dir zur Ruhe. Finde einen positiven Gedanken, der dir hilft.

Orientiere dich durch positive Vorsätze auf eine positive Zukunft. Gehe mit einem positiven Vorsatz durch den Tag. Was gibt dir heute Kraft deinen Tag positiv zu bewältigen? Was gibt dir Hoffnung und

Zuversicht in deinem Leben. Beginne jeden Tag mit einem positiven Vorsatz. Überlege am Abend, ob du deinen Vorsatz gut umgesetzt hast. Was kannst du am nächsten Tag besser machen? Entwickel deinen Plan eines positiven Lebens. Setze ihn konsequent um. So leben Sieger. Was ist dein Ziel? Was ist dein Siegerweg?

Belohne dich, wenn du deine positiven Vorsätze umgesetzt hast. Dein inneres Kind liebt Belohnungen. So motivierst du dich auf deinem Weg des Positiven zu bleiben. Es müssen keine große Belohnungen sein. Manchmal genügt ein Keks oder eine schöne Blume. Manchmal braucht man aber auch große Visionen, um die Kraft für ein positives Leben zu haben. So eine positive Vision ist die Erleuchtung, das dauerhafte Leben im inneren Frieden und Glück. Ein solche Vision kann auch das Ziel einer glücklichen Welt sein. Finde deinen Weg das Glück und die Liebe in der Welt zu verbreiten. Das wird dich glücklich machen und deine negativen Gedanken besiegen.

## Diskussion

Frau1: An der Psyche arbeiten hört sich so anstrengend und gewollt an. Ich kann mich nicht hinsetzen und sagen so jetzt bearbeite ich eine halbe Stunde lang meine Probleme, wenn mir gar nicht danach ist.

Nils: An der Psyche zu arbeiten ist anstrengend. Inneres Glück ist innere Arbeit. Ohne etwas für seinen Körper und seine Psyche zu tun, kann in unserer stressreichen Gesellschaft kaum jemand langfristig gesund und glücklich bleiben. Innere Arbeit ist wie das tägliche Zähneputzen oder das Duschen. Es ist wichtiger sich jeden Tag innerlich als äußerlich zu reinigen. Das versteht kaum jemand. Wobei ich nichts gegen äußere Reinigung habe. Im Yoga heißt es "Sei innerlich und äußerlich rein." Wenn du nicht die Selbstdisziplin aufbringst deine Probleme zu bearbeiten, werden deine Probleme dich bearbeiten.

Mann1: Es ist besser positiv zu denken. Man stellt sich auf Erfolg

ein. Es ist möglich, realistisch und gleichzeitig positiv zu sein. Und ich finde, manche Menschen brauchen eine Religion, um positiv denken zu können.

Nils: Die meisten Menschen brauchen ein positives Denksystem, um es üben zu können positiv zu denken. So ein Gedankensystem kann eine Religion wie der Buddhismus oder das Christentum sein. Es kann aber auch ein philosophisches System (Glücksphilosophie) oder ein psychologisches System sein. Man kann einfach wünschen gesund und glücklich zu sein und die dazu notwendigen Gedanken und Eigenschaften trainieren. Dazu muss man nicht die Realität verdrehen. Im Gegenteil widersprechen negative Gedanken oft der Realität. Man macht sich Sorgen um die Zukunft, die so meistens gar nicht eintritt. Es ist besser optimistisch in die Zukunft zu gehen. Dann hat man die Kraft die Zukunft auch positiv zu gestalten. Optimistische Menschen sind erfolgreich als Pessimisten.

Mann2: Mich haben psychische Probleme, vor allem Depressionen, irgendwann gezwungen zumindest von der Tendenz positiver zu denken. Und in Extremsituationen habe ich gemerkt, dass ich hier besser rauskomme, wenn ich positiv an die Sache rangehe.

Nils: Man erklimmt einen Berggipfel, wenn man denkt: "Das schaffe ich." Man kann keinen Berg besteigen, wenn man nicht an sich glaubt. Und so ist es mit dem inneren Glück auch. Viele Menschen kommen an einen Tiefpunkt und haben es dann einfach satt immer unglücklich zu sein und im Leid zu leben. Dann entsteht der Entschluss sich daraus zu befreien, sein inneres Glück zu entwickeln und sein äußeres Leben positiv zu gestalten. Und dann hat man auch die Kraft dazu.

Mann2: Ich habe gemerkt, dass es so gut wie unmöglich ist, mit Depressionen positiv zu denken. Wenn man sich mies fühlt, muss man irgendwie auch mies denken. Naja, es ist schon eine Wechselwirkung, man kann seinen Zustand aktiv beeinflussen.

Nils: Wer depressiv ist, leidet meistens an inneren Verspannungen.

Diese inneren Verspannungen können durch positive Gedanken aufgelöst werden, aber auch durch Körperarbeit, Yoga, Meditation, Sport und Spaziergehen. Man kann den Weg wählen, zu dem man gerade fähig ist. Man kann die Depressionen von der Körperarbeit oder von der Gedankenarbeit her auflösen. Oder beides kombinieren. Mein Geheimrezept ist die tägliche Verbindung von Gedankenarbeit, Meditation, Spaziergehen, in einem spirituellen Buch lesen, anderen Menschen etwas Gutes zu tun und auch ausreichend das Leben zu genießen (sich etwas Gutes tun).

Eine Aussage des positiven Denkens ist es, dass jeder für seine Gefühle selbst zuständig ist. Gefühle entstehen durch die persönliche Bewertung einer Tatsache. Sie folgen der Reihenfolge äußerer Umstand - Bewertung/Gedanke - Gefühl. Beim positiven Denken geht es darum Bewertungen zu vermeiden, die einen krank machen oder das innere Gleichgewicht beeinträchtigen. Es geht darum Eigenschaften wie innerer Frieden, Liebe, Glück und Gesundheit zu entwickeln. Im positiven Denken üben wir uns wie ein Buddha des Glücks zu verhalten und so ein Buddha des Glücks zu werden.

## **Die Methode der Stärkenentwicklung**

Ein wichtiger Punkt bei der spirituellen Entwicklung ist die Arbeit mit den persönlichen Stärken. Zuerst machen wir uns unsere persönlichen Schwächen bewusst. Wer seine Schwächen kennt, kennt sich selbst. Es kann es lernen positiv mit seinen Schwächen zu leben und nicht ihr Opfer zu werden. Jeder Mensch hat Schwächen. Es macht ihn sympathisch und menschlich, wenn er zu seinen Schwächen steht und sie benennt. Es schenkt ihm Demut und Bescheidenheit, wenn er sich seiner Schwächen bewusst ist. Im Yoga und im tibetischen Bewusstsein erinnern wir uns deshalb immer wieder an unsere Schwächen.

Aber wir bleiben nicht bei unseren Schwächen stehen. Wir sind uns auch unserer Stärken bewusst. Wir nutzen unsere Stärken geschickt für den Sieg auf unserem spirituellen Weg. Die sieben Hauptschwächen sind Stolz, Sucht, Wut, Ängstlichkeit, Trauer, Trägheit und Unwissenheit (vom tieferen Sinn des Lebens).

Die fünf Hauptstärken sind Weisheit (Klarheit, Klugheit, Ehrlichkeit, Authentizität, in der Wahrheit leben), innerer Frieden (Gelassenheit, Bescheidenheit, Demut, Anpassungsfähigkeit, Genügsamkeit, Einfachheit), innere Kraft (Ausdauer, Mut, Selbstdisziplin, Tatkraft, Zielstrebigkeit, Kreativität), inneres Glück (Lebensfreude, Humor, Glücksenergie, Erleuchtung, Selbstverwirklichung, Begeisterungsfähigkeit) und Liebe (Liebe zum spirituellen Vorbild, zu sich selbst, zu seinen Mitwesen, Güte, Großzügigkeit, anderen Gutes tun, Verantwortungsbewusstsein, als Bodhisattva leben).

Was sind deine persönlichen Schwächen und Stärken? Schreibe sie auf. Wie können sie dir auf deinem Lebensweg helfen? Wenn du zum Beispiel ängstlich bist, dann macht dich das vorsichtig. Du wirst Fehler vermeiden. Du wirst versuchen Weisheit zu erlangen, um dich vor Leid zu schützen. So kommst du letztlich zum Weg der Erleuchtung, der dich von allem Leid befreit und dich ins umfassende Glück bringt.

Wenn du süchtig nach den schönen Dingen des Lebens bist, dann kann dich diese Sucht zur Erleuchtung führen, weil dort das größte Glück zu erwarten ist. Wenn du gerne stolz auf dich sein möchtest, dann kannst du versuchen ein Buddha, ein Shiva oder eine Göttin zu werden. Dann hast du wirklich Grund stolz auf dich zu sein. Und gleichzeitig überwindest du damit allen Stolz, weil dein Ego auf diesem Weg verschwinden muss.

Wenn du Weisheit besitzt, dann wird dich das auf den spirituellen Weg führen. Wenn du Selbstdisziplin hast, dann kommst du schnell spirituell voran. Wenn du ein großes Herz hast, dann wirst du gerne für das Glück aller Wesen wirken. Das bringt dich schnell in die umfassende Liebe. Dein Ego wird verschwinden, weil du deine Mitwesen wichtiger nimmst als dich selbst.

Und was machen wir, wenn wir kaum positive Eigenschaften besitzen? Wir können diese Eigenschaften entwickeln und trainieren. Der erste Schritt beginnt damit positiv zu denken. Wenn wir positiv denken, werden wir auch positiv handeln. Im Yoga heißt es, dass aus einem positiven Gedanken eine positive Tat, aus vielen positiven Taten eine positive Gewohnheit, aus einer positiven Gewohnheit ein positiver Charakter wird und ein positiver Charakter das Glück in uns wachsen lässt. Alles beginnt mit dem positiven Denken, der Achtsamkeit auf die Gedanken und der Orientierung auf das Positive. Erleuchtung ist letztlich eine Folge der konsequenten Gedankenarbeit. Darauf hat Buddha in seinem achtfachen Pfad hingewiesen.

Ein positiver Entschluss bringt uns zu einer positiven Tat. Ausdauer und Selbstdisziplin bringen uns dann zu einer positiven Gewohnheit. Ich hatte zu Beginn meines Yogilebens keine Lust dreimal am Tag eine Gehmeditation durch den Wald zu machen. Ich hatte keine Lust nach einem spirituellen Tagesplan zu leben. Aber dann habe ich es drei Monate eisern durchgezogen. Danach hatte sich mein Geist daran gewöhnt. Es wurde zu einer positiven Gewohnheit und fiel mir immer leichter. Jetzt bin ich bereits über dreißig Jahre auf meinem Weg. Ich möchte meine täglichen Spaziergänge nicht mehr missen.

Wenn wir positive Eigenschaften eine Zeitlang konsequent praktizieren, dann stabilisieren sie sich und entwickeln sich immer

mehr. Mit jeder positiven Eigenschaft sind bestimmte Chakren und Energiekanäle verbunden. Durch das Üben positiver Eigenschaften wie Weisheit, Liebe, Frieden, Selbstdisziplin und Zielstrebigkeit öffnen sich unsere Chakren immer mehr, die Energie fließt im Laufe der Jahre immer stärker und eines Tages gelangen wir dadurch zur Erleuchtung. Wir verwirklichen inneren Frieden, inneres Glück und eine große innere Kraft.

Buddha hatte zwei Schüler, die gerne zur Erleuchtung kommen wollten. Mahamoggalana hatte große Kraft. Er achtete konsequent auf seine Gedanken, meditierte jeden Tag zehn Stunden und lebte als abgeschiedener Yoga. Nach kurzer Zeit brach er zur Erleuchtung durch.

Anuruddha war klein, schwach und ängstlich. Aber er besaß Weisheit, Selbstdisziplin und Zielstrebigkeit. Er fragte sich, wie so ein schwacher Mensch wie er das große Ziel der Erleuchtung erreichen könnte. Er erschuf sich eine klare Vision von seinem Ziel. Er überlegte sich einen Weg, auf dem er erfolgreich sein konnte. Das war der Weg der kleinen Schritte verbunden mit einem zielstrebigem spirituellen Üben. Anuruddha spürte genau hin, was er jeden Tag tun konnte. Er achtete beständig auf die Effektivität seines Weges. Er lebte ausreichend die schönen Seiten des Lebens. Er praktizierte den großen mittleren Weg. Er brauchte länger als Moggalana für die Erleuchtung, aber letztlich erreichte auch er sein Ziel.

Buddha selbst besaß alle guten Eigenschaften. Aber ihm fehlte das Wissen vom richtigen Weg zur Erleuchtung. Dieser Weg ist nur individuell zu finden. Manche Menschen müssen stark üben, manche müssen jeden Tag etwas praktizieren und manchen wird die Erleuchtung geschenkt. Sie müssen nur erkennen, dass sie bereits erleuchtet sind. Für Buddha war der richtige Weg der

mittlere Weg. Er praktizierte sechs Jahre intensiv als abgeschiedener Yogi. Dann ließ er seine ganze Zielstrebigkeit los und meditierte einfach nur noch genußvoll unter seinem Baum. Er streckte eine Hand zur Erde und aktivierte damit sein Wurzelchakra. Und plötzlich öffnete sich sein Kundalini-Kanal, die Energie strömte in ihn hinein und brachte ihn durch eine neunstündige Meditation zur Erleuchtung. Er hatte danach die Kraft dauerhaft in der Erleuchtung zu bleiben. Und er erkannte die Gedanken, die ihn an der Erleuchtung gehindert hatten.

## **Glücksforschung**

Die wichtigsten Ergebnisse der heutigen Glücksforschung kann man in zehn Punkten zusammenfassen.

### **1. Aktivität macht glücklich**

Glücklich sind Menschen mit positiven Zielen und einer positiven Aufgabe. Aktive Menschen besitzen 15 % mehr Lebenszufriedenheit als ihre eher passiven Mitmenschen. Der Glücksforscher Ed Diener erklärt: "Glückliche Menschen setzen sich immer wieder Ziele."

### **2. Sport macht glücklich**

Regelmäßiger Sport hält den Körper gesund und macht den Geist glücklich. Tägliche Spaziergänge steigern das Lebensglück um 12 %. David Niven stellt fest: "Menschen, die sich durch Sport fit halten, sind gesünder, positiver und erfolgreicher."

### **3. Gutes tun macht glücklich**

Wer regelmäßig anderen Menschen etwas Gutes tut, ist 24 % glücklicher als ein Mensch, der nur für sich lebt. John A. Schindler schreibt: "Lebe vorwiegend als gebender Mensch. Der Gebende ist glücklicher als der Nehmende. Wer der Welt und allen Wesen gegenüber zum Gebenden wird, entdeckt die Schönheit der Welt."

#### 4. Ruhe macht glücklich

Neben Zeiten der Arbeit, der Bewegung und der Geselligkeit sollten wir jeden Tag auch Zeiten der Ruhe und der Erholung in unser Leben einbauen. Wir sollten genug schlafen. Aus der wissenschaftlichen Forschung ergibt sich, dass entspannte Menschen positiver denken und glücklicher sind. Jede fehlende Stunde Schlaf verringert die positive Einstellung am nächsten Tag um 8 %.

#### 5. Positives Denken macht glücklich

Wer positiv denkt, verdoppelt seine Glückswahrscheinlichkeit. Wer glücklich werden will, sollte jeden Tag das positive Denken pflegen. Er sollte die positiven Eigenschaften Weisheit, Liebe, Frieden, innere Kraft und Lebensfreude in das Zentrum seines Lebens stellen, und sie jeden Tag systematisch üben. Zum Beispiel durch eine positive Tageseinstellung: "Wie sieht der Tag heute aus? Wie komme ich heute positiv durch den Tag? Was macht mich heute zum Sieger?"

#### 6. Zu viel Fernsehen macht unglücklich

Die wissenschaftliche Forschung hat klar ergeben: "Jede Stunde Fernsehen am Tag verringert die allgemeine Lebenszufriedenheit um 5 %." Das Fernsehen orientiert die Menschen auf den Weg des äußeren Glücks. Es erweckt Wünsche. Es verstärkt Aggressionen. Es erzeugt Ängste. Wer in seinem inneren Glück wachsen will, muss den Fernseher abschaffen oder einen positiven Umgang damit erlernen.

Der Weg des positiven Fernsehens besteht aus drei Schritten: a) Wähle deine Fernsehsendungen bewusst aus. Vermeide negative Filme und bevorzuge positive Filme. b) Finde das richtige Maß beim Fernsehen. Kinder dürfen höchstens eine Stunde am Tag fernsehen. c) Nach jedem Fernsehkonsum muss man sich durch spirituelle Übungen reinigen (auf den spirituellen Weg besinnen).

#### 7. Freundschaften pflegen

Baue dir einen positiven Freundeskreis auf. Frauen, die sich regelmäßig mit anderen Frauen austauschten, erlebten eine Verringerung ihrer Sorgen um 55 %. Bei krebserkrankten Frauen, die

sich wöchentlich in einer Gruppe trafen, war die Überlebensrate doppelt so hoch wie bei Frauen ohne eine feste Gruppe. In der westlichen Welt gibt es einen starken Trend zur Vereinzelung. Es gibt viele Singles und alte einsame Menschen. Glückliche sind aber die Menschen mit einem guten Freundeskreis. Überwinden wir die Vereinzelung. Pflegen wir unsere Freundschaften.

#### 8. Die Freude pflegen

Wer regelmäßig kleine Elemente der Freude in sein Leben einbaut, steigert sein allgemeines Lebensglück um 20 %. Einmal ging es Nils schlecht. Um sich wieder ins innere Gleichgewicht zu bringen, aß er viele Süßigkeiten. Sein Geist hellte sich immer mehr auf. Leider war nach einiger Zeit sein Bauch restlos voll. Und trotzdem war sein Geist noch nicht ganz glücklich. Da visualisierte Nils die Süßigkeiten in seinem Bauch und erweckte so seine Kundalini-Energie. In ihm entstand eine starke Glücksenergie, die ihn schnell ganz ins Licht brachte. Nils lernte daraus, äußeren Genuss und spirituelle Übungen miteinander zu verbinden. Dann braucht man auch nicht ganz so viele Süßigkeiten zu essen. Etwas äußerer Genuss reicht für den Weg des inneren Glücks.

#### 9. Humor

Wer Humor hat, erhöht sein Lebensglück um 33 %. Wir sollten auch den Humor in unserem Leben pflegen. Wir sollten die Dinge nicht zu ernst nehmen. Wir sollten es lernen auch über uns selbst zu lachen. Wer über sich selbst lachen kann, geht leichter durch das Leben. Es ist gut heitere Filme zu sehen, humorvolle Bücher zu lesen und mit fröhlichen Menschen zusammen zu sein.

#### 10. Selbstvertrauen

Glückliche Menschen glauben an sich selbst. Sie glauben an ihre Ziele, ihre Weisheit und ihre Kraft.

### **Selbstheilung**

In der Hatha Yoga Pradipika, einem Grundwerk des Yoga aus der tantrischen Epoche vor etwa 1000 Jahren, steht, dass durch den spirituellen Weg im Laufe der Zeit alle Krankheiten heilen.

So war es auch bei mir. Im Alter von dreißig Jahren litt ich an vielen körperlichen und seelischen Krankheiten. Ich litt an Burnout, Ängsten, Depressionen, Schlafstörungen, Tablettensucht, Magenproblemen, Hautproblemen und ständigen Erkältungen. Entstanden waren diese Krankheiten durch den übermäßigen Stress am Ende meines Studiums. In mir entstanden durch den extremen Leistungsdruck viele Ängste, die mich immer mehr in den Burnout brachten.

Ich ging zu vielen Ärzten, aber sie konnten mir nicht helfen. Ich ging zu einer Heilpraktikerin. Aber auch ihr Wissen half mir nicht. Die Situation erschien aussichtslos. Ich würde mich mein Leben lang mit meinen Krankheiten plagen und früh daran sterben, wie es auch einer Tante von mir ergangen war. Ich würde in meinem Leben nie mehr wirklich gesund und glücklich werden.

Da besann ich mich auf den Weg der Selbstheilung. Ich überlegte, wie ich mich selbst heilen konnte. Als erstes erforschte ich in medizinischen Büchern, was man für seine Selbstheilung tun kann. So fand ich den Weg der fünf Grundsätze der Gesundheit. Man kann seine Gesundheit in vielen Fällen erhalten und wiederherstellen, wenn man sich gesund ernährt, Schadstoffe vermeidet, regelmäßig Sport treibt, sich ausreichend entspannt und positiv denkt.

Der Weg der gesunden Ernährung ist letztlich ganz einfach. Ein englischer Arzt prägte den Spruch: "An apple a day keeps the doctor away." Wenn wir jeden Tag etwas Obst oder rohes Gemüse

essen, erhalten wir damit die für die Gesundheit unseres Körpers wichtigen Vitamine und Mineralstoffe. Gut ist es, wenn wir darüber hinaus noch Schadstoffe wie Alkohol, Rauchen und Drogen vermeiden.

Ich gehe jeden Tag dreimal 20 bis 30 Minuten spazieren. Bereits durch die Verbindung von gesunder Ernährung und regelmäßigem Sport leben wir nach einer wissenschaftlichen Studie im Schnitt 14 Jahre länger.

Die Hatha Yoga Pradipika ergänzt diesen Weg durch tägliche spirituelle Übungen. So entsteht ein umfassender und tiefgreifender Weg der Selbstheilung. Im Laufe der Jahre heilten durch diesen Weg meine körperlichen und seelischen Krankheiten.

Wie ist es zu verstehen, dass durch spirituelle Übungen körperliche und psychische Krankheiten heilen? Viele Krankheiten entstehen in der heutigen Zeit durch den übermäßigen Stress des modernen Lebens. Der Stress erzeugt Verspannungen im Körper und im Geist. Diese Verspannungen blockieren das innere Glück, erzeugen negative Gefühle und machen den Körper krank. Man spricht auch von psychosomatischen Krankheiten, die durch das Zusammenspiel von Körper und Geist verursacht werden und durch die heutige Tablettenmedizin nur schwer aufzulösen sind, weil sie nicht die tieferen Ursachen der Krankheiten heilt.

Auch die heutige Psychotherapie ist nur begrenzt wirksam, weil sie kein Wissen von den spirituellen Energien hat. Die Auflösung der Energieblockaden ist aber für eine tiefgreifende Heilung wesentlich. Des Weiteren müssen körperliche und geistige Übungen verbunden

werden, damit ein tiefgreifender Heilungseffekt entsteht. Das haben die meisten Psychotherapeuten noch nicht verstanden.

Und genau da setzt die Heilkraft der Spiritualität ein. Zwar gibt es auch hier oft den Fehler, dass körperliche und geistige Übungen getrennt werden. Im modernen Yoga konzentriert man sich oft zu sehr auf den Körper und vernachlässigt den Geist. Im tibetischen Buddhismus (Vajrayana) werden zwar körperliche und geistige Übungen verbunden, aber oft wird daraus ein dogmatisches und starres Übungssystem gemacht. Wichtig ist es aber auf dem spirituellen Weg, dass wir jeden Tag genau spüren was wir brauchen und wie wir es brauchen.

Es gibt auch im tibetischen Buddhismus die Übungen des Hatha-Yoga (genannt Lu Yong), aber sie werden nur selten praktiziert. Meistens konzentriert man sich auf die Niederwerfungen, die dem Sonnengebet im indischen Yoga ähneln. Die Übungen des Hatha-Yoga sind wichtig, weil sie tiefsitzende innere Verspannungen und Energieblockaden auflösen können. Ich habe 20 Jahre intensiv den Hatha-Yoga praktiziert. Jetzt verbinde ich einfache Yogaübungen mit meinem täglichen Spazierengehen. Das ist im Moment für mich der beste Weg der Körperübungen.

Daneben meditiere ich jeden Tag dreimal. Und ich achte beständig auf meine Gedanken. Ich versuche Stressgedanken zu vermeiden und mich auf das Positive im Leben zu konzentrieren. Den meisten Stress machen wir uns selbst durch unsere Gedanken. Wenn wir achtsam auf unsere Gedanken und Gefühle sind, können wir viel Stress vermeiden.

Durch Yoga und Meditation können wir starke Heilungsenergien in uns erzeugen. Wenn wir aber nicht gleichzeitig auf unsere Gedanken achten, werden wir immer wieder spirituell schnell abstürzen. Ohne intensive Arbeit an den Gedanken und die Entwicklung positiver Eigenschaften wie innerer Frieden, umfassende Liebe und Selbstdisziplin ist der spirituelle Weg letztlich sinnlos. Wir werden nie dauerhaft unser inneres Glück bewahren können. Erst wenn wir nach einem Gesamtkonzept aus körperlichen und geistigen Übungen praktizieren, werden wir innerlich heilen und spirituell wachsen.

Dieses Gesamtkonzept sollte täglichen Sport (Yoga, Gehen), Meditation, gesunde Ernährung, eine vernünftige Lebensweise und die Gedankenarbeit (positives Denken) beinhalten. Wir sollten herausfinden, was uns gut tut und uns heilt. Und dann konsequent auf unserem Weg bleiben.

## **Die fünf Grundsätze der Gesundheit**

Die fünf Grundsätze der Gesundheit schenken uns ein langes, gesundes und glückliches Leben. Wenn wir nach diesen Grundsätzen leben, können wir die meisten Krankheiten vermeiden. Wenn wir trotzdem einmal krank sind, werden wir erheblich schneller gesund.

1. Ernähre dich gesund. Eine gesunde Ernährung besteht aus frischer, vielseitiger, vitamin-, spurenelement- und mineralienreicher Nahrung: Obst, Gemüse, Getreide, Milch, Kartoffeln, Hülsenfrüchte etc. Es wird empfohlen, wenig oder kein Fleisch zu essen und sich zur Hälfte von Rohkost (rohem Obst und Gemüse) zu ernähren. Mindestens sollten wir einen Apfel (ein Stück Obst oder rohes Gemüse wie zum Beispiel eine Karotte, Tomate, Salat, Paprika) am Tag essen. Dadurch bekommt der Körper viele Vitamine und

Mineralstoffe, die ihn vor Krankheiten schützen.

2. Vermeide Schadstoffe. Drogen, Rauchen und Alkohol verursachen viele Krankheiten und verkürzen normalerweise das Leben erheblich (um 10 bis 20 Jahre). Zu viele Süßigkeiten (Zucker, Fett), viel Salz und viele Schnellimbisse (Fastfood) sind ebenfalls ungünstig.

3. Bewege dich viel. Einmal am Tag eine halbe bis eine Stunde Ausdauersport (Gehen, Joggen, Radfahren, Schwimmen) halten den Körper stark und gesund. Notfalls reicht auch eine halbe Stunde auf dem Heimtrainer (Rad, Laufband) oder dynamischer Yoga. Wenn es gar nicht anders geht, bewege dich mindestens am Wochenende eine Stunde. Wichtig ist es, dass der Körper gut durchgewärmt wird (bis zum leichten Schwitzen üben). Dadurch werden Krankheitskeime abgetötet.

4. Entspanne dich ausreichend. Stress schadet der Gesundheit. Stress sollte immer wieder durch ausreichende Erholungsphasen, Yoga oder Meditation abgebaut werden. Für das innere Glück ist es wichtig im persönlich richtigen Verhältnis von Aktivität (Arbeit) und Ruhe zu leben. Wer regelmäßig meditiert, gelangt zum inneren Frieden.

5. Denke positiv. Positive Gedanken führen zu positiven Gefühlen. Übe Eigenschaften wie innerer Frieden, Selbstdisziplin, Weisheit, Liebe und Lebensfreude. Finde eine positive Aufgabe in deinem Leben. Arbeite für das Glück aller Wesen. Wer regelmäßig an seinen Gedanken arbeitet und weise lebt, wird im Laufe seines Lebens immer glücklicher. Er wird am Ende seiner Tage zufrieden mit sich und seinem Leben sein. Er ist ein Meister des Lebens.

Zitat Welt online (Mai 2011)

„,Wer sich richtig ernährt, darf auf einen Zuschlag von bis zu 20 Jahren hoffen', sagt der Jenaer Ernährungswissenschaftler Michael Ristow. Viel Obst und Gemüse, viel Fisch und wenig Fleisch gehören nach Ansicht von Ristow auf den Speiseplan. Dabei ist rotes Fleisch

besonders ungünstig. Ristow warnt davor, den Vitaminbedarf mit Tabletten auszugleichen. Keine noch so hoch dosierte Vitaminkapsel kann einen Apfel mit seinen hunderten von Einzelsubstanzen ersetzen.“

Zitat Focus online (2008)

„Wer vier simple Gesundheitsregeln befolgt, erhöht erheblich seine Chancen auf ein langes Leben. Vier einfache Verhaltensregeln verlängern das Leben durchschnittlich um 14 Jahre: nicht rauchen, etwas Sport treiben, nur mäßig Alkohol trinken und täglich Obst und (rohes) Gemüse essen. Das berichten britische Forscher, die seit 1993 das Schicksal von mehr als 20 000 Probanden im Alter von über 45 Jahren verfolgt haben. Die Studie ist den Autoren zufolge Teil der größten Untersuchung zu Ernährung und Gesundheit, die jemals unternommen worden sei. Die Untersuchung EPIC (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition) erstreckt sich insgesamt über zehn europäische Länder.“

Wie sieht denn nun eine gesunde Ernährung aus? (Patiententipp)

Professorin Karin Michels (Freiburg Tumorzentrum): Obst und Gemüse sind das Beste, was man überhaupt zu sich nehmen kann. Von allen Ernährungsmöglichkeiten ist eine Ernährung, die reich an Obst und Gemüse ist, am meisten zu empfehlen, zusammen mit den pflanzlichen Ölen. Zumal die pflanzlichen Öle auch die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine aus Obst und Gemüse begünstigen. Vollkornprodukte sollten in einer gesunden Ernährung nicht fehlen. Produkte aus Weißmehl und Zucker sollten dagegen weitgehend gemieden werden, sie begünstigen Diabetes, Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Obst und Gemüse stehen an erster Stelle, zusammen mit pflanzlichen Ölen, Vollkornprodukten und Fisch. Was auch noch sehr gesund ist, sind beispielsweise Nüsse. Nüsse haben eine ganz ausgezeichnete Zusammensetzung von hochwertigen Fetten und Proteinen. Nüsse können beispielsweise in sehr viel gesünderer Form die Fette und Proteine ersetzen, die man andernfalls vielleicht über Fleisch zu sich

nehmen würde. Andere gesunde Nahrungsmittel sind die Hülsenfrüchte, die auch hochwertige Proteine und viele Ballaststoffe haben, und sehr oft in der Ernährung vernachlässigt werden. Wenn man das alles zusammennimmt, kommt man auf eine vollwertige Ernährung, ohne auf Fleisch und Milchprodukte zurückgreifen zu müssen.

## **Heilung durch Yoga**

Ich bin ausgebildeter Yogalehrer und habe 18 Jahre als Yogalehrer an der Hamburger Volkshochschule gearbeitet. Dabei habe ich die spezielle Form des Glücks-Yoga entwickelt. Ich habe gefragt, welche Probleme die Teilnehmer haben und was sie von einer Yogastunde erwarten. Die meisten brauchten dringend Entspannung vom stressreichen Berufsalltag. Viele hatten Rückenprobleme. Sie wollten etwas für ihre Gesundheit tun. Und letztlich ging es darum die Menschen psychisch aufzubauen. Ich stellte ein System aus einfachen Yogaübungen, Meditationen und positivem Denken zusammen. Damit gelangt es mir normalerweise die Menschen in einer Yogastunde von ihrem inneren Stress zu heilen und sie zum inneren Glück zu führen. Der Effekt dauerte oft drei Tage an. Einige Menschen gelangten in meinen Yogakursen sogar in eine höhere Bewusstseinssebene.

In meinen Yogaweg habe ich viele bioenergetische Übungen integriert. Die Videos können auf YouTube angesehen werden (Glücksyoga, Poweryoga, tibetischer Buddhagrüß, Lachyoga). Insbesondere meine Schüttelmeditation hat sich für viele Menschen als sehr hilfreich erwiesen. Die Schüttelmeditation ist ein Art Schnelltherapie. Wir schütteln den Körper, spüren nacheinander in die Gefühle von Wut, Trauer, Angst und Sucht hinein und lösen sie so auf. Wir senden allen Menschen Licht und gelangen so selbst ins Licht.

Das tiefere Ziel des Yoga ist die innere Heilung und Erleuchtung. Dazu werden die Verspannungen im Körper und im Geist aufgelöst. Die innere Energie wird erweckt und das gesamte Energiesystem gereinigt. Bei mir verschwanden im Laufe meines Yogaweges viele psychosomatische Krankheiten. Yoga war für mich ein körperlicher und seelischer Heilungsweg.

In der Hatha-Yoga-Pradipika heißt es, dass auf dem Yogaweg alle Krankheiten verschwinden. Das kann ich für mich persönlich bestätigen. Ich hatte viele körperliche Leiden. Sie waren meist psychosomatischer Natur. Sie heilten im Laufe der Jahre auf dem Weg des Yoga.

Ich hatte auch psychische Krankheiten. Ich litt an Ängsten, Depressionen, Kraftlosigkeit und Sinnlosigkeitsgefühlen. Der spirituelle Weg gab mir Hoffnung und Halt. Meine Depressionen verschwanden, meine Ängste lösten sich auf und in mir entstanden Frieden und Glück.

Mein Glücks-Yoga verwendet hilfreiche Techniken aus dem indischen Yoga, dem Buddhismus und der westlichen Psychologie. Wir verdrängen Gefühle nicht, sondern werden uns unserer Gefühle bewusst und lösen sie auf. Wir arbeiten an unseren Gedanken. Viel Stress entsteht durch falsche Gedanken. Ohne positives Denken sind alle körperlichen Yogaübungen und Meditationstechniken langfristig sinnlos. Unsere negativen Gedanken werden uns immer wieder aus dem inneren Frieden und Glück herausbringen.

Tiefe seelische Heilung entsteht durch die Verbindung von Energiearbeit, Gefühlsarbeit, Körperarbeit und Gedankenarbeit. Wir sollten jeden Tag in unserem Leben spirituell praktizieren, Stress vermeiden und an unserem inneren Glück arbeiten. Dann wird unser Leben ein Weg der Heilung, des Glücks und der Liebe.

Ich habe viele Bücher geschrieben (Yoga Grundwissen, Glücksyoga, Buddhismus Grundwissen, Positives Denken Grundwissen). Ich biete außerdem jedes Jahr eine einwöchige Yogalehrer-Ausbildung Ende Juli und ein dreitägiges Pfingstretreat an. Dort kann das Wissen praktisch geübt werden. Das Ziel ist es, dass jeder in der Lage ist sich durch spirituelle Übungen selbst zu heilen.

## **Spirituelle Therapie**

In der Spiritualität geht es um die psychische Heilung des Menschen und in einem zweiten Schritt um die spirituelle Selbstverwirklichung. Im ersten Schritt entwickeln wir Eigenschaften wie innerer Frieden, Glück und umfassende Liebe. Im zweiten Schritt versuchen wir dann unsere Egozentrierung zu überwinden und in ein Einheitsbewusstsein zu gelangen. Der zweite Schritt wird aber nur von wenigen Menschen in einem Leben gegangen. Für die überwiegende Mehrzahl der Menschen geht es um inneren Frieden, Glück, Liebe und spirituellen Schutz auf ihrem Lebensweg. Die Spiritualität ist für sie eine Form von spiritueller Selbsttherapie.

Die spirituelle Therapie stärkt einen Menschen mit spirituellen Techniken. Wir verbinden spirituelles und psychologisches Wissen. Wir denken über den Sinn des Lebens, über uns selbst und über unsere Ziele nach. Wir erforschen unsere Gedanken und Gefühle und überwinden selbstschädigende Verhaltensweisen. Wir bauen positive Strukturen auf, die uns Halt in unserem Leben geben. Wir entfalten unsere Lebensenergie. Wir praktizieren positives Denken, Yoga und Meditation. Wir orientieren uns an positiven spirituellen Vorbildern. Wir orientieren uns auf das Licht, die Liebe, den Frieden und das Glück.

Für mich ist der spirituelle Tagesplan die zentrale Technik auf dem

Weg ins Licht. Hauptsächlich mit einem sehr sensibel und gleichzeitig sehr konsequent praktizierten Tagesplan löse ich die Verspannungen in meinem Körper und meinem Geist. Ich verteile meine spirituellen Übungen so über den Tag, dass ein ständiger innerer Reinigungsprozess aufrechterhalten wird. Das Geheimnis ist die richtige Anwendung der richtigen Technik im richtigen Moment. Der Weg des inneren Glücks erfordert viel Weisheit und inneres Gespür. Er muss jeden Tag sensibel und sehr individuell entwickelt werden. Ich beginne den Tag mit einer positiven Tageseinstellung. Welche Übungen brauche ich heute in welcher Reihenfolge? Wo sollen die Schwerpunkte liegen?

Nach Swami Sivananda entstehen innere Heilung und Erleuchtung durch die drei großen Grundsätze Ruhe, Üben und umfassende Liebe. Das ist auch der Weg des Mahayana-Buddhismus. Wenn ein Yogi alleine an einem Ort der Ruhe lebt, hat er die Hälfte des Weges zur Erleuchtung schon geschafft. Die zweite Hälfte bewältigt er mit seinen spirituellen Übungen. Durch das große Tor zu einem Leben im Licht schreitet er durch den Weg der umfassenden Liebe. Wenn ein Yogi im Schwerpunkt für das Glück seiner Mitmenschen und für das Ziel einer glücklichen Welt lebt, dann löst sich sein Ego auf. Verschwindet das Ego, erwacht die Glücksenergie in ihm.

Es gibt verschiedene spirituelle Wege. Wir sollten den Weg herausfinden und gehen, der für uns persönlich am besten wirkt. Manche Menschen brauchen den Weg der Ruhe und der Meditation. Er ist die Grundlage der buddhistischen Achtsamkeitstherapie. Wenn wir ein Leben in der Ruhe (im anhaftungslosen Sein) mit einer täglichen Meditationspraxis und einer beständigen Achtsamkeit auf unsere Gedanken verbinden, können negative Gedanken und Depressionen überwunden werden. Ein Leben in der Ruhe führt zu Gelassenheit und innerem Glück.

Die meisten Menschen brauchen aber neben der Ruhe auch die Liebe in ihrem Leben. Wir müssen deshalb den spirituellen Weg der Ruhe durch den Weg der Liebe ergänzen. Die achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie sollte durch den Weg der umfassenden Liebe erweitert werden. Dieser Weg besteht im Kern darin allen Menschen ein glückliches Leben zu wünschen, für eine glückliche Welt zu arbeiten und auch seine Feinde (Probleme) nicht abzulehnen. Wir sollten uns ausreichend abgrenzen, gut für uns selbst sorgen, negatives Handeln verhindern, aber kein Wesen aus unserer Liebe herausfallen lassen. Ich praktiziere diesen Weg, in dem ich jeden Tag allen Wesen Licht sende und das Mantra denke: "Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben."

Bücher:

-- Der achtsame Weg durch die Depression, Mark Williams, John Teasdale, Zindel V. Segal, Jon Kabat-Zinn (inkl. 2 Audio-CDs, 3. Aufl. 2011). In diesem Grundlagenwerk entfalten drei der führenden Vertreter der Kognitiven Psychotherapie gemeinsam mit Jon Kabat-Zinn die theoretischen Grundlagen der Achtsamkeitspraxis.

-- Die revolutionäre Therapie: Heilen mit Liebe. Krankheiten ohne Medikamente überwinden. Dean Ornish. (2001)

- <https://de.wikipedia.org/wiki/Heilung>

Wikipedia: Der Begriff Heilarbeit wird praktisch ausschließlich für energetische oder spirituelle Herangehensweisen in der Alternativmedizin und der alternativen Psychotherapie verwendet. Das erklärte Ziel der Heilarbeit ist somit traditionell das Beheben einer körperlichen Erkrankung oder psychischen Störung.

Das Wort Heilarbeit subsumiert somit zwei Strömungen. Es besteht zum einen ein Bezug zur Energiemedizin mit Ansätzen an den Auraschichten (Occident), dem Chakrensystem (Indien) oder

dem Meridiansystem (China). Zum anderen impliziert Heilarbeit Ansätze der Geistheilung aus religiösen Traditionen (z. B. schamanischer oder christlicher Background) und neuen spirituellen Richtungen (z. B. Reiki).

Die Gruppe der praktischen Verfahren der Heilarbeit ist inhomogen und umspannt unterschiedlichste Herangehensweisen der energetischen und spirituellen Behandlung. Vielerlei Ansätze wurden traditionellen religiösen Heilritualen entlehnt, manche wiederum neu konzipiert, weshalb die Heilarbeit den Religionen gleichermaßen zugeordnet werden kann wie der Esoterik oder der alternativen Medizin und Psychotherapie.

Zur Heilarbeit gehören dadurch vielfältige Methoden der Heilung und Selbstheilung wie:

Energiekörper basierte Methoden: Auraarbeit, Chakrenarbeit, Chi Gong, Handauflegen, Prana-Heilung, Reiki, Tai Chi  
Geistig-Spirituelle Ansätze wie Channeling, Clearings, Exorzismus, klassische Geistheilung, Lichtarbeit oder Spiritismus oder HumanQuantenEnergetik.

Bewusstseinsverändernde Ansätze: Trance (Abwesenheits- oder Anwesenheitstrance), durch Atmung, Bewegung, Ton, oder Drogen z. B. im Schamanismus

Eine Abgrenzung der Heilarbeit von der Medizin oder der Psychotherapie beruht auf ihrem holistisch-spirituell ausgerichteten Welt- und Menschenbild (Stichwort Seele) sowie deren Einbeziehung energetischer Aspekte jenseits wissenschaftlich anerkannter physikalischer Modelle.

## **Gesprächstherapie**

C: Vor vier Jahren erlitt ich eine schwere Depression nach dem Tod meiner Mutter, aber zum Glück konnte ich sie überwinden.

Seit einem Monat fühle ich mich wieder sehr schlecht. Das schlimmste ist das Gefühl der Angst, das mich manchmal überkommt. Ich will nicht zum Psychiater gehen und mir Tabletten verschreiben lassen, aber ich weiss nicht welche spirituellen Übungen mir helfen können.

Nils: Normalerweise werden Depressionen heutzutage mit Tabletten behandelt. Wenn es zu schwer für dich wird, solltest du zum Psychiater gehen und dir Tabletten verschreiben lassen. Aber besser ist es natürlich Depressionen spirituell zu heilen. Das dauert länger, bewirkt aber eine echte Heilung. Am besten probieren wir schrittweise aus, was dir hilft. Warum fühlst du dich in der Tiefe deprimiert? Was ist der tiefere Grund deiner Depressionen?

C: keine Ahnung... ich würde es beschreiben wie eine absolute Leere, das tut weh

Nils: Vielleicht fehlt dir ein tieferer Sinn im Leben?

C: könnte sein

Nils: Was könnte ein tieferer Sinn für dich sein?

C: Das ich meinen Mitmenschen helfen könnte.

Nils: Mehr.

C: Ich will lernen zu lieben ohne Anhaftung, ohne eine Belohnung zu bekommen. Aber wenn z.B. eine Freundin aggressiv ist, reagiere ich negativ. Ich brauche Geduld. Das ist mein schwierigster Punkt.

Nils: Bevor wir einen Weg für dich finden, sollten wir erstmal deine Psyche gründlich erforschen. Spüre in deinen schlimmsten Punkt hinein. Was sagt er dir?

C: Das ist schwer... Ich habe einmal meine Mutter gefragt und sie sagte: Du warst immer ungeduldig. Seit ich ein Baby war.

Nils: Dann suchst du vielleicht irgendetwas. Glück, Liebe, Frieden, Gott und Erleuchtung ?

C: Ja, ich suche genau das.

Nils: Das Problem ist lösbar. Wir finden für dich deinen Weg.

C: Das ist wunderbar!

Nils: Es freut mich, dass du jetzt glücklich bist. Ich spüre dein Glück. :)

C: Vielen Dank!

Nils: Wir müssen gründlich vorgehen. Der erste Schritt ist, dass du jetzt dein Ziel kennst. Das schützt dich in der Tiefe vor Depressionen. Du kannst dich bei Depressionen immer auf dein Ziel besinnen. Damit kannst du sie in der Tiefe auflösen. Du denkst dann einfach dein Ziel als Mantra. Was ist dein Vorbild?

C: Ein goldener Buddha. Das ist komisch... ich bin katholisch, und ich liebe Jesus. Aber ich habe entdeckt, dass ich mehr Verbindung zu Buddha habe.

Nils: Hast du eine Idee von deinem spirituellen Weg?

C: Ich möchte es lernen meine Gedanken auf das Licht zu orientieren und umfassende Liebe zu entwickeln.

Nils: Das werden wir üben.

C: Aber ich muss zuerst meinen grossen Egoismus überwinden. Wie kann ich das machen?

Nils: Kümmere dich nicht um deinen Egoismus. Der verschwindet von alleine. Der spirituelle Weg besteht darin, das eigene innere Glück zu entwickeln und gleichzeitig die Liebe zu allen Wesen. Für beides gibt es Übungen. Wir werden herausfinden, was für dich funktioniert. Inneres Glück entsteht durch die Kundalini Energie. Umfassende Liebe entsteht, in dem du jeden Tag allen Wesen Licht sendest. Bewege segnend eine Hand und denke: „Ich sende Licht zu (zähle alle Freunde. Bekannte, Tiere auf). Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben.“  
Mache das mehrmals am Tag. Solange bis du in der Liebe bist.

C: Ich werde es machen. Und wie kann ich meine Kundalini Energie erwecken?

Nils: Das zeige ich dir noch.

C: Wie kann man im glücklichen Sein wie ein Buddha leben?

Nils: Da gibt es verschiedene Wege, je nach der Situation des Geistes.

C: Zum Beispiel?

Nils: Wichtig ist zunächst die Anhaftungslosigkeit. Wo hafte ich an? Was lehne ich ab? Wie kann ich das auflösen und mich innerlich entspannen. Aus der inneren Entspannung entsteht dann inneres Glück. Suche dir einen Gedanken, der dir hilft. Wie Buddha sehe ich das Leben auf der Erde grundsätzlich als das Leben in einem Leidfeld. Wenn man das Leben so betrachtet, dann hat man keine Angst vor dem Leid. Man kann es annehmen und in sein Leben integrieren. Es gehört zum Leben dazu.

C: Ich verstehe. Aber ist es nicht auch gut sich darauf zu besinnen, dass die Welt schön ist?

Nils: Ja. Es ist nicht gut im Leid stehen zu bleiben. Es gibt auch das Schöne auf der Welt. Man kann auch dadurch sein inneres Glück erwecken, dass man sich auf das Schöne in seinem Leben und auf der Welt besinnt.

C: Ja!

Nils: Um ein Buddha zu werden, muss man ins erleuchtete Sein kommen. Das gelingt, in dem man die Verspannungen im Geist und im Körper auflöst. Die Verspannungen im Geist löst man durch nachdenken, positive Gedanken, lesen in spirituellen Büchern und Meditation auf. Die Verspannungen im Körper löst man durch viel Ruhe, Meditation, Gehen und Yoga auf. Ich bete jeden Tag mehrmals zu meinen Meistern und ziehe eine Orakelkarte. Die Karte gibt mir positive Suggestionen. Du könntest zum Beispiel jeden Tag eine Karte im Buddha Orakel oder im Tarot ziehen.

C: Seitdem ich dein Buddha Orakel im Internet fand, frage ich es täglich!

Nils: Sehr gut. Wenn der Körper und der Geist regelmäßig von ihren Verspannungen befreit werden, entsteht innerer Frieden. Wenn man täglich spirituelle Übungen macht, kommt man immer mehr ins Glück, die Liebe und das Licht.

## **Der Weg der Liebe**

Ich war viele Leben auf der Suche nach der großen und dauerhaften Liebe. Durch die Träume von meinen früheren Leben erkannte ich, dass ich immer falsch gesucht habe. Auf dem Weg der

weltlichen Liebe (Mutter, Partnerin, Kinder) ist die große Liebe nicht dauerhaft zu verwirklichen. Weltliche Liebe beruht auf dem Ego und der Sucht. Sie ist begrenzt.

Dabei kann das Herzchakra unermeßlich geöffnet werden. Das geschieht aber nur auf dem Weg des Karma-Yoga (Bodhisattva-Weg). Wir leben im Schwerpunkt aus dem Geben heraus. So fördern wir nicht unser Ego, sondern die Liebe. Den Weg des Gebens (Gutes tun) können wir in einer Beziehung oder auch alleine gehen. Wichtig ist nur, dass wir beständig an unserem eigenen inneren Glück (unserer Erleuchtung) arbeiten und gleichzeitig im Schwerpunkt im Geben leben. Das Geben muss nicht groß sein, aber es muss unser Schwerpunkt sein. Wichtig beim Weg der Liebe ist, dass die Liebe umfassend ist. Wenn wir unsere Liebe auf unseren Partner, unsere Kinder, unsere Gruppe oder unser Volk beschränken, ist es nicht der wirkliche Weg der Liebe. Er führt nicht in ein Einheitsbewusstsein.

Swami Sivananda erkannte, dass das Leben in der Ruhe (Abgeschiedenheit) schon der halbe Weg der Erleuchtung ist. Das konsequente spirituelle Üben (Yoga, Meditation, Gedankenarbeit) bringt uns bis an das große Tor. Durch den Weg der umfassenden Liebe schreiten wir dann durch das große Tor ins Paradies (ins Land der Liebe und des Lichts). Als Weg dahin empfahl Swami Sivananda die Verbindung von Karma-Yoga (Gutes tun), Hatha-Yoga (Yoga und Meditation), Jnana-Yoga (tägliche Selbsterforschung) und Bhakti-Yoga (Meister-Yoga, Gebet, Mantra).

Wenn wir als Yogis den Wunsch nach einer glücklichen Welt pflegen, dann wachsen wir dadurch immer weiter in den Zustand der Erleuchtung hinein. Das Geheimnis dieses Wunsches ist die spirituelle Verbindung von Innen- und Außenwelt. Wir sind geistig nicht getrennt von unseren Mitwesen. Ihr Glück färbt auf uns ab. Wer in sich das Ziel einer glücklichen Welt pflegt, erschafft dadurch das Fundament zu einer tiefen Positivität. Wenn wir jeden Tag allen Wesen um uns herum Licht senden, dann wird eines Tages das Licht unsere ganze Seele durchdringen. Wenn wir im Schwerpunkt

für das Glück aller Wesen leben, dann belohnt uns das Leben mit der Erleuchtung. Das ist die Essenz des Bodhisattva-Weges.

Auf dem Weg der umfassenden Liebe gibt es eine große Gefahr. Wir können uns überfordern. Wir können zu viel arbeiten und dadurch unsere Glücksenergie verbrauchen. Ein Karma-Yogi muss seinen spirituellen Weg mit den beiden Beinen Liebe und Ruhe gehen. Er muss im Gleichgewicht von Ruhe und Aktivität leben. Er muss immer auch gut für sich selbst sorgen. Sonst funktioniert der Weg des Karma-Yoga nicht. Sonst verbraucht er sich beim Karma-Yoga. Dann endet er nicht bei der Erleuchtung, sondern bei der totalen Erschöpfung.

Wichtig auf dem Weg der Liebe ist das Egoopfer. Wir müssen ein Opfer erbringen. Wir müssen unser Ego auf dem Altar der Liebe opfern. Ohne ein Egoopfer gibt es keine Erleuchtung. Das Opfer muss groß genug sein, dass es sich als Egoüberwindung anfühlt. Und es darf nicht so groß sein, dass es uns überfordert und wir uns dadurch verspannen. Verspannungen blockiert die Energie. Liebe bringt die Energie zum Fließen. Sie motiviert uns. Sie treibt uns zum Handeln an. Und sie macht uns glücklich durch unser Tun. Auf dem Weg der Liebe sorgen wir gut für uns selbst (die eigene Erleuchtung, das eigene Glück), aber wir nehmen das Glück unserer Mitwesen wichtiger als unser eigenes Glück. So überwinden wir unser Ego und kommen in ein Einheitsbewusstsein.

In allen großen Religionen gibt es den Weg der Ruhe und den Weg der Liebe. Der ursprüngliche Buddhismus lehrte den Weg der Ruhe. Später entwickelte sich der Mahayana Buddhismus, der den Schwerpunkt auf die Liebe legte (Dalai Lama, Thich Nath Hanh). Im Hinduismus gibt es den Weg der Ruhe (Patanjali) und den Weg der Liebe (Krishna). Im modernen Neohinduismus werden beide Wege miteinander verbunden (Ramakrishna, Sivananda, Sai Baba, Anandamayi Ma, Amritanandamayi Ma, Mutter Meera). Das Christentum kann man in das ursprüngliche Judentum (der Weg der Ruhe, Gott ist in der Stille zu finden) und die Lehre von Jesus (der Doppelweg der Liebe zu Gott und zu dem Nächsten) unterteilen.

Allerdings gibt es auch im Judentum den Weg der Liebe (Rabbi Nachman) und im Christentum den Weg der Ruhe (Wüstenväter, Mönchtum).

Im Yoga heißt es, dass ein Erleuchteter 100 mal glücklicher ist als ein normaler Mensch. Ein Erleuchteter auf dem Weg der Liebe ist 100 mal glücklicher als ein normaler Erleuchteter. Und auf dem Weg der Liebe ist Erleuchtung viel einfacher zu erreichen, weil wir von der Energie der Liebe getragen werden. Und uns alle erleuchteten Meister der Liebe unterstützen. Typischerweise wird der Weg der Liebe zu allen Wesen (Gutes tun, KarmaYoga) mit dem Gebet zu einem erleuchteten Meister (Bhakti-Yoga, Guru-Yoga) verbunden.

Wenn wir im Glück leben und die dauerhafte große Liebe erfahren möchten, sollten wir uns als erstes mit einem spirituellen Vorbild der Liebe verbinden (Jesus, Buddha Amitabha, Krishna, die Göttin Tara oder die Göttin Lakshmi). Wir sollten uns jeden Tag mit unserem spirituellen Vorbild durch ein Gebet (Mantra, Lied, Meditation) und eine Visualisierung verbinden. Wir sollten uns selbst in unserem spirituellen Vorbild sehen. Wir sollten jeden Tag allen Wesen Licht senden, eine glückliche Welt wünschen und einem Wesen etwas Gutes tun. Und wir sollten unser persönliches Gleichgewicht von Ruhe, Liebe und Lebensfreude finden. Dann wird unser Weg gelingen.

## **Verzeihen**

Ho'oponopono ist ein Heilritual. Ich habe das Ritual auf einem Pfingstretreat mit den Menschen praktiziert und wir kamen alle in der großen Liebe an. Es war sehr beeindruckend. Vielen Menschen in der heutigen Zeit fehlt die Liebe. Wenn wir unser Herzchakra aktivieren wollen, müssen wir zuerst in das große Verzeihen gelangen. Wir verzeihen unseren Eltern, unserem Chef, unserem Partner, unseren Kindern, unseren Freunden, uns selbst und dem Leben (dem Schicksal, Gott). Dadurch entspannen wir uns tief in uns selbst. Dann kann die Liebe in uns erwachen. Sie erwecken wir

durch das Mantra „***Ich liebe dich. Bitte vergib mir. Es tut mir leid. Danke.***“

1. Wir stehen oder sitzen in einem Kreis. Wir fassen uns an den Händen. Wir beten gemeinsam zu Gott, zu den erleuchteten Meistern oder zu unserer inneren Weisheit. Wir verbinden uns mit der Wahrheit und der Liebe in uns. "Om alle erleuchteten Meister. Om innere Weisheit. Ich bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg."

2. Wir erspüren unser Problem. Wo haben wir jemanden verletzt? Wo hat uns jemand verletzt? Wo gibt es Ängste, Wünsche, Trauer oder Wut in uns?

3. Wir meditieren. Wir stoppen unsere Gedanken und finden zur inneren Ruhe. Wir entspannen uns. Dann sprechen wir so lange das Ho'oponopono-Mantra, bis wir seine Wirkung in uns spüren. "Es tut mir leid. Bitte verzeihe mir. Ich liebe dich. Ich danke dir." Wir denken es mindestens drei Mal. Wir nehmen dabei Kontakt mit unseren Gefühlen auf. Wir kommen durch das Mantra in unsere Gefühle. Dadurch erhält es seine Kraft und wird heilend. Spüre die Heilung in dir.

4. Wir entspannen uns und spüren nach, was das Mantra in uns bewirkt hat.

5. Wir ziehen eine Orakelkarte und überlegen, was die Karte zu unserem persönlichen Problem sagt. Wir können dazu das Tarot oder ein spezielles Ho'oponopono-Orakel verwenden.

6. Wir besprechen unsere Erfahrungen in der Gruppe.

<https://de.wikipedia.org/wiki/Ho%CA%BBoponopono#>

*Wikipedia: Ho'oponopono, hawaiisch etwa: „in Ordnung bringen“, ist ein traditionelles Verfahren der Hawaier zur Aussöhnung und Vergebung. Traditionelles ho'oponopono wurde durch einen oder*

*eine kahuna lapa'au (Heilpriester der traditionellen Religion) zur Heilung körperlicher und geistiger Krankheiten durchgeführt, vorwiegend mit Familiengruppen.*

*Nach einem Gebet werden die Probleme formuliert. Es wird erwartet, dass die Familienmitglieder ernsthaft an den Problemen arbeiten und dabei nicht an Fehlern festhalten. Ehrlichkeit (hawaiisch 'oia'í'o) ist eine Grundvoraussetzung für das Verfahren. Zum Nachdenken über die gefühlsmäßigen Verwicklungen und begangenen Verletzungen werden Schweigeminuten eingelegt. Die Gefühle eines/einer jeden sollen berücksichtigt werden.*

<https://www.phytodoc.de/familie/hooponopono-wie-funktioniert-dashawaiianische-vergebungsritual>

*Auf der Station gab es 30 psychisch kranke Gefangene, die so schwierig waren, dass ständiger Personalmangel herrschte. Keiner der Mitarbeiter hielt es lange aus. Dr. Len war nur unter der Bedingung bereit gewesen, die Abteilung zu übernehmen, wenn er nach seiner Methode arbeiten durfte. Er ließ sich alle Krankenakten geben, um sie mehrmals täglich durchzulesen. Immer dann, wenn er in Resonanz mit negativen Gefühlen wie Wut, Hass, Unverständnis, etc. ging, stellte er sich folgende Frage: Was ist in mir, dass ich mit diesen Gefühlen in Berührung komme und sie mir in meinem Leben begegnen? Mehrmals täglich sprach er die folgenden vier Sätze.*

*"Es tut mir leid (ich nehme das Problem an). Bitte verzeih mir (wenn ich dich oder andere bewusst oder unbewusst verletzt habe). Ich liebe dich (ich liebe mich und dich bedingungslos. Ich sehe das Göttliche in dir). Danke (dass ich das Problem erkennen und heilen durfte)."*

*Auf diese Weise reinigte er alles Negative in seinem Herzen und in seinem Bewusstsein. Nach 18 Monaten verbesserte sich die gesamte Situation auf der Station. Nach 4 Jahren wurden 28 der 30 Insassen geheilt entlassen, obwohl Dr. Len nie persönliche*

*Gespräche mit ihnen geführt hatte.*

## **Tonglen**

Das Klassentreffen. Vor fünfzig Jahren hatten wir unsere Schulzeit beendet und waren in das Leben entlassen worden. Wir hatten unser Leben gelebt. Und jetzt trafen wir uns zum Eintritt in das Rentnerdasein noch einmal. Alle konnten allerdings nicht kommen. Ein Viertel meiner Klassenkameraden war bereits gestorben. Zu viel Stress im Beruf. Eine ungesunde Lebensweise. Zu viel Alkohol, zu viele Zigaretten, zu wenig Sport und zu wenig gesunde Nahrungsmittel. Dann gibt man oft früh in seinem Leben den Löffel ab. Wer gesund lebt, lebt im Durchschnitt 14 Jahre länger. Das hat eine umfangreiche Studie ergeben.

Die Menschen, die das Berufsleben überlebt hatten, versammelten sich jetzt zum Überlebenden-Treffen. Allerdings war ein weiteres Viertel krank. Sie waren noch nicht gestorben, sondern litten jetzt nach dem Ende des Berufslebens an vielfältigen Krankheiten. Wobei nicht alle Krankheiten durch den Berufsstress und eine ungesunde Lebensweise kamen. Bei manchen Menschen steckt es in den Genen, früh im Alter krank zu werden. Und letztlich ist es normal im Alter irgendwann an verschiedenen Krankheiten zu leiden. Aber der normalste Fall ist es, dass man erst eine gute Zeit als Rentner hat und später kurz vor dem Tod die Krankheiten auftreten.

Die große Frage der Überlebenden war es jetzt, wie man sein Rentneralter am besten verbringt. Was ist der Sinn des Lebens? Was soll man tun, wenn man genug Zeit und Geld hat sich selbst zu verwirklichen? Einige reisten viel und sahen sich die Welt an. Viele meiner Klassenkameraden beschäftigten sich mit ihrer Familie, trafen sich oft mit Freunden und trieben viel Sport. Einige praktizierten sogar Yoga.

Aber wirklich spirituell waren nur wenige Personen. Die meisten

glaubten eher nicht an den spirituellen Weg und auch nicht an ein Leben nach dem Tod. Obwohl eine Frau schon eine Nahtoderfahrung gehabt und dabei eine wunderschöne Dimension voller Licht kennengelernt hatte. Das hatte ihr Leben grundlegend geändert. Mich hat eine tiefe Erleuchtungserfahrung vom spirituellen Weg überzeugt. Ich richtete daraufhin mein Leben am inneren Glück und am Weg der Erleuchtung aus.

Die meisten Klassenkameraden und Kameradinnen hatten ein weltliches Leben mit allen weltlichen Höhen und Tiefen gelebt. Überwiegend waren sie zufrieden mit ihrem Leben, insbesondere wenn sie einen Partner und eine Familie hatten. Das hatte sie durch das Leben getragen. Viele waren aber auch Singles. Sie sahen ihren Lebenssinn in ihrem Beruf und in ihren Freunden.

Spannend war das Leben einer Frau, die in der Mitte ihres Lebens zum spirituellen Weg gefunden hatte und Geistheilerin geworden war. Eine Geistheilerin heilt mit ihren spirituellen Kräften, durch Gedanken und Visualisierungen, ihre Mitmenschen. Sie war als Geistheilerin so erfolgreich, dass sie gerade sogar einen Burn-out bekommen hatte. Wie konnte das geschehen? Wie kann ein Mensch krank werden, dessen Lebensaufgabe es ist andere Menschen zu heilen?

Darüber rätselten Barbara und ich. Hatte die Geistheilerin nicht gesund gelebt? Dieser Fall war unwahrscheinlich. Wahrscheinlicher war es, dass sie beim Heilen nicht gut genug für sich selbst gesorgt hatte. Viele Psychotherapeuten nimmt die Arbeit mit ihren Klienten so mit, dass sie selbst krank werden. Ich war mal auf einem Psychotherapeuten-Treffen in Berlin. Und fast alle Psychotherapeuten waren völlig ausgelaugt von ihrer Arbeit.

Eine weitere Möglichkeit gerade bei Geistheilern besteht darin, dass sie die Krankheiten und schlechten Energien ihrer Klienten übernehmen. Ich habe von einer Reiki-Heilerin gehört, die so viele Krankheiten übernommen hatte, dass sie ihren Beruf aufgeben musste. Ich persönlich kenne auch das Phänomen der Übertragung

schlechter Energien. Ich sehe mich zwar nicht als Heiler und arbeite auch nicht als Heiler. Ich lehre es nur, dass die Menschen sich mit Yoga, Meditation und Gedankenarbeit selbst helfen. Aber dabei komme ich natürlich auch mit den Energien der Menschen in Kontakt. Grundsätzlich ist das kein Problem. Ich heile die Energien der Menschen dann in mir und durch meinen spirituellen Weg. Ich löse die negativen Energien in der Meditation und bei Spazierengehen im Wald auf.

Aber es kommt in einigen Fällen vor, dass das Leben mir auch stärkere negative Energien überträgt. Da ich mich durch meine erleuchteten Meister als geführt ansehe, glaube ich, dass sie mir in Einzelfällen diese Energien übertragen, wenn es für meine Mitmenschen dringend notwendig ist. Das Gute dabei ist, dass mir nur so viel übertragen wird, wie ich es selbst tragen kann.

Ein Beispiel war vor vielen Jahren eine nahe Bekannte, die eine Rückenmarkstransplantation machen musste. Sie wäre an der Operation gestorben. Aber zufällig kam sie vor der Operation auf die Idee mich in meinem Wald zu besuchen. Wir unterhielten uns etwas und dann ging sie wieder. Und kaum war sie gegangen überfiel mich ein großer Schmerz. Ich rannte eine Stunde durch den Wald und machte spirituelle Übungen, bis ich die negativen Energien aufgelöst hatte. Und meine Bekannte hat die Operation überlebt und es geht ihr gut.

Ein weiteres Beispiel ist meine derzeitige Freundin Barbara. Sie leidet etwas an Herzproblemen durch den vielen Stress in ihrem früheren Leben. Vor einem Jahr bekam sie plötzlich eine schwere Herzattacke, an der sie vermutlich gestorben wäre. Aber der Kosmos hat mir die Hälfte der Leidenergie übertragen, obwohl ich mich gerade an einem weit entfernten Ort beim Spazierengehen im Wald befand. Ich spürte plötzlich starke Schmerzen im Brustkorb, löste die Energien auf und hörte einige Zeit später von Barbara, dass sie gerade große Herzprobleme überlebt hatte. Seit der Zeit geht es ihrem Herzen zum Glück deutlich besser.

Meine Yoga-Meister lehren, dass es manchmal notwendig ist die Leidenergien der Mitmenschen zu übernehmen. Im tibetischen Buddhismus gibt es sogar die Praxis des Tonglen, wo man bewusst das Leid seiner Mitmenschen auf sich überträgt und sein Glück an sie verschenkt. Das hört sich verrückt an, aber es ist letztlich ein Weg zur Erleuchtung. Durch diese Praxis gelangen wir in ein Einheitsbewusstsein und es entsteht inneres Glück. Das habe ich selbst schon durch Tonglen erlebt, das ich manchmal zur Heilung von Energieblockaden praktiziere. Wenn meine Beziehung zu einer Person durch Leidenergien gestört ist, dann nehme ich durch den Atem verbunden mit einem Mantra ihr Leid in mir auf und lasse es weiter in die Erde fließen. Das mache ich so oft und so lange, bis ich all ihr Leid aufgenommen und abgegeben habe. Dann sende ich der Person mein Glück, damit sie glücklich wird. Ich wünsche ihr Glück und visualisiere sie als glücklich. Ich plötzlich bin ich auch im Glück.

## **Meister-Yoga**

Meister-Yoga (Guru-Yoga, Bhakti-Yoga, Satsang, Darshan-Yoga) ist die Heilung durch das Verweilen in der Gegenwart eines erleuchteten Meisters. In weiterem Sinne zählt dazu auch die tägliche Verbindung mit einem erleuchteten Meister (spirituellem Vorbild, Buddha, Dalai Lama, Thich Nath Hanh, Karmapa, Mutter Meera, Amma, Anandamayi Ma, Sai Baba, Swami Sivananda, Buddha Amitabha) durch ein Gebet, ein Mantra, eine Meditation (Visualisierung) und das Lesen in dem Buch eines erleuchteten Menschen.

Zitat aus [„Das Universum ist mühelos“](#):

*"SEIN: Viele Menschen machen Therapie um Therapie, kommen keinen Schritt weiter, fühlen sich nach wie vor mies und unglücklich und wissen einfach nicht mehr weiter. Greift die „normale“ Therapie zu kurz?"*

*Hanson: In den 70ern war auch ich Psychotherapeut und hatte wirklich gute Lehrer. Irgendwann fing ich aber an zu erkennen, dass wir nicht zum Ursprung der Probleme kamen. Es hilft natürlich, ein Problem zu identifizieren und ins Bewusstsein zu holen, was die meisten Therapien mit den verschiedensten Techniken versuchen. Die Arbeit mit dem Licht ist nach meiner Erfahrung der einzige Weg, Traumata so komplett aufzulösen.*

*SEIN: Aber das Wichtigste ist, bei uns selbst zu beginnen...*

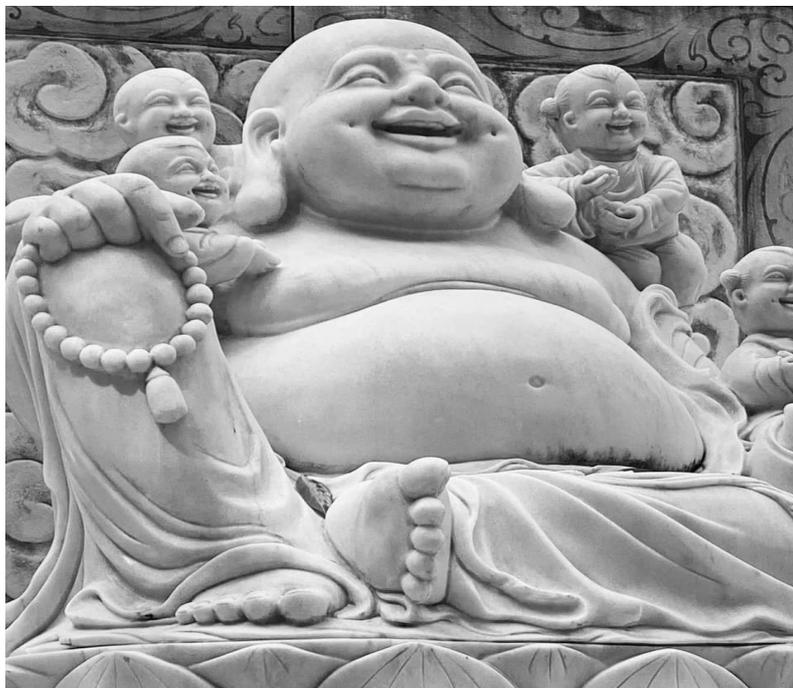
*Hanson: Ja. Ich habe über zehn Jahre lang in den USA und Kanada eine Ausbildung als Psychotherapeut gemacht. Eines Tages kam ich in eine Gruppe, die eine erleuchtete Frau leitete. Sie saß nur da und redete gerade über das Wetter, und bei mir begann es im Körper richtig abzugehen mit Kribbeln, Hitze und dergleichen. Ein Transformationsprozess kam in Gang, einfach, indem ich in ihrem Energiefeld saß.*

*Ich ging durch sehr tiefe Reinigungsprozesse – und diese geschahen nur durch ihre Energie. Das ging so lange, bis ich erfüllt war mit dem Gefühl der Liebe und Ekstase. Es veränderte mein Denken, mein Gehirn, meine Gefühle, meinen Körper, meine Beziehungen. Und ich begann ein Maß an Liebe, Freude und Genuss an mir selbst zu empfinden, wie ich es nicht für möglich gehalten hätte.*

Nils: Wenn Leute mich besuchen merke ich, wie sich ihre Energie dadurch umwandelt. Ein gestresster Mann besuchte mich und war nach zwei Stunden friedlich und positiv. Eine Frau mit einer Angstneurose kam zu mir und bereits durch den Eintritt in meine Yogihütte verschwanden ihre Ängste. Sie spürte eine spirituelle Energie, die ihre Ängste sofort auflöste. Manchmal verbinden sich Menschen auch geistig mit mir. Ich spüre das und löse dann ihre Probleme energetisch auf. Ich nehme sie mit in die Meditation oder auf meine Spaziergänge. Ich heile sie in mir selbst durch mein spirituelles Programm und manchmal auch durch eine besondere geistige Bearbeitung. Ich sehe es so, dass letztlich nicht ich selbst

heile, sondern die Energie meiner erleuchteten Meister (Buddha Amitabha, Mutter Meera, Amma, Sai Baba, Swami Sivananda, der Dalai Lama, das Urlicht der Erleuchtung) durch mich wirkt.

Ich persönlich verbinde mich jeden Tag durch ein Mantra und ein kleines Ritual vor meinem Altar mit meinen spirituellen Vorbildern. Ich lese in ihren Büchern. Ich besuche grundsätzlich jedes Jahr einmal einen erleuchteten Meister (im Moment Mutter Meera). Ich meditiere und bin achtsam auf meine Gedanken und Gefühle. Ich verstehe mich als Bodhisattva (Buddha der Liebe, Karma-Yogi) und wirke für das Glück (die Erleuchtung) aller Wesen. So wachse ich beständig auf meinem spirituellen Weg.



## **Ein Buddha des Glücks**

Wir setzen uns entspannt hin, der Rücken ist gerade und der Bauch ist entspannt. Die Hände liegen im Schoß oder auf den Knien. Wir visualisieren ein Buddha-Bild, mit dem wir uns identifizieren können. Wir sind der Buddha. Dadurch erwecken wir die spirituelle Energie Buddhas in uns. Wir denken und meditieren auf die folgenden fünf Mantras.

1. "Ich bin ein Buddha des Glücks. Ich spüre das Glück in mir. Ich

lebe im Glück. "

2. "Ich sehe das Positive in meiner Welt. Ich konzentriere mich auf das Wesentliche. Das Wesentliche ist der spirituelle Weg, das innere Glück. Ich erkenne meine Welt als Paradies. Alles ist gut so wie es ist."

3. "Ich bin ein Helfer aller Wesen (Bodhisattva, eine gute Mutter, ein Buddha der Liebe). Ich sende allen Wesen Licht, Liebe und Glück. Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge die ganze Welt glücklich sein."

4. "Ich verbinde mich mit den erleuchteten Meistern (den Buddhas und Bodhisattvas). Ich bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg. Ich höre auf meine innere Weisheit und finde so meinen Weg."

5. "Ich stoppe meine Gedanken und komme so ganz in mir zur Ruhe. Ich entspanne mich."

## **Erleuchtetes Sein als Heilungsweg**

Ich habe viele Wege ausprobiert. Ich litt an Ängsten, Depressionen, Burnout und vielen körperlichen Krankheiten. Ich habe mich mit Philosophie, Psychologie und Religion beschäftigt. Ich habe erkannt, dass es der tiefere Sinn des Lebens ist im erleuchteten Sein und in der umfassenden Liebe zu leben.

Die Erleuchtung ist das höchste Glück im Leben. Erleuchtung ist der tiefste Weg der Heilung. Erleuchtung gibt dem Leben die höchste Erfüllung. Es gibt nur eine höchste Wahrheit, aber es gibt viele Wege dort hin. Alle großen Religionen sind Wege dort hin. Da sie alle dasselbe Ziel haben, können wir von allen Religionen lernen. Wir können von den Erleuchteten aller Richtungen lernen.

Wir sollten nur beachten, dass jeder Mensch seinen persönlichen Weg zur Erleuchtung hat. Jeder Mensch besitzt eine Buddhanatur, die Erleuchtungsenergie, den Heiligen Geist in sich. Wir müssen nur herausfinden, auf welchem Weg wir uns zur Erleuchtung hin entwickeln können. Wir dürfen uns nicht in den vielen Fallen des spirituellen Weges verlaufen. Diese Fallen sind der Dogmatismus, der gegenseitige Kampf, die innere Verhärtung, die mangelnde Ausdauer und die mangelnde Orientierung auf das spirituelle Ziel.

Aus der Psychologie hat sich eine neue Form des Buddhismus entwickelt, die achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie. Sie verbindet die Erkenntnisse der modernen Psychologie mit der tiefen Weisheit des Buddhismus. Ich habe das Buch von Patrizia Collard, Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie für Dummies (1. Auflage 2014) gelesen. Sie fasst darin ihre umfangreichen Erfahrungen als Psychotherapeutin zusammen.

Die achtsamkeitsbasierte Psychotherapie hat sich als sehr wirksam erwiesen. Ihr Zentrum ist die Heilung durch eine entspannte und meditative Lebensweise. Wir bemühen uns achtsam auf unsere Gedanken und unseren Körper zu sein. So können wir viel Stress vermeiden und uns gesund erhalten. Die Lehre von Buddha ist es, dass Gedanken und Gefühle zusammenhängen. Wenn wir das richtige Denken, richtige Reden, richtige Meditieren und eine richtige (achtsame) Lebensweise pflegen, dann entsteht Heilung und Glück in uns. Wir leben in einem entspannten Sein. Und das tut gerade in der heutigen stressreichen Zeit dem Körper und dem Geist gut.

Beim Buddhismus geht es im Wesentlichen um die Erleuchtung. Erleuchtung bedeutet im erleuchteten Sein zu leben. Das erleuchtete Sein geht noch über das entspannte Sein hinaus. Erleuchtung bedeutet in der Ruhe, in der Einheit, im inneren Glück und in der umfassenden Liebe zu leben. Wer erleuchtet ist, hat ein Paradiesbewusstsein. Er erfährt seine Welt als Paradies. Durch sein inneres Glück denkt er automatisch positiv und konzentriert sich dadurch auf die positiven Aspekte des Seins. So entsteht ein Paradiesbewusstsein.

Das erleuchtete Sein hat ein noch viel größeres Heilungspotential als das entspannte Sein der derzeitigen achtsamkeitsbasierten Psychotherapie. Es weist darüber hinaus. Wir sollten die achtsamkeitsbasierte Therapie erweitern. Das betrifft zum einen den Weg der umfassenden Liebe. Wer allen Wesen Glück wünscht, erschafft damit in sich selbst ein umfassendes Glück. Wir sollten insbesondere alle Feinde lieben, wie es schon Jesus gelehrt hat. Seine Feinde zu lieben bedeutet konstruktiv mit allen Problemen umzugehen. Sie sind ein Teil unseres Lebens. Wir sollten sie annehmen, achten und einen positiven Weg des Umgangs mit ihnen finden. So kommen wir in ein Einheitsbewusstsein. Wir überschreiten letztlich unser Ego und empfinden uns als Teil des Kosmos. Wir erfahren, dass alles miteinander verbunden ist und nicht getrennt voneinander existieren kann. Wir sind eins mit der Natur, körperlich, geistig und energetisch.

Der Kern des erleuchteten Seins ist neben dem inneren Frieden das innere Glück. Inneres Glück entsteht, wenn wir unsere negativen Gedanken überwinden, unsere inneren Verspannungen und Energieblockaden auflösen und uns durch eine entspannte Lebensweise heilen. Inneres Glück entsteht aber auch, wenn wir positiv denken, uns auf das Positive im Leben konzentrieren, dankbar für das Gegebene sind und eine positive Einstellung zu unserem Leben insgesamt entwickeln.

Es gibt Übungen mit denen wir das innere Glück gezielt entwickeln können. Das sind insbesondere die Übungen des Kundalini-Yoga, wie sie im tibetischen Buddhismus und auch im Hatha-Yoga praktiziert werden. Dazu gehören bestimmte Körperhaltungen, Atemübungen, Mantrien und Visualisierungen.

Inneres Glück entsteht durch ein vielfältiges Bündel von Maßnahmen. Die Glücksforschung hat vieles davon genau beschrieben. Für mich wichtig ist der tägliche Sport, das tägliche Spaziergehen, die tägliche Meditation und die tägliche Selbstbesinnung. Ich arbeite gerne mit positiven Sprüchen, die mich stärken. Glücklich macht es für das Gute in der Welt zu arbeiten. Glücklich macht es gute Freunde und gute Beziehungen

zu haben. Glücklich macht es zu lachen und sich jeden Tag eine kleine Freude zu gönnen.

Glücklich macht es insbesondere ein positives Vorbild und ein Ziel im Leben zu haben. Im Buddhismus ist das Hauptvorbild Buddha. Wir verbinden uns geistig mit Buddha, meditieren auf Buddha, sehen uns selbst als Buddha und erwecken dadurch die Erleuchtungsenergie in uns. Ein gutes Ziel im Leben ist die Erleuchtung, die spirituelle Selbstverwirklichung. Darüber hinaus ist es noch ein gutes Ziel für das Glück aller Wesen zu wirken. Diese beiden Ziele zusammen bringen uns nach der Lehre des Mahayana-Buddhismus in das höchste Glück und optimal auf dem spirituellen Weg voran.

Ich habe es auch als hilfreich erfahren einen erleuchteten Meister zu haben und erleuchtete Personen zu treffen. Dadurch wurden mir oft spirituelle Energien übertragen, die mich auf meinem Weg voran brachten. Meine erleuchteten Meister haben mir in schwierigen Zeiten geholfen und mein Leben geführt. Mein Leben fühlt sich so an, als ob alles einem genauen Plan folgt und ich beständig spirituell wachse.

Nach meiner Erfahrung ist der spirituelle Weg ein ewiger Wachstumsweg. Es gibt viele Stufen der Erleuchtung. Wir können damit beginnen nach Harmonie und Zufriedenheit in unserem Leben zu streben. Durch die Meditation können wir ein Gefühl der Ruhe und des Einsseins erlangen. Die Kundalini-Energie kann uns mit einem tiefen Glück erfüllen. Der Weg der Liebe läßt uns unser Leben als zutiefst sinnhaftig und gesegnet erfahren. Wenn wir konsequent nach einem spirituellen Tagesplan leben, werden wir immer weiter spirituell wachsen, innerlich immer mehr heilen und letztlich unser Leben in der Energie des Glücks und der Liebe verbringen. Möge uns das allen gelingen.

**Der Weg des erleuchteten Seins**

Der Weg ins erleuchtete Sein besteht grundsätzlich aus fünf Schritten. Wir machen einen Spaziergang in der Natur. Zuerst spüren wir in unsere negativen Gefühle hinein.

Wo ist Wut in uns? Hat uns etwas wütend gemacht? Ärgern wir uns über etwas? Gibt es noch ungelöste Wut in uns? Wir stampfen alle unsere Wut beim Gehen in den Boden. Wir lassen alle Wut heraus, die irgendwie in uns steckt. Wir können uns dabei auf eine Situation oder eine Person konzentrieren, die uns wütend gemacht hat. In naher oder ferner Vergangenheit oder in der Gegenwart. Normalerweise gibt es Stress aus einer Beziehung oder aus unserem Beruf in uns. Wir bringen allen Stress aus uns heraus und denken dabei einen Satz oder ein Wort als Mantra, zum Beispiel "Wut, Wut, Wut." Wir gehen eher schnell und in der Geschwindigkeit, die optimal zu unserer Wut passt. Wir gehen so lange, bis wir alle Wut heraus gebracht haben. Das können drei Minuten oder länger sein.

Nach der Wut wenden wir uns der Trauer zu. Hinter der Wut steckt oft Trauer. Wir spüren in uns hinein, ob es Trauer in uns gibt. Hat uns eine Person oder Situation traurig gemacht? Wir lösen beim Gehen alle Trauer. Wir sind traurig und denken das Mantra: "Ich bin traurig, weil ..."

Nach der Trauer sehen wir uns unsere Angst an. Gibt es etwas das uns Angst macht? Wir spüren in unsere Angst hinein, werden eins mit unserer Angst und gehen unsere Angst heraus. Angst wird normalerweise größer, wenn wir vor ihr davonlaufen. Sie löst sich auf, wenn wir in die Angst hineingehen, uns in die Angst opfern, unseren Eigenwillen loslassen und die Dinge so annehmen wie sie sind. Wir können einen Gedanken finden, der uns hilft unsere Angst positiv zu bewältigen.

Als viertes negative Gefühl kommt die Sucht. Wonach sind wir süchtig? Gibt es eine Abhängigkeit, eine Anhaftung in uns? Haben wir nach etwas Sehnsucht? Wir spüren in die Sucht hinein, meditieren auf die Sucht und gehen die Sucht heraus. Wir können auch beim Gehen über die Sucht nachdenken und einen Gedanken finden der uns hilft. Wir können die Sucht auflösen oder

beschließen damit zu leben und sie positiv in unser Leben zu integrieren.

Eines oder alle dieser Gefühle gibt es immer in uns. Wir haften immer irgendwo an oder lehnen immer irgendetwas ab. Außer wir sind erleuchtet. Das ist aber keiner von uns. Deshalb ist es wichtig regelmäßig Kontakt zu unseren Gefühlen aufzunehmen und sie aufzulösen. Negative Gefühle erzeugen Verspannungen im Körper und im Geist. Sie schaden unserer Gesundheit und können zu psychosomatischen Krankheiten führen. Sie blockieren unsere Glücksenergie. Sie hindern uns an der Erleuchtung. Meistens gibt es viele tiefe Verspannungsschichten in uns. Sind sie alle aufgelöst, entsteht von alleine Erleuchtung.

Wenn wir alle aktuellen negativen Gefühle aufgelöst haben, können wir in Stufe zwei noch beim Gehen einige spirituelle Übungen machen. Wir können mit den Händen Licht zu allen Seiten strahlen und Licht in uns hinein massieren. Dabei visualisieren wir Licht und denken das Mantra Licht. Wir hüllen uns in eine Wolke aus Licht ein. Wir machen einige leichte gymnastische Übungen wie das Vorbeugen und das Wirbelsäulendrehen. Wir betrachten die Natur um uns herum und werden eins mit der Natur.

In Stufe drei bringen wir beim Gehen unseren Geist zur Ruhe. Wir stoppen unsere Gedanken. Wir kommen beim Gehen immer mehr zur Ruhe. Wir entspannen uns immer mehr. Wir genießen das Gehen.

Und plötzlich gibt es einen geistigen Umschwung. Wir fühlen uns wohl. Es entsteht Glück in uns. Unser Geist wird plötzlich positiv. Jetzt fällt es uns leicht positiv zu denken. Wir denken über unsere Probleme nach und finden eine Lösung oder einen positiven Gedanken, der uns gut tut. Wir gehen so lange weiter, bis wir unser Problem gelöst haben und unser Geist von alleine zur Ruhe kommt und im Positiven verweilt.

In Stufe fünf genießen wir einfach nur das Gehen und unser Leben. Jetzt sind wir im erleuchteten Sein. Das kann ein kleines, ein mittleres oder ein großes erleuchtetes Sein sein. Es hängt davon

ab, auf welcher Stufe des spirituellen Weges wir stehen. Wir können Frieden, Harmonie und Glück erfahren. Wir können eins mit uns und der Welt sein. Wir können das Licht in der Welt sehen und Licht in uns spüren. Wenn wir jetzt in unseren Alltag zurück gehen, strahlen wir Licht und Liebe aus. Wir machen alle Wesen glücklich, die mit uns in Kontakt kommen. Wir haben die Kraft alle Aufgaben in unserem Leben zu bewältigen.

Diese fünf Schritte können wir auch bei einer ruhigen Meditation im Sitzen oder Liegen machen. Wir können sie mit einer Yogareihe praktizieren. Ich habe dazu die Schüttelmeditation entwickelt. So kann ich in meinen Gruppen die Menschen schnell ins entspannte Sein bringen. Anschließend machen wir noch einige Yogaübungen zur Vertiefung und erfahren Glücksenergie.

Schüttelmeditation <https://www.youtube.com/watch?v=WdHXJPdjlS4&t=5s>

## **Der Bodhisattva-Weg**

Wenn wir alle Wesen glücklich wünschen und ihnen auf dem Weg des Glücks (der Erleuchtung) helfen, dann löst sich unser Ego auf und wir kommen in ein Einheitsbewusstsein. Im Buddhismus nennt man das den Bodhisattva-Weg.

Wir verbinden unseren Weg der Erleuchtung mit dem Weg der umfassenden Liebe. Wir arbeiten für das Glück aller Wesen. Wir leben im Gleichgewicht von Meditation und tätiger Liebe. Wir nehmen das Glück unser Mitwesen wichtiger als unser eigenes Glück. Aber wir sorgen auch gut für uns selbst und für unsere eigene Erleuchtung. Wir gehen also einen spirituellen Doppelweg. Jesus nannte das den Weg der Liebe zu Gott (also zu uns selbst, zu einem Leben in Gott und im Glück) und der Liebe zu allen Wesen (zu unserem Nächsten, also dem Wesen, dem wir gerade helfen können).

Im Yoga gibt es dazu das Mantra "Lokha samastah sukhino bhavantu (Mögen alle Wesen an allen Orten glücklich sein). Wir

sehen uns als Karma-Yogis. Wir praktizieren die Verbindung von Hatha-Yoga (Körperübungen), Jnana-Yoga (Geistesübungen), Bhakti-Yoga (Meister-Yoga, Gottheiten-Yoga) und Karma-Yoga (allen Wesen Gutes tun).

Wir visualisieren uns als Shiva, als Göttin, als Buddha und als Erleuchteten. So erwecken wir die Erleuchtungsenergie in uns. Wir können uns auch ein spirituelles Vorbild auswählen, es anbeten und uns so täglich mit ihm verbinden. Wir spüren, was uns gerade gut tut und spirituell voranbringt. Entweder beten wir zu Buddha oder Shiva oder sehen uns selbst als Buddha oder Shiva. Oder wir praktizieren beides je nach Situation.

Gut ist es einen erleuchteten Meister zu haben und uns täglich geistig durch ein Mantra, eine Meditation oder einen spirituellen Text mit ihm zu verbinden. Im Buddhismus gibt es den Bodhisattva-Weg. Seine größte Kraft besteht darin, dass sich alle Bodhisattvas gegenseitig helfen. Wir bekommen beständig Hilfe von erleuchteten Bodhisattvas und können so auf unserem spirituellen Weg nie wirklich fallen.

Für mich ist es wichtig, den Weg des erleuchteten Seins mit dem Bodhisattva-Weg zu verbinden. Durch das glückliche Sein können wir zu Trägheit neigen. Der Bodhisattva-Weg bringt uns immer wieder in die Aktivität. Wir brauchen nur das Leid auf der Welt und unserer Mitwesen ansehen. Dann erhalten wir wieder Kraft für unseren Weg. Wir werden gebraucht. Es ist wichtig, dass wir unsere Aufgabe auf der Welt erfüllen.

Des weiteren verstärkt und stabilisiert der Bodhisattva-Weg die Erleuchtungsenergie. Ich spüre, dass ich in den Frieden und ins innere Glück kommen, wenn ich mich als Buddha visualisiere. Meine Energie wird geerdet. Ich ruhe in der Einheit. Wenn ich mich danach zusätzlich als Bodhisattva (Karma-Yogi) visualisiere, dann steigt die Energie nach vorne hoch ins Herzchakra und ich gelange in die Einheit aller Wesen. In mir ist Glück, Liebe und Kraft für meinen Weg des Helfens. Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben.

## **Genau sich selbst leben**

Selbstverwirklichung bedeutet laut Wikipedia die möglichst weitgehende Realisierung der eigenen Ziele, Sehnsüchte und Wünsche mit dem übergeordneten Ziel, „das eigene Wesen völlig zur Entfaltung zu bringen“ (Oscar Wilde), sowie – damit verbunden – die möglichst umfassende Ausschöpfung der individuell gegebenen Möglichkeiten und Begabungen (Talente).

Das eigene Wesen völlig zur Entfaltung zu bringen bedeutet die Erleuchtung zu verwirklichen. In jedem Menschen steckt das Erleuchtungspotential, die Buddhanatur, die Verwirklichung eines Lebens im Licht.

Zu Beginn meines spirituellen Weges bekam ich eine tiefe Einweihung. Ich meditierte im Liegen in meinem Bett, als aus dem Becken in der Mitte meines Körper langsam eine dicke Energiesäule hochstieg. Diese Energiesäule durchstieß die Knotenpunkte aller meiner Chakren. Sie öffnete alle meine Chakren (Energiezentren im Körper). Je höher sie in meinem Körper stieg, desto ruhiger wurde ich.

Als die Energiesäule meinen Kopf erreicht hatte, gab es plötzlich einen Bewusstseinsumschwung. Mein Ego löste sich vollständig auf und ich befand mich in einer höheren Dimension aus absolutem Frieden, höchstem Glück, Liebe und Wahrheit. Ich war eins mit allem, aber es gab mich trotzdem noch als eigenständiges Bewusstsein.

Diese Erfahrung nennt man im Yoga die Vereinigung von Shiva und Shakti und im Christentum die mystische Hochzeit. Es ist das höchste spirituelle Ziel. Ich bekam gleich zu Beginn meines spirituellen Weges einen Geschmack vom spirituellen Ziel. Ich verweilte eine Zeitlang im höchsten Bewusstseinszustand.

Es fühlte sich so an, als ob ich in die höchste Dimension im Jenseits eingetreten war. Im Yoga spricht man von Sathyaloka, dem Ort der höchsten Wahrheit. Im Buddhismus nennt man es einfach

Parinirvana und im Christentum gibt es viele Begriffe dafür (Paradies, Sitzen bei Gott, Einssein mit Gott).

Als ich später zurück in mein Körperbewusstsein kam, wurde mir bewusst, dass ich jetzt das Ziel aller Seelen kannte. Es war mir ganz klar, dass dieses das Endziel aller Inkarnationen ist. Ich kannte jetzt das Ziel, die spirituelle Selbstverwirklichung. Durch die Kenntnis vom großen Ziel konnte ich meinen Weg finden.

Später hatte ich noch viele verschiedene Erleuchtungserfahrungen. Einige Zeit später machte ich einige Yogaübungen im Stehen. Plötzlich öffnete sich der Himmel über dem Scheitelchakra und eine starke Energie floss in mich hinein und füllte mich vollständig mit Licht. Ich war so stark mit Licht gefüllt, dass sich auf meinem Kopf eine Energieflamme bildete, wie sie manchmal auf Buddhastatuen dargestellt wird. Ich hatte den Gedanken, dass es sich hierbei um ein Herabkommen des Heiligen Geistes handelte, wie er im Pfingstereignis beschrieben wird.

Noch etwas später stieg wieder bei einigen Yogaübungen im Stehen eine dicke Energiesäule in mir hoch. Sie blieb aber nicht im Kopf, sondern ging über den Kopf hinaus bis in den Himmel. Sie kam vom Himmel wieder herab, floss an der Außenseite meines Körpers an mir herunter und verband mich mit der Einheit des Kosmos.

Bei einer vierten Erfahrung erschien am Himmel ein großes Auge. Diese Vision sagte mir, dass ich in meinem Leben geführt werde. Der Weg der spirituellen Selbstverwirklichung ist lang und geht durch viele schwierige Wegstrecken. Es ist gut, wenn man den Schutz der erleuchteten Meister hat. Sie erschienen mir auch später in meinen Träumen und gaben mir viele Einweihungen und Hinweise für meinen Weg.

In einer meiner Erleuchtungserfahrungen fragte ich mich, wie man den Weg dort hin findet. Denn ich neigte dazu immer wieder aus diesen glücklichen Zuständen herauszufallen. Ein Weg ist es einen Begriff für diesen Zustand zu finden und ihn später als Erinnerungshilfe zu benutzen. Man denkt ihn als ein Mantra und

kommt so immer wieder schnell in die Erleuchtung hinein. So ein Begriff kann Erleuchtung, Shiva, Buddha oder Gott sein.

Diese Technik setzt aber voraus, dass man den Zustand der Erleuchtung bereits kennt und sich auf einer hohen Bewusstseinssebene befindet. Wenn man noch keine Erleuchtung erfahren hat, dann kann man sich an den Begriffen Wahrheit und Liebe orientieren. Wenn man konsequent aus der Wahrheit und der umfassenden Liebe heraus lebt, führt einen das Leben (oder das Unterbewusstsein) zur spirituellen Selbstverwirklichung. Das kann aber einige Leben dauern. Es hängt davon ab, wie weit man spirituell entwickelt ist. Jedenfalls wird man sich nicht auf dem spirituellen Weg verlaufen, sondern immer weiter ins Licht wachsen.

Als eine gute Technik empfand ich auch die Visualisierung als Buddha in der Meditation, die Visualisierung der Natur beim Spaziergehen und das tägliche Senden von Licht an alle Wesen. Aber Techniken alleine führen uns nicht zum Ziel. Wichtig ist es auch, dass die Gnade mit uns ist. Die Gnade ist mit uns, wenn wir uns regelmäßig mit unserem erleuchteten Meister (spirituellen Vorbild) verbinden, unseren Mitmenschen Gutes tun (in der Liebe leben) und konsequent unseren spirituellen Weg gehen.

Wichtig ist es, dass wir uns nicht nur als Buddha und in der Einheit der Natur visualisieren, sondern dass wir uns auch genau selbst leben. Wir sollten spüren, was unsere persönliche Natur ist und welche Lebensweise uns entspricht. Wenn wir genau uns selbst leben, dann entsteht in uns eine große Kraft. Wir entspannen uns tief in uns selbst, weil wir eins mit unserer Urnatur sind. Wir sind eins mit der Liebe und der Wahrheit. Wir sind in Harmonie mit uns selbst. Dadurch entsteht Glück in uns.

Ich rate also dazu genau den persönlich passenden spirituellen Weg zu finden. Wir sollten uns nicht in spirituellen Dogmen verlieren, sondern genau herausfinden, was uns gut tut und auf dem spirituellen Weg voranbringt. Die spirituelle Selbstverwirklichung ist eine Form der Selbstverwirklichung. Wir zwingen unser Bewusstsein nicht in eine fremde Form, sondern wir gehen den Weg, der in der Tiefe genau zu uns selbst führt.

Verwirkliche dich selbst! Was ist der Weg deiner Selbstverwirklichung? Was willst du in der Tiefe deiner Seele erreichen? Was sind deine wirklichen Lebensziele? Spüre genau in dich hinein. Was sagt deine innere Weisheit? Geh den Weg deiner inneren Wahrheit.

Wer den Weg seiner Selbstverwirklichung geht, ist in der Tiefe seiner Seele in Übereinstimmung mit sich selbst. Er hat das Gefühl auf dem richtigen Weg zu sein. Er fühlt sich gut mit sich und seinem Leben. Wenn sein Weg richtig ist, dann entstehen in ihm immer mehr Liebe, Frieden, Freude und Glück. Eines Tages lebt er ganz im Licht.

## **Kein Perfektionist**

Patrul Rinpoche lebte von 1808 bis 1887 in Tibet. In seiner Jugend war er ein Perfektionist. Er lernte bei vielen spirituellen Meistern seiner Zeit und versuchte, ihre Lehren perfekt umzusetzen.

Eines Tages traf er den undogmatischen Meister Doe Kyentse, der ihn zu Boden schmiss und beschimpfte: "Du hältst dich für einen ganz klugen Mönch. In Wirklichkeit hast du noch nichts begriffen. Du bist ein Nichts, eine spirituelle Ameise, ein alter Hund." Das war zu viel für den ehrgeizigen Patrul. Vollständig geschockt, ließ er seinen ganzen Perfektionismus los. Er nahm die Aussage des Meisters ernst, visualisierte sich als alten Hund und brach spontan zur Erleuchtung durch.

Er gab seine Klosterkarriere auf, nannte sich "Alter Hund" und wanderte als freier Yogi durch das Land. Er lebte genau sich selbst. Seiner inneren Natur entsprach es, als abgeschiedener Yogi zu leben. Wer genau seiner inneren Natur folgt, lebt sehr entspannt und kann dadurch gut seine Erleuchtungsenergie bewahren.

Patrul Rinpoche praktizierte das große Nichtstun und das kleine Tun. Das kleine Tun bestand darin dort, wo er in seinem Land gebraucht wurde, kreativ zu helfen. Er reiste als unauffälliger

erleuchteter Meister durch das Land. Er gab sich nur zu erkennen, wenn es notwendig war.

Lange Zeit praktizierte Patrul als Yogi in der Yamantaka-Höhle und verfasste dort sein berühmtes Buch "Die Worte meines vollendeten Lehrers". Darin erklärt er in einfachen Worten den Weg des tibetischen Buddhismus, angefangen von den vorbereitenden Übungen über den Gottheiten-Yoga bis hin zur Amitabha-Meditation beim Sterben.

Die Essenz der Lehre lautet: "Nutze die Zeit deines Lebens. Entwickle dein inneres Glück. Erkenne die Vergänglichkeit aller äußeren Erscheinungen. Lebe als Yogi. Mache deine spirituellen Übungen. Wirke als Bodhisattva für eine glückliche Welt. Werde ein Amitabha, ein Buddha der Liebe und des Lichts. Mache deine Welt zu einem Ort der Gnade, indem du alle Erscheinungen als spirituelle Übungen begreifst. Widme dein Tun dem Wohl aller Wesen. Sende allen Wesen Licht. Arbeite für das Glück aller Wesen."

Ein großes Vorbild für Patrul Rinpoche war Lonchenpa. Longchenpa (1308 bis 1363 in Tibet) ist ein Nyingma-Meister und der Begründer der Traditionslinie des undogmatischen tibetischen Vajrayana. Er faßte die vielen Techniken des Gründervaters der Nyingmas Padmasambhava in einer Lehre zusammen. Longchenpa lebte zuerst als freier Yogi, bis er zur Erleuchtung gelangte. Dann wirkte er als spiritueller Meister und stellte die Lehre von den drei großen Zufriedenheiten auf. Es ist gut als Yogi zu leben und schnell zur Erleuchtung zu kommen. Es ist gut ein erleuchteter Meister zu sein, weil man dann vielen Menschen spirituell helfen kann. Und es ist gut erleuchtet zu sterben, weil man dann nach dem Tod ins Paradies kommt (ins Parinirvana).

## **Die Tiefgründigkeit des spirituellen Weges**

Vier Tage kamen mein Sohn und mein Neffe bei mir zu Besuch. Es war eine schöne Zeit. Ich habe versucht ihnen spirituell zu helfen.

Mein Sohn ist ein ziemlich dogmatischer Atheist. Es ist schwer ihn vom spirituellen Weg zu überzeugen. Dabei ist er auf der Suche nach einem erfüllten Leben. Er hat jetzt gerade seinen Dokortitel in Psychologie erworben. Aber sein Psychologiestudium hat ihn eher verwirrt als ihm persönlich zu helfen. Jetzt beginnt eine neue Phase in seinem Leben und er überlegt sich, wie er sein Leben gestalten will.

Ich habe ihm geraten den Schwerpunkt seines Lebens auf den spirituellen Weg zu legen. Dann entwickelt sich sein inneres Glück und er bekommt ein glückliches Leben. Äußere Dinge können einen Menschen nur begrenzt glücklich machen. Irgendwann holt einen die eigene Psyche ein und begrenzt das Lebensglück auf das persönliche Maß. Die Glücksforschung hat erkannt, dass jeder Mensch auf einem persönlichen Glücksniveau lebt. Glückliche Ereignisse können das Glück kurzfristig erhöhen und Leidereignisse können es absenken. Aber insgesamt pendelt sich der Mensch immer wieder auf sein Glücksniveau ein.

Es ist aber möglich das persönliche Glücksniveau zu erhöhen, wenn man jeden Tag einige spirituelle Übungen macht. Man kann meditieren und so immer wieder zum inneren Frieden finden. Man kann spazieren gehen oder Sport treiben. Und so immer wieder Glückshormone ausschütten und sich glücklich machen. Ich gehe dreimal am Tag spazieren, mache dabei einige spirituelle Übungen und gelange so regelmäßig in einen glücklichen Bewusstseinszustand.

Man kann natürlich auch etwas Schönes tun, schöne Filme sehen, etwas schönes Essen oder sich mit netten Menschen treffen. Auch das trägt zum inneren Glück bei. Gute Beziehungen, Freunde und Familie sind für die meisten Menschen der wichtigste Glücksfaktor im Leben. Neben der Gesundheit. Auch für die Gesundheit kann man viel tun, wenn man konsequent gesund lebt, sich gesund

ernährt, Sport treibt, ausreichend entspannt und ungesunde Dinge meidet.

Am wichtigsten ist die beständige Gedankenarbeit. Negative Gefühle hängen mit negativen Gedanken zusammen. Positive Gedanken bringen uns ins Glück. In der Glücksforschung wird deshalb empfohlen sich immer wieder auf die positive Dinge im Leben zu besinnen. Wofür bist du dankbar? Was ist das Gute in deinem Leben? Lebe so, dass du zufrieden mit dir und deinem Leben bist.

Ich überlege jeden Tag, wie ich den Tag gestalten muss, dass ich am Ende des Tages zufrieden bin. Ich orientiere mich auf das Ziel der Zufriedenheit, plane bewusst den Tag und bin am Ende des Tages meistens mit mir und dem Tag zufrieden. Ich pflege also bewusst die Zufriedenheit. Der Yoga-Meister Patanjali hält Zufriedenheit für eine der wichtigsten Tugenden eines Yogis.

Buddha lehrte den inneren Frieden. Wir sollten so leben, dass wir unseren inneren Frieden finden. Letztlich lehrte er die Erleuchtung. Erleuchtung ist eine Mischung aus innerem Frieden und innerem Glück. Hat man diesen Zustand erreicht, ist man sehr zufrieden mit seinem Leben. Man hat das höchste Ziel erreicht, die spirituelle Selbstverwirklichung, das Leben im Licht, in der Energie der Erleuchtung. Durch die Energie der Erleuchtung verwandelt man seine Welt in ein Paradies. Man lebt im Paradiesbewusstsein. Im Buddhismus wird das auch als reines Land bezeichnet. Wer innerlich rein ist, für den wird auch äußerlich alles rein. Alles ist gut so wie es ist.

Nach Erleuchtung strebt mein Sohn nicht. In der Psychologie gilt Erleuchtung nicht als erstrebenswertes Ziel. Allerdings hat mein Sohn schon einmal in seinem Leben eine Erleuchtungserfahrung gemacht. In ihm erwachte die Kundalini-Energie, stieg in seiner

Wirbelsäule hoch und floss in den Kopf hinein. Da gab es einen Bewusstseinsumschwung und er war im Glück. Er empfand sein Leben und seine Welt als glücklich.

An diese Erfahrung konnte ich gut anknüpfen. Viele Menschen haben diese Erfahrung gemacht. Sie wird in vielen spirituellen Büchern beschrieben. Jesus hat sie gemacht, Buddha hat sie gemacht, Sokrates hat sie gemacht und der Yogagründer Patanjali hat sie gemacht. Es ist nicht zu bezweifeln, dass es diese Erfahrung gibt. Mein Sohn meinte aber, dass diese Erfahrung nur durch Zufall kommt und nicht systematisch erzeugt werden kann.

Da musste ich ihm als Vater widersprechen. Schließlich gehe ich dreimal am Tag spazieren und aktiviere dabei durch spirituelle Übungen meine Kundalini-Energie. Ich denke ein Mantra, praktiziere bestimmte Visualisierungen, verbinde das alles mit einer Atemtechnik und schon bin ich meistens nach etwa zehn Minuten im Glück. Mein Körper und mein Geist sind von Verspannungen und Energieblockaden gereinigt, ich komme innerlich zum Frieden und plötzlich erwacht die Glücksenergie in mir. Meine Welt verwandelt sich, alles Leid verschwindet und ich erfahre Glück und Zufriedenheit.

Mein Neffe glaubt an den spirituellen Weg. Aber er ist zu faul systematisch zu praktizieren. Das ist sein Problem. Dort steckt er fest. Wenn man wirklich an das Ziel der Erleuchtung glaubt, dann sollte man auch den Weg dort hin beschreiten. Buddha nennt diesen Weg den achtfachen Pfad. Zuerst kommt ein klarer Entschluss. Dann arbeitet man konsequent an seinen Gedanken. Man entwickelt eine Lebensweise, die für den spirituellen Weg förderlich ist. Man meditiert regelmäßig und im Laufe der Zeit entstehen innerer Frieden, inneres Glück und Erleuchtung. Wenn man dann noch den Weg der umfassenden Liebe geht und allen Menschen ein glückliches Leben wünscht, dann bekommt man ein

erfülltes Leben. Mögen mein Sohn und mein Neffe eines Tages die Tiefgründigkeit des spirituellen Weges begreifen und in ihrem Leben gesegnet sein.



## **Meditationen**

Was möchtest du mit deiner Meditation erreichen? Inneren Frieden, inneres Glück, eine Erholungspause, Erleuchtung? Wenn du dein Meditationsziel geklärt hat, finde den Weg der Zielerreichung. Finde als erstes heraus, wie du am besten meditierst. Im Sitzen (Stuhl, Meditationssitz), im Liegen, im Gehen, dynamische Meditation (Yoga, Schütteln, Tanzen, Tai Chi)?

Kläre als zweites, wie lange du meditieren willst. Wichtig ist es regelmäßig zu meditieren. Wie viel Zeit willst du dafür täglich investieren? Fünf Minuten, fünfzehn, dreißig Minuten, eine Stunde, drei Stunden, zehn Stunden? In wie vielen Teilen am Tag? Zum

Beispiel morgens und abends. Setze eine bestimmte Zeit am Tag für deine Meditation fest und halte dich konsequent daran.

Dann finde die beste Technik. Gedankenstopp, Konzentration auf den Atem, ein Mantra, Visualisierungen (Mandala, Gottheiten-Yoga), Kundalini-Yoga zur Erweckung des inneren Glücks, Licht senden. Es gibt tausende von Techniken, Finde heraus was für dich gut wirkt.

Dann beginne mit dem festen Entschluss dein Ziel zu erreichen. Entwickle Selbstdisziplin durch eine tägliche Praxis. Gewöhne dich an einen Tagesplan. Verbinde dich zu Beginn deiner Meditation mit deinem spirituellen Vorbild (Buddha, Shiva, Chenrezig, Amitabha, Tara). Daraus erhältst du Kraft. Sende nach der Meditation allen Wesen Licht. Widme deine Meditation der Erleuchtung aller Wesen.

Praktiziere so, dass du zufrieden mit dir bist. Zufriedenheit ist der erste Schritt zur Erleuchtung. Der zweite Schritt die Effektivität und der dritte Schritt die Regelmäßigkeit.

## **Muskelentspannung**

Die progressive Muskelentspannung ist die bekannteste und am meisten praktizierte Meditationstechnik im Westen. Viele Menschen sind so verspannt, dass sie nur mit dieser Technik gut meditieren können. Probiere sie aus.

1. Muskelanspannung = Wir spannen die Muskeln der Beine und Füße an. Wir stoppen dabei alle Gedanken. Wir können die Luft

anhalten oder normal weiter atmen. Dann entspannen wir bewusst die Muskeln der Beine und Füße. Genauso machen wir es mit den Armen und Händen, dem Kopf (Gesicht) und dem ganzen Körper. Anspannen – kurz halten/Gedanken stoppen – entspannen.

2. Zählen = Wir konzentrieren uns auf unseren Kopf, atmen in den Kopf hinein und zählen im Kopf mehrmals die Zahlen von 1 bis 20. Das Gleiche machen wir mit dem Brustkorb, dem Bauch und den Beinen. Zum Schluss visualisieren wir einen großen Ball unter den Fußsohlen und zählen die Zahlen 1 bis 20 im Ball.

3. Lichtkreisen = Wir stellen uns am Himmel eine schöne Sonne vor. Die Sonne strahlt Licht und Wärme auf uns herab. Wir spüren das Licht und die Wärme auf unserer Haut. Es ist, als ob wir im Urlaub entspannt in der Sonne liegen. Wir genießen die Sonne. Dann nehmen wir einen goldenen Sonnenstrahl und hüllen uns damit vollständig ein. Wir lassen das Licht um unseren Körper kreisen und denken dabei das Mantra "Licht". Danach lassen wir das Licht in uns hineinfließen, kreisen in unserem Körper mit dem Licht und denken das Mantra "Licht". Wir füllen den ganzen Körper mit Licht.

4. Licht weitergeben = Wir senden das Licht zu einem anderen Menschen, hüllen ihn mit Licht ein und denken das Mantra "Licht". Wem möchtest du heute Licht senden? Stelle dir vor, dass das Licht wirklich bei deinem Mitmenschen ankommt. Sende dann der ganzen Welt Licht, hülle sie mit Licht ein und denke: "Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben."

5. Gedankenstopp = Wir stoppen eine Minute alle Gedanken. Dann verweilen wir in der Meditation. Die Gedanken dürfen jetzt kommen, wenn sie es möchten. Wir spüren in den Körper hinein und genießen die Ruhe und das Wohlfühl. Wenn wir genug meditiert haben, kommen wir wieder zurück. Wir bewegen die Füße und die Hände. Wir strecken und räkeln uns. Wir setzen uns auf und sind wieder da.

[https://de.wikipedia.org/wiki/Progressive\\_Muskelentspannung](https://de.wikipedia.org/wiki/Progressive_Muskelentspannung)

## **Einfache Atem-Meditation**

Wir sitzen entspannt auf unserem Stuhl. Der Rücken ist gerade und der Bauch entspannt. Die Hände liegen im Schoß.

1. Wir stoppen eine Minute alle Gedanken.

2. Wir atmen in den Körper und füllen den ganzen Körper mit Energie (Sauerstoff, Licht). Wir atmen nacheinander in die Füße, die Hände, die Beine, die Arme, den Bauch, den Brustkorb und den Kopf.

3. Wir atmen so lange in den Kopf, bis unser Geist ganz ruhig wird. Der ganze Körper entspannt sich.

4. Wir verweilen entspannt in der Meditation.

5. Wir bewegen die Hände und Füße. Wir kommen langsam zurück aus der Meditation.

## **Buddhistische Atem-Meditation**

(Satipatthanasutra, Kurzfassung):

1. Man atmet tief ein und macht sich bewusst: "Ich atme tief ein."  
Man atmet tief aus und macht sich bewusst: "Ich atme tief aus."

2. Ich atme ein und achte auf meinen ganzen Körper. Ich atme aus und achte auf meinen ganzen Körper.

3. Ich atme und spüre Ruhe und Frieden in mir.

4. Ich atme und bringe meine Gedanken zur Ruhe.

5. Ich atme und versenke mich in das Schauen der Befreiung. Ich bin ein Buddha. Ich lebe in der Ruhe, im Glück und in der Liebe. Ich bin eins mit allem.

6. Ich atme. Ich bin.

## **Chakren-Meditation**

Wir sitzen mit geraden Rücken auf unserem Stuhl. Wir sind im Bauch entspannt. Die Hände liegen im Schoß.

1. Wir stoppen eine Minute alle Gedanken. So kommen wir in uns zur Ruhe.

2. Wir atmen Energie (Sauerstoff) durch die Nase in den Körper hinein, Wir füllen den Körper mit jedem Atemzug mehr mit Energie (Sauerstoff).

3. Wir stellen uns in der Mitte des Brustkorbs ein Atemloch vor. Wir atmen durch das Herzchakra in unseren Körper hinein. Danach genauso durch das Bauchchakra, das Unterbauchchakra. den Beckenboden, die Fußsohlen, die Stirn und das Scheitelchakra (auf unserem Kopf).

4. Wir atmen so lange durch das Scheitelchakra, bis wir ins uns zur Ruhe kommen. In uns entstehen Frieden und Gelassenheit.

5. Wir denken im Bauch eine Minute das Mantra Om. Dadurch zentrieren wir unsere Energie (unser Bewusstsein) im Bauch.

6. Wir bewegen segnend eine Hand, senden allen Wesen Licht (Energie, Liebe, Kraft) und denken: "Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben.

7. Wir sitzen entspannt einfach nur da.

## **Fünf Buddhas Meditation**

Wir erwecken mit den fünf Buddhas die Kraft, die Weisheit, den Frieden, das Glück und die Liebe in uns. Wir setzen oder legen uns bequem hin. Der Rücken ist gerade und der Bauch ist entspannt. Wir atmen tief ein und aus. Und kommen in uns zur Ruhe.

1. Links neben uns steht der Buddha der Kraft. Seine Farbe ist ein kraftvolles Blau. In der Hand hält er den Stab der Kraft. Wir sind dieser Buddha und denken: "Ich bin der Buddha der Kraft. Ich habe Kraft. Ich gehe mit Kraft meinen Weg."

2. Rechts neben uns steht der Buddha der Weisheit. Die Farbe des Buddha ist weiß. Er hat eine Aura aus Licht um seinen Kopf und verbindet uns mit unserer inneren Weisheit. Was ist dein Weg der Wahrheit und der Weisheit? Denke mehrmals das Mantra: "Weise ist ... " Weise ist es gut für sich zu sorgen und glücklich zu leben.

3. Hinter uns sitzt der Buddha des Friedens und meditiert. Seine Hände liegen in der Meditationshaltung im Schoß. Der Buddha ist grün und von der grünen Natur umgeben. Wir spüren den Frieden der Natur in uns und um uns. Wir denken: "Ich nehme die Dinge so an wie sie sind. Ich lebe im inneren Frieden. "

4. Vor uns sitzt der goldene Buddha des Glücks. Denke positiv. Konzentriere dich auf das Positive und lebe positiv. „Mein positiver Gedanke heute ist... Ich bin glücklich, weil... Ich bin dankbar, weil..., meine Welt ist ein Paradies, weil...“

5. Wir verwandeln uns in den roten Buddha der Liebe. Wir bewegen segnend eine Hand und denken: "Ich sende Licht zu allen Wesen. Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben." Was ist heute deine Tat der Liebe?

6. Wir visualisieren alle Buddhas auf einmal, links den blauen Buddha der Kraft, hinter uns den grünen Buddha des Friedens, rechts den Buddha Weisheit, vor uns den goldenen Buddha des Glücks und in uns den roten Buddha der Liebe. Wir sind Frieden, Liebe, Kraft und Weisheit in einem.

7. Du bist ein Meister des Lebens. Du meisterst dein Leben. Schaffe dir eine Vision von dir als Meister oder Meisterin des Lebens. Sieh dich als Buddha und Bodhisattva. Denke das Mantra: "Ich meister mein Leben." Dann entspanne dich.

Meditation

für

Anfänger

<https://www.youtube.com/watch?v=kewm72T2qqk&t=27s>

Schüttelmeditation

nach Yogi Nils (Glücksyoga)

<https://www.youtube.com/watch?v=WdHXJPdjIS4&t=8s>

Heilende

Energieübungen

<https://www.youtube.com/watch?v=vjb6sSwkT94>

Angst-Meditation

<https://www.youtube.com/watch?v=IUNdscegQYs>

Lach

Meditation

<https://www.youtube.com/watch?v=RLSKglyEJHY&t=16s>

Yoga-Meditation

(Entspannung in fünf Minuten)

<https://www.youtube.com/watch?v=hbwTvZFikIg>

Licht-Meditation von Yogi Nils

[https://www.youtube.com/watch?v=KCNqo7Hn\\_GQ&t=12s](https://www.youtube.com/watch?v=KCNqo7Hn_GQ&t=12s)

## Hilfreiche Links

Die heilsame Kraft der Meditation ( Arte Doku, HD )

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_5SOsXqpptI](https://www.youtube.com/watch?v=_5SOsXqpptI)

WAS UNS KRANK MACHT. WAS UNS HEILT. Aufbruch in eine neue Medizin.

<https://www.youtube.com/watch?v=W2sXj7xnEgM>

Psychotherapie & Spiritualität - Gegenüberstellung

<https://www.youtube.com/watch?v=56FwoNxfeVY>

[Wikipedia: Heilarbeit](#) – Artikel in der Wikipedia



[Wikipedia: Geistheilung](#) – Artikel in der Wikipedia



[Wikipedia: Psychotherapie](#) – die verschiedenen Richtungen