

Mut zur Aufrichtigkeit

In Erinnerung rufen, was Sie bereits wissen.

Was ich Ihnen in diesem Vortrag darstellen werde, sind Inhalte, die in Ihnen schon vorhanden sind. Sie werden durch Worte in Resonanz gebracht und dadurch aktualisiert.

Alles ist bereits vorhanden. Was man wirklich braucht, ist immer gegenwärtig. Es gibt nichts zu erreichen und nichts zu überwinden. Man sollte sich nur erinnern, hin und wieder Stille zulassen.

Die Natur des physischen Körpers

Das Unfassbare scheint fasslich zu sein.

- Ist der Körper tatsächlich stofflich?

Wie stofflich der Körper auch immer erscheinen mag, so wissen wir, dass er letztlich aus einer einzigen Zelle entstanden ist. Unter dem Elektronenmikroskop sieht man das „feste“ Fleisch sich auflösen und eine kristalline Struktur annehmen, die aus miteinander verbundenen Molekülspiralen bestehen und von unmerklichen Wellen, die viele Trillionen Male pro Sekunde pulsieren, an Ort und Stelle gehalten werden. Innerhalb der Moleküle sind Atome zu erkennen, deren Inneres von nebelartigen Elektronenwolken verschleiert wird, ein leeres oszillierendes Feld aus Protonen und Neutronen, reine energetische Schwingung durch noch kleinere Teilchen, die sich schliesslich gänzlich auflösen und nichts als ein universeller Puls übrig bleibt.

Es gibt in Wirklichkeit keine Stofflichkeit auf der feinsten Ebene des Körpers. Der dichteste Kern im Inneren des Atoms ist nicht stofflich, sondern ein dynamisches Muster konzentrierter Energie, die in unvorstellbarer Geschwindigkeit pulsiert und vibriert.

Der Körper wandelt sich ständig, erscheint immer wieder neu. Die festeren Bestandteile wie die Knochen brauchen einige Monate, um sich zu erneuern. Die Umwandlung der Nervenzellen geschieht noch langsamer. Und doch wird alles, was uns materiell ausmacht, innerhalb eines Jahres ausgewechselt: die Magenwände werden alle 5 Tage ersetzt, die verschlissene Haut wird innerhalb eines Monats vollkommen erneuert, und alle 6 Wochen gibt's eine neue Leber. Untersuchungen zeigen, dass etwa alle 5 Jahre der Körper bis zum letzten Atom vollkommen neu ist.

Weshalb also leiden wir? Woher rührt physischer Schmerz?

Das Leiden

Wann beginnen Sie, sich darüber zu wundern, wer da eigentlich atmet?
Vielleicht, wenn mit Ihrem Atmen etwas nicht mehr stimmt?

Leiden führt zu Bewusstsein.

Was stimmt nicht in Ihrem Leben?

Können Sie damit eine bewusste Verbindung eingehen und nachgeben? Die innere Blickrichtung umdrehen vom Leiden zum/zur Leidenden?

- Urteilen und Vergleichen

Das Nervensystem, das Verdauungs- und das Atmungssystem, Herz-Kreislauf - sie alle funktionieren von ganz alleine. Niemand ist sich dieser Prozesse wirklich bewusst, bis etwas nicht mehr richtig funktioniert.

Woher kommen also die Probleme?

Das Leben ist voller Probleme, weil wir nicht mehr natürlich leben, nicht mehr spontan leben - wir leben unser Leben ständig von einem Standpunkt des kontrollierenden „Ich“, und daher gibt es Probleme.

Es ist mir klar, dass diese Aussage sehr provokativ wirken mag, gewissermassen die Unmenge an sich manifestierendem Leiden auf ein simples Ego-Problem zurückzuführen versucht. So ist es aber nicht.

Es geht vielmehr darum, die Aufmerksamkeit auf das in unserer Kultur übliche Verhalten im Zusammenhang mit Leiden und Gebrechen hinzuweisen. Wenn Leiden und Gebrechen auftreten, sind dies in jedem Fall Dinge, die wir nicht mögen und rasch von uns weisen. Wir entwickeln Strategien, wie wir das Ding, von dem wir uns belästigt fühlen, möglichst rasch wieder loswerden können.

Das ist das normale Vorgehen. Wir müssen Störungen weghaben, um überleben zu können, unseren Aktivitäten nachgehen zu können, um uns sicher und entspannt zu fühlen.

Aber sehr oft funktionieren die gewählten Strategien nicht, die Rechnung geht nicht auf. Im Gegenteil, es wird immer teurer, der Aufwand an Zeit und auch an Geld. Es kostet Energie, Lebensenergie.

Oder wir entscheiden uns zur Operation, weil wir uns davon sogenannte „Ruhe“ versprechen. Die Technologie hat sich enorm weiter entwickelt und vollbringt schier wahre Wunder. Aber anstelle des „alten“ Schmerzes ist danach ein neuer getreten, es hat Entzündungen gegeben, es ist irgendwie einfach nie mehr gut geworden. Das rasche Weghabenwollen des Problems hat auch hier seinen Preis gefordert, das Problem aber nicht vollständig bereinigen können.

Es geht hier nicht darum, die Wahl solcher Strategien zu verunglimpfen und damit vorgeben zu wollen, es besser zu wissen. Aber die Erfahrung zeigt, dass die Rechnungen vieler Leute auf diese Weise eben nicht aufgehen.

Wir suchen Harmonie - auch in Bezug zu unserem Körper - und geraten dadurch oft in neue Konflikte.

Das Entscheidende ist die eingenommene Optik.

Wer will das Problem loswerden? Wer fürchtet sich vor Zerfall und Nutzlosigkeit?

Wer hat Angst davor, sich hilflos zu fühlen?

Ich.

Wenn wir dieses „Ich“ etwas genauer betrachten, stellen wir fest, dass es da kaum etwas festzustellen gibt. Irritiert darüber, müssen wir uns früher oder später eingestehen, dass dieses Ich keine feste Dimension darstellt, sondern eher diffuse Qualitäten aufweist. Es besteht selbst nur aus gedanklicher Struktur, ist also schon beinahe etwas Unwirkliches, und daher muss es sich ständig definieren und bestätigen. Und bestätigen lassen. Durch Kontrolle. Durch andere. Durch das Du ein Ich. Hier findet sich der Spaltungsvorgang.

Das Ich orientiert sich an Vergangenen und ist im Prinzip eine durch genetische Information und familiär-gesellschaftlich-kulturell geprägte Entität, das den Mix aus Bisherigem in die Zukunft projiziert. Das geschieht durch permanentes bewusstes und unbewusstes Urteilen und Vergleichen. Konflikte und Spaltungssituationen sind daher der beste Nährboden zur Erhaltung dieser Optik. Paradoxerweise gibt dieses Ich vor, Frieden und Harmonie zu suchen und zu wollen, erzeugt aber jeweils das Gegenteil.

Die Vorstellung von Liebe ist nicht die wirkliche Liebe.

Die Vorstellung von Gesundheit ist nicht immer besonders gesund und auch Schönheit erscheint sehr relativ und vergänglich. Alles dies ist zweckorientiert.

Was für ein Stress!

Dieses Definieren und Vergleichen schafft zunehmende Spaltung im Bewusstsein. Rechthaberei erzeugt zusätzliche Spannungen im Beziehungsfeld. Nicht nur in der Beziehung zwischen den Geschlechtern oder den Beziehungen zwischen den Generationen, sondern auch in der Beziehung zu unserem Körper.

Der Körper sollte uns gehorchen, denken wir. Er sollte fehlerfrei funktionieren und attraktiv sein, um auf dem durchschnittlichen Ego-Markt zu reüssieren und möglichst nicht ans Ende der Ernährungskette zu geraten.

„Den Letzten beißen die Hunde“. Wenn auch nicht eingestanden, so fühlen wir uns oft von diesem Gedanken bewusst oder unbewusst getrieben.

Ist es möglich umzudrehen? Ist es möglich, den Verursacher, die Verursacherin zu betrachten?

Es scheint aber niemanden zu geben, der da zu betrachten wäre. Sobald wir uns selbst betrachten, erscheint vielleicht eher ein Meer diffuser Möglichkeiten, plus unser Schmerz. Nichts Festes, nichts Konkretes.

Die Krise bedeutet die Gelegenheit zur Umkehr.

Indem wir uns dem Problem in einem ganzheitlichen und nicht mehr nur in einem abspaltenden Sinne zuwenden, können wir uns für neue Lösungen öffnen.

Es ist nicht mehr nur das Problemlöshabenwollen sondern neu die Bereitschaft, ebenso die Lebenshaltung zu ändern, die sich aus dem bisherigen Leben gewohnheitsmässig eingespielt hat. Der Schmerz ist der Anstoss dazu.

Und plötzlich kommt einiges an unterdrückter Wut und Aggression zum Ausdruck! Wer hätte gedacht, was für eine Menge an unterdrückten Gefühlen sich angesammelt hat während all dieser Jahre, in denen wir brav funktioniert haben. Aber wir sind alle nett und haben eine gute Erziehung gehabt. Man merkt einem nichts an, man erträgt die innere Folter stoisch, kennt keinen Schmerz.

Die Wut hatte sich nach innen gerichtet, und jetzt will sie raus!

Ist es möglich, sich dem zu- und nicht mehr abzuwenden?

Sobald wir den Mut haben, uns wirklich darauf einzulassen, geschieht nicht das Erwartete, sondern das Unerwartete.

Der soziale Druck

Sich beugen, sich anpassen, normal sein erzeugt Stress!

Was im letzten Kapitel im Zusammenhang mit dem individuellen Dasein gesagt worden ist, bezieht sich ebenso auf das soziale Umfeld.

Dieser Zwang zum Normalsein, dieses Normalseinwollen erzeugt unglaublichen Stress dadurch, weil es schwieriger wird, bei uns selbst zu bleiben. Das innere Vergleichen und Standhalten wird schlimmer. Permanent wird uns durch die mediale Welt vorgeführt, was sein soll, welches der Trend ist.

Zwei Drittel der Menschheit leidet an Hunger, die Verwüstung halber Kontinente verbunden mit Wassermangel treibt Millionen in die Wanderschaft. Und jetzt, durch die zunehmende Verunsicherung über den ständigen Abbau von Arbeitsplätzen drohen auch wir aus dem Hamsterrad zu fallen. Um so mehr glauben wir uns anstrengen zu müssen. Sparen, geizig sein, Angst haben.

Wie wäre es, wenn wir wieder mal den Fernsehapparat ausschalten, die Zeitung abbestellen und uns darauf besinnen würden, was wesentlich ist?

Den stillen Raum in sich aufzusuchen ist eine existenziell wichtige Ressource, um den Sinn des Daseins nicht zu verlieren, bewusst bleiben zu können, spontan und unmittelbar.

Denken und Wunschdenken

Wer denkt Ihre Gedanken?

Woher kommen sie und worauf gründen sie?

Ist die potenzielle Zukunft lediglich eine Abart des Vergangenen oder ist es möglich, die Gegenwart als etwas Erfrischendes zu erleben?

Wer wären Sie ohne diese oder andere Gedanken?

Nach den Ausführungen der vorangehenden Kapitel ist es nun einfacher, einzusehen, wer unsere Gedanken denkt.

Und? Was denken Sie?

Niemand, da ist niemand, der denkt. Gedanken kommen und gehen, sie werden wahrgenommen und verschwinden dann wieder. Sobald Sie sich damit identifizieren, erhalten Gedanken Energie und beginnen, Ihre Wirklichkeit zu objektivieren. Das heisst, durch Anhaftung scheinen gedankliche Strukturen fester, wirklicher zu sein. Durch Identifikation und Wiederholung entwickeln sich Muster. Solche Muster mutieren mit der Zeit zu einer Lebenshaltung.

Wenn man glaubt, was man denkt, leidet man!

Was man glaubt und woran man ständig denkt, hat sich aber entwickelt. Es war nicht immer vorhanden. Und es gründet auch nicht auf Wahrem, nur auf Historischem.

Diese Einsicht bedeutet, dass das, was sich scheinbar gefestigt hat in Ihrem Leben, sich auch wieder lösen läßt.

Sobald Sie ernsthaft danach forschen, wer Sie ohne diese Gedanken, ohne den Glauben daran, ohne Anhaftung sind, können Sie spüren, dass Sie in Wirklichkeit frei sind. Was Sie sind, ist in jedem Moment frisch. Ihr Dasein selbst ist Ausdruck des Universums und nicht umgekehrt.

Wandlung und Heilung

Die Wirbelsäulentherapie nach Dorn hilft, über den Zugang durch den Körper, blockierte Energien freizusetzen und zu lösen.

Das losgelöst Sein von Konflikten hilft zu einem erweiterten Blickwinkel im Leben. Der Heilungsprozess bedeutet ein sowohl körperliches wie auch seelisches sich befreit Fühlen.

Vermutlich haben Sie über die Herkunft und Techniken der Dorn-Therapie an dieser Messe schon viel gesehen und gehört, möglicherweise auch selbst erfahren. Das bedeutet, was man ganz praktisch tun kann, um sich besser zu fühlen, um Gebrechen im Wirbelbereich zum Verschwinden zu bringen.

An dieser Stelle möchte ich deshalb etwas über die Haltung des Therapeuten sagen. Ganz sicher ist es wichtig, selbst einen gesunden Lebenswandel zu führen. Eine problematische Haltung des Therapeuten, Raucher- oder Alkoholprobleme übertragen sich auf den Patienten. Dorntherapie ist eine Aufforderung an sich selbst, sich gesund zu halten, Vorbild zu sein für eine gesunde Lebenshaltung.

Was aber in der Begegnung mit Patienten geschieht, ist auch ein emotionaler Austausch. Es ist daher wichtig, eine Haltung der inneren Ruhe und des Selbstvertrauens zu pflegen, weil man von Menschen aufgesucht wird, die sich in irgend einer Form belastet fühlen.

Absolut wichtig ist es, vorurteilsfrei zu sein, nicht zu urteilen, einfach offen zu sein für das, was während einer therapeutischen Begegnung geschehen möchte. Es existieren unzählige Konzepte im Gesundheitsbereich, ein Urwald an Meinungen, wo es schwierig wird, sich darin zu orientieren. Besser leer bleiben davon.

Eines dieser Konzepte ist zum Beispiel das bekannte von der Beziehung zwischen Körper, Seele und Geist. Körper, Seele, Geist. Der Geist, na ja, man müsste wohl zuerst definieren, was genau man darunter versteht, um danach darüber sprechen zu können. Der denkende Geist, das Denkvermögen, ist er vielleicht eine Art Bewusstsein? Jedenfalls etwas Ungreifbares. Und die Seele? Vielleicht das, was bei Liebeskummer reagiert? Unser Lebensgefühl? Irgendwie lässt sich die Seele auch nicht greifen. Aber der Körper, der schon. Eben, und wenn dieser schief steht, muss vermutlich auch im Geistig-Seelischen einiges im Argen liegen. Ich übertreibe die Argumentation ein bisschen, aber das Konzept von Körper-Seele-Geist und die Urteile darüber sind in Körpertherapie-Kreisen sehr beliebt. Es erlaubt uns eine Art Berechtigung zum Zugriff. Wir korrigieren, stellen die Dinge richtig - und bekommen dadurch recht und erhalten somit einen über die Dinge erhabenen Status.

Diese subtile hintergründige Urteilshaltung überträgt sich auf den Heilvorgang. Wir haben in Wirklichkeit niemals recht. Heilen ist ein Vorgang aus sich selbst heraus, etwas, das einfach geschieht.

Sich frei zu halten von diesem verborgenen Urteilen hilft dem Heilvorgang.

Umgekehrt ist es jedoch sehr wichtig, aufrichtig zu sein, ganz besonders in sich selbst und als Lebenshaltung. Dadurch spürt man viel besser, was nicht stimmt in einer Situation oder während einer therapeutischen Sitzung. Das Ungleichgewicht macht sich wie von selbst bemerkbar.

In meinem Praxisalltag weiss ich aus Erfahrung, dass das, was zur Sprache kommen möchte, einfach kommt oder dann eben nicht. Man sollte es nicht willentlich herausfordern. Gewöhnlich frage ich die Leute, weshalb sie zu mir gekommen sind, was ihr Anliegen ist.

Die Art und Weise, wie sie auf ihr Gebrechen hinweisen, gibt mir meist sofort ein Gefühl dafür, was zu tun ist. Das heisst, auf der unterbewussten Ebene läuft in konzentrierter Art enorm viel, ohne dass man dies zu analysieren braucht.

Wenn man voran schreitet, überlegt man sich auch nicht ständig, wie der nächste Schritt funktionieren soll, man geht einfach. Bewegt die Arme. Blickt in den Himmel. Tut einfach, wonach einem gerade ist, ohne dies ständig zu überprüfen.

Was hingegen zählt, ist der Erfahrungshintergrund und ein professioneller Griff. Man kann über die Berührung gut spüren, wie blockierte Muskelfelder sich lösen, überhaupt, ein Gefühl des Gelöstseins beginnt sich im Patienten auszubreiten. Der erste Kontakt ist also in gewissem Sinne entscheidend für den folgenden Verlauf. Sehr oft kommt es vor, dass Patienten während der Behandlung zu reden beginnen. Ein Wort, eine einfache Frage gibt den Anlass. Und irgendwie erzählen sie plötzlich Dinge aus ihrem persönlichen Leben. Man kann sofort spüren, wie entsprechende Muskelfelder im Rücken sich erneut zu verspannen drohen während des Erzählens, und tatsächlich fühlt es sich so an, als liesse sich der Stau im Leben des Patienten durch das Massieren entsprechender Felder im Rückenbereich indirekt lösen und integrieren. Natürlich besteht die Gefahr, aus dieser Körper-Sprechtherapie ein Konzept zu bilden. Aber nicht alle Menschen mögen das Reden, und sehr leicht bildet sich Aufdringlichkeit seitens des Therapeuten.

Stille ist ein wichtiger Faktor während der therapeutischen Sitzung. Meistens signalisiert die Situation aus sich selber heraus, was angezeigt ist. Ganz natürlich entsteht ein Gespräch oder es breitet sich Ruhe aus. Das Schlimmste sind Plappern und kitschige Musik. Der Heilvorgang ist, wie das Wort impliziert, im Prinzip etwas Heiliges. Man nähert sich dem mit Achtung und Offenheit. Stellt sich dem was geschehen soll als Therapeut zur Verfügung.

Struktur und Bewegung

Das persönliche Leben ordnen.

Gesundes essen, genügend Wasser trinken.

Geist und Körper im Gleichgewicht halten durch tägliche Bewegung.

Nicht nur die Knochen sollten in ihre ursprüngliche Ordnung zurück geführt werden. Meistens enthalten auftretende Gebrechen den Hinweis, auch im persönlichen Leben Ordnung zu schaffen. Unverzeihliche Beziehungen, Unverdautes, Sturheit, Geiz, Lebens- und Existenzangst schaffen, wenn solche emotionale Irrungen gewohnheitsmässig zugelassen werden, Zwänge, die ihren Niederschlag dann eben auch auf der körperlichen Ebene finden. Zum Geschick eines Therapeuten gehört es, ohne aufdringlich und rechthaberisch zu wirken, darauf hinzuweisen.

Es ist ausserordentlich bedeutsam, Gesundes zu essen. Industriell vorverarbeitete Nahrungsmittel sollten Sie vermeiden oder minimieren. Durch richtige Nahrungsaufnahme können Sie Stoffwechselprozesse erleichtern und unterstützen. Kein Zucker! Ist tabu. Überall ist versteckter Zucker drin. Im Kleingedruckten auf der Packung zu lesen. Zucker macht süchtig. Der versteckte Zucker ist zwar absatzförderlich aber schädlich für Ihre Gesundheit. Und keine denaturierten Lebensmittel. Es ist besser, sich dann und wann einen feinen Espresso zu gönnen als decoffeinierten Kaffee. Die Angst vor Schädlichem hat selbst ihre schädlichen Seiten. Denaturierte Produkte wirken in der Regel nach der Einnahme stark säurebildend.

Muskeln, die nie oder zu wenig benützt werden, degenerieren. Bewegungslosigkeit wird zur Gewohnheit später dann unmerklich zur Lebenshaltung. Stagnation ist die Folge.

Bringen Sie Ihr Leben in Schwung! Tägliches leichtes Jogging, Nordic Walking, Velofahren, Yoga, Turnen und andere Arten von Konditionstraining sind einfachste Mittel, Körper und Geist effizient im Gleichgewicht zu halten.

Und Wasser. Ohne Wasser geht nichts. Dreiviertel des menschlichen Körpers besteht aus Wasser. Der Körper ist intelligent. Das meiste kann er aus Wasser selbst herstellen. Ein dehydrierter Darm funktioniert nicht ordentlich. Die Niere jammert. Das Hirn produziert Transmitter aus Wasser, damit die Informationen über die Nervenstränge sauber an ihr Ziel gelangen. Trinken Sie 2 bis 3 Liter Hahnenwasser

täglich. Füllen Sie eine Petflasche damit. Wenn diese am späten Nachmittag noch nicht leer ist, haben Sie zu wenig Wasser intus. Ganz besonders für die Hirnfunktionen aber auch für alle anderen Körperfunktionen ist Wasser unabdingbar.

Falls trotzdem noch irgendein Gebresten Ihren Alltag belästigen sollte, kommen Sie in Dorn-Therapie. Sie werden sich anders fühlen, erneuert und mehr bei sich.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.

Im Oktober 2006

Wirbelsäulentherapie nach Dorn

Praxis
Daniele von Arb
Rennweg 8
8001 Zürich

0041-79-256 55 62

www.wirbeltherapie.ch