

Dr. med. Daniel Dufour



# Wut ist gut!

**LESEPROBE**

Wie unsere Emotionen uns  
helfen und heilen können

**mankau**

---

## Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

---

Dr. med. Daniel Dufour

### **Wut ist gut!**

Wie unsere Emotionen uns helfen und heilen können

ISBN 978-3-86374-140-2

1. Auflage 2014

Mankau Verlag GmbH

Postfach 13 22, D - 82413 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)

Internetforum: [www.mankau-verlag.de/forum](http://www.mankau-verlag.de/forum)

Übersetzung aus dem Französischen: Susanne Engelhardt, München

Lektorat: Dr. Thomas Rosky, München

Endkorrektur: Susanne Langer M. A., Traunstein

Gestaltung Umschlag: Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG, München

Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

Gestaltung Innenteil: Heike Brückner, Grafikstudio Art und Weise, Regensburg

Druck: Westermann Druck Zwickau GmbH, Zwickau/Sachsen

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel

»Les barrages inutiles«.

© 2005, Les Editions de l'Homme, division du Groupe Sogides Inc.,

filiale de Quebecor Media Inc. (Montreal, Quebec, Kanada)

Alle Rechte der deutschsprachigen Ausgabe:

© 2014, Mankau Verlag GmbH, Murnau



### **Wichtiger Hinweis:**

Der Autor hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr; Verlag und Autor können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch dargestellten Inhalte ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Psychotherapeuten auf.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	9
<b>Einleitung</b>	11
<b>Kapitel 1: Der Unterschied zwischen der Reflexion und der Denke</b>	13
Die Reflexion	13
Die »Denke«	14
Wie drückt man seine Emotionen aus?	27
<b>Kapitel 2: Der Unterschied zwischen dem Beherrschen der Denke und dem Ausschalten der Denke</b>	33
Die Beherrschung der Denke	34
Das Ausschalten der Denke	35
<b>Kapitel 3: Die Neigung zu Gewalt</b>	41
Gewalt gegenüber sich selbst	41
Gewalt gegenüber anderen	52
Wo hat Gewalt ihren Ursprung?	54
Was genau ist Gewalt?	55
Was erlebt ein Opfer von Gewalt?	57
Der Weg zur Heilung	61
Wie kann man der Gewalt vorbeugen?	70
<b>Kapitel 4: Die Erfahrung des Verlassenwerdens</b>	77
Die klassische Definition	77
Die einzelnen Formen des Verlassenwerdens	79
Die »Verlassenheit« löst konkrete Beschwerden aus	95
Der Heilungsprozess	98

<b>Kapitel 5: Das Loslassen</b>	109
Ein Ansatz, der die Denke nutzt	111
Ein Ansatz, der die Denke nicht nutzt	114
<b>Kapitel 6: Der Begriff des Verzeihens</b>	119
Aus seiner Denke heraus verzeihen	120
Wirkliches Verzeihen	123
<b>Kapitel 7: Das kreative Denken</b>	129
Selbstvertrauen: sich selbst vertrauen	130
»Man bekommt die Zukunft seiner Gegenwart«	134
Der Bumerang-Effekt	135
<b>Kapitel 8: Die Intuition</b>	139
Der Unterschied zwischen einer Pseudo-Intuition und wahrer Intuition	141
Wie schafft man es, sich wieder mit seiner Intuition zu verbinden?	142
<b>Praktische Übungen, um die Denke auszuschalten</b>	147
<b>Epilog</b>	149
<b>Anmerkungen</b>	151
<b>Zum Autor</b>	153
<b>Weitere Bücher des Autors</b>	154
<b>OGE-Seminare und Kurse</b>	157

*Meinen Eltern und meiner Familie,  
meinen Freunden,  
meinen Patienten,  
den Teilnehmern der OGE-Seminare,  
allen Verlagsmitarbeitern,  
und vor allem all denen, die Opfer von Kriegen und Verbrechen  
wurden und mir so viel beigebracht haben...*

*Ihnen sei Dank für alles, was sie mir gegeben haben.  
Ihnen gilt meine ganze Liebe.*

## Vorwort

**D**er Schulmedizin fällt es sehr schwer, sich vom Zwang zur Symptombehandlung zu befreien, denn sie ist von cartesianischer Rationalität durchdrungen. Die große Mehrzahl der niedergelassenen Ärzte vernachlässigt noch immer die Ursachen unserer Leiden, um sich allein mit deren Linderung zu befassen. Sie sind dabei Teil einer größeren Bewegung, auf die bereits Michel Foucault hingewiesen hat: »Die Vorherrschaft, die man dem Krankhaften zugestanden hat, wird zu einer allgemeinen Form der Regulierung in unserer Gesellschaft ...«<sup>1</sup>

Natürlich kommen sowohl die Politik als auch die Versicherungen bei diesem vereinfachenden Ansatz auf ihre Kosten. Da sie sich einzig und allein für die »Kostenbegrenzung« interessieren, gehen sie sogar so weit, die Beziehung zwischen Patient und Arzt gering zu achten, indem sie nahelegen, die freie Arztwahl einzuschränken oder gleich ganz abzuschaffen.

Und die Ärzteschaft macht schön mit. Wie sehr man sich allein dagegen sträubt, vom Medizinerkauerwelsch zu lassen, dem Garanten der eigenen Macht! Und wenn Ärzte es doch tun, dann nur, um sich über »Werkzeuge«, Berichte und Statistiken auszulassen... Es geht sehr wohl um den Patienten, aber er ist nur ein Mosaik aus Organen und Beschwerden: Seine Gastritis, seine Hüfte oder sein Cholesterinspiegel sind Dauerthema ungezählter Kolloquien und Veröffentlichungen, sein »Ich« bleibt bei diesen Debatten meist außen vor.

Genau dieses »Ich« sollte man sich aber wieder aneignen, schlägt Daniel Dufour in seinem Buch vor: Entdecken Sie die Liebe zu sich selbst vor der Liebe zu anderen, so lautet im Grunde der Vorschlag dieses Arztes. Hören Sie erst einmal auf sich, und schalten Sie Ihre »Denke« aus... So erstaunlich diese Vorschläge auch anmuten mögen, verdienen sie doch eine genauere Betrachtung. Zuerst einmal, weil sie von einem Mann kommen, der seit fünfundzwanzig Jahren als Arzt praktiziert, und das erst als Kriegsmediziner und dann als niedergelassener Arzt. Außerdem nennt

Doktor Dufour so einige Wahrheiten laut beim Namen, die wir nur allzu gern vertuschen.

Wer sich um andere kümmern will, betont er zu Recht, muss sich zuerst einmal um sich selbst kümmern. Man muss sich selbst lieben, dann kann man auch andere lieben. Man muss auf sich und seinen Körper achten, um mitzubekommen, was uns dieser zu sagen hat. Denn unser Körper, hält Daniel Dufour fest, bleibt unser bester Freund. Und wer würde sich weigern, auf seinen besten Freund zu hören?

RENAUD GAUTIER

## Einleitung

Im Rahmen meiner medizinischen Tätigkeit und der von mir begründeten OGE-Seminare (OGE ist die Umkehr des Wortes EGO) ist mir nach und nach etwas Offensichtliches bewusst geworden: Leiden, Unwohlsein, Krankheiten und Störungen aller Art, die unser Leben vergiften, sind die Folgen eines Mangels an Liebe. Und vor allem mangelt es uns an Liebe zu uns selbst!

Meine Laufbahn als Chirurg in Kriegsgebieten und meine Erfahrungen als Betreuer von politischen Gefangenen haben mir diesen Mangel an Liebe vor Augen geführt; meine Tätigkeit in einer Arztpraxis mit ganzheitlichem Ansatz hat mir bestätigt und mich überzeugt, dass der Mangel an Selbstliebe die Quelle aller Übel ist, mit denen wir uns herumschlagen.

Ich wollte dieses Buch schreiben, um von dieser tiefen Überzeugung zu berichten, die ganz einfach, nicht sehr originell und doch so wesentlich ist: ALLES IST LIEBE.

Die heutige Medizin berücksichtigt diese Tatsache nicht, und das ist sehr bedauerlich. Genau genommen verbaut sie sich den Zugang zum Wesentlichen. Sie kann sich nur noch im Kreis drehen und in den Schwanz beißen. Andere Ansätze, bei denen es meist um das Wohlergehen oder die Heilung geht, machen es trotz eines anderen Zugangs zum Thema Gesundheit nicht besser. Auch sie verwechseln die Mittel mit dem Zweck. Das Wort LIEBE macht Angst und klingt für viele hohl. Es ist im Laufe der Jahrhunderte in Misskredit geraten und hat seinen Sinn verloren. Deshalb ist es an der Zeit, dieses Wort zu rehabilitieren, und dieses Buch erhebt den Anspruch, dazu beizutragen. Mir ist bewusst, dass es schrecklich anmaßend erscheinen kann, wenn ich mich dieser Aufgabe widme, aber ich halte sie für eine sehr wichtige.

Sie als Leser sollten sich auf Überlegungen gefasst machen, die sehr direkt und manchmal auch aggressiv erscheinen mögen. Lassen Sie Ihren Empfindungen freien Lauf, leben Sie sie aus. Sie werden feststellen, dass die Öffnung, die sich Ihnen durch das Ausleben Letzterer bietet, eine Form der Liebe ist. Daraufhin werden



Sie nicht verwerfen, was Sie gelesen haben, sondern sich ein eigenes Urteil und eine eigene Werteskala bilden. Sie werden erkennen, dass dieser gesamte Prozess und der Anstoß dazu ebenfalls ein Geschenk der Liebe sind, welches Sie sich selbst gemacht haben.



## Kapitel 1

# Der Unterschied zwischen der Reflexion und der Denke

# 1

*Die Emotion ist Ihre größte Intelligenz,  
die Intelligenz aus dem Herzen der Seele!<sup>2</sup>*

ANNE MARIE LIONNET

**D**ie »Denke« ist jene Höllenmaschine, die in unserem Kopf rumort. Sie trennt uns vom Hier und Jetzt und damit von unseren Empfindungen und unserem innersten Wesen. Es ist wichtig, zwischen der Denke und der Reflexion zu unterscheiden. Letzteres ist überaus nützlich, wohingegen die Denke völlig nutzlos ist.

### Die Reflexion

Die Reflexion als Leistung unseres Gehirns nutzt unsere kreativen und intellektuellen Fähigkeiten, genau wie unsere praktische und theoretische Intelligenz. Wenn wir unsere Reflexion einsetzen, nut-

zen wir sie, um ein Projekt zu planen, das ebenfalls einem Bedürfnis in uns entspringt. Diese Reflexion erlaubt es uns, Entscheidungen zu treffen, zu bestimmen, welche Handlung als Nächstes kommt, und die nützlichen (und nutzlosen) Mittel dafür festzulegen, was wir unternehmen und durchführen wollen. Die Reflexion findet allein im gegenwärtigen Moment statt, auch wenn sie sich auf etwas bezieht, das erst in der Zukunft umgesetzt wird. Die Reflexion hilft uns dabei, vorwärts zu kommen, die Dinge so effizient wie möglich anzugehen. Es ist ein nützliches, dynamisches Instrument, das zu Klarheit und Durchblick verhilft. Es führt zu keinerlei körperlicher Anspannung, sondern vielmehr zu einem Gefühl des Friedens und der Ausgeglichenheit.

Die Ordnung der Dinge sieht vor, dass wir zuerst das Bedürfnis empfinden, eine Handlung vorzunehmen. Anschließend nutzen wir unser Gehirn (das genau wie Füße und Hände ein Anhängsel unseres Körpers ist), um den besten Lösungsweg zu finden. Das Bedürfnis entsteht nicht in unserem Gehirn, sondern in unserem innersten Wesen. Es hat keinerlei Stofflichkeit, erst unsere Reflexion verhilft ihm dazu, umgesetzt zu werden oder nicht. So erschafft der Geist die Materie, nicht umgekehrt.

## Die »Denke«

Die Denke ist der »nutzlose« Teil unseres Gehirns, der geschwätzig wird, sobald man ihn lässt. Sie verhindert, dass die Stille sich in uns ausbreitet und betäubt uns mit »um sich selbst kreisenden Gedanken«. Damit sind die nutzlosen Gedanken gemeint, die Befürchtungen, Angst, Panik und Phobien auslösen, oder auch Bedauern und Schuldgefühle. Die Denke nutzt weder Kreativität noch Intelligenz, ganz im Gegenteil: Sie blockiert alles. Die Denke trennt uns von unserer praktischen und theoretischen Intelligenz. Das zeigt sich in einem Durcheinander von Ideen, der Unfähigkeit, Entscheidungen zu treffen, einer allgemeinen Lähmung. Diese Denke steht nicht im Dienst unseres innersten Wesens, sondern

entfremdet uns einander. Sie ist geschwätzig, hilft uns aber nicht, auch nur ein Projekt umzusetzen. Sie schafft vom Moment ihres Auftauchens an eine körperliche Anspannung, die wir vielleicht nicht einmal wahrnehmen, denn diese Anspannung verhindert den Zugang zu unseren Gefühlen, unseren Sinneswahrnehmungen und unserer eigenen Wirklichkeit. Aufgrund der Denke verlieren wir unsere Persönlichkeit, denn sie trennt uns von unserem innersten Wesen. Aus all den genannten Gründen ist sie überaus schädlich und muss um jeden Preis zum Schweigen gebracht werden. Erst dann können wir unsere eigene Wirklichkeit und unser innerstes Wesen wiedererlangen, das allein ein Dasein im weitesten Sinn ermöglichen kann.

Die Denke ist auch der Grund dafür, dass wir uns mit anderen vergleichen: Ich bin besser oder schlechter als der Nachbar, ich möchte haben, was der Andere hat. Sie bringt uns dazu, Regeln zu befolgen, die nicht unsere eigenen sind, weil wir das Bedürfnis haben, anonym in der Menge mitzuschwimmen. Oder sie bringt uns dazu, besonders »eigenwillig« zu sein, damit wir uns um jeden Preis von den Anderen und der Normalität abheben.

Die Denke funktioniert nie im Hier und Jetzt, sondern schickt uns in die Zukunft, wodurch sie Ängste und Befürchtungen auslöst. Viele Menschen glauben oder machen uns glauben, dass es sich bei Letzteren um Emotionen handelt. Das ist falsch. Eine Emotion kann nur im gegenwärtigen Moment wahrgenommen werden. Wir können nicht morgen glücklich, traurig oder wütend sein, wir können es nur hier und jetzt. Vielleicht werden wir es morgen sein, aber das ist ein Gedanke oder eine Hoffnung. Ängste hingegen richten sich immer auf die Zukunft und entspringen gänzlich aus unserer Denke: Wir haben Angst davor, was geschehen könnte, ob gleich, morgen, in einigen Wochen, Monaten oder Jahren. Wenn wir vor etwas Angst haben oder uns fürchten, beginnen wir unsere Sätze häufig mit einem »wenn«: Wenn der Andere mich nachher nicht anschaut, dann... Wenn ich die Prüfungen nicht bestehe, wenn ich den Flieger verpasse, wenn ich beim Vortrag anfangs zu stottern, etc.

Da solche Ängste ein Konstrukt unserer Denke sind, welche uns auf die Zukunft ausrichtet, können sie keine Emotionen sein. Dieser Punkt ist wichtig, denn in der Literatur herrscht diesbezüglich eine große Verwirrung (was bedauerlich ist). Und diese Verwirrung führt (was in meinen Augen noch viel schlimmer ist) zu völlig falschen Therapieansätzen in der Persönlichkeitsentwicklung. Das bedeutet nicht, dass es keine Ängste gibt und dass alle davon Betroffenen Spinner sind. Die Denke erschafft die Ängste von A bis Z, indem sie einen Menschen in die Zukunft zwingt (und damit aus der Gegenwart herausholt). Sie ist der Spinner. Und sobald ein »um sich selbst kreisender Gedanke« von der Denke erschaffen wird, tauchen körperliche Anzeichen in Form von Spannungen auf. Sie sind keineswegs Spinnereien, sondern ein durchaus reales Signal unseres Körpers, der uns darauf hinweist, dass etwas nicht stimmt, dass etwas falsch läuft mit uns. Wenn dieses Signal von der betroffenen Person nicht verstanden und »behandelt« wird, kann es zu einer sehr starken Anspannung führen und Unwohlsein auslösen. Es kann zu Panikattacken und Phobien kommen, aber auch zu Erkrankungen wie Magengeschwüren, Mittelohrentzündungen, Blasenentzündungen und anderen Blasen- und Nierenleiden.

Die Denke zwingt uns auch dazu, in die Vergangenheit zurückzukehren, wodurch sie Reue und Schuldgefühle auslöst. Einmal mehr verleitet sie uns zu der Vorstellung, dass etwas anderes herausgekommen wäre, »wenn« wir anders gehandelt hätten. Auch das ist ein um sich selbst kreisender Gedanke, der verdeckt, was wir im gegenwärtigen Moment empfinden, und der Schuldgefühle entstehen lässt. Letztere basieren übrigens auf Spinnereien und zeigen sich in unserem Körper durch überaus konkrete Signale wie einen Kloß im Hals oder im Magen, oder auch durch Muskelverspannungen.

Die Denke bläht auch unser Ego auf, indem sie uns vormacht, wir verfügten über eine besonders ausgeprägte Intelligenz, und uns dazu bringt, die Vergangenheit zu analysieren, um an die Zukunft zu denken. Mit diesem Trick besetzt sie unsere Gegenwart und erschafft lauter Illusionen. An diesem Punkt beginnt die lange Ge-

schichte menschlicher Leiden... Indem sie uns in die Vergangenheit oder die Zukunft zwingt, trennt die Denke uns von uns selbst ab, von unserem angeborenem Wissen, unserer Intuition und unseren Emotionen. Sie führt zum Verlust unseres Selbstvertrauens, zu Verblendung, Gewalt und Verneinung unserer selbst. Sie ist der Inbegriff der Nicht-Liebe.

Aber wie wird die Denke erschaffen?

Hauptsächlich einmal durch unsere Erziehung. Jeder von uns wird wissen, dass ein Neugeborenes noch keinerlei Kenntnis von Vergangenheit und Zukunft hat. Es lebt seine Emotionen: Es lächelt, wenn es glücklich ist, weint heiße Tränen, wenn es traurig ist, und schreit, wenn es wütend ist. Es vergleicht sich nicht mit anderen und verschwendet keinen Gedanken daran, was angeblich normal ist. Kurz: Es *ist* im Hier und Jetzt, denn das ist der einzige Moment, in dem wir leben. Wir waren alle einmal Kinder, folglich wissen wir, wie es ist zu sein (das ist uns angeboren). Und dann kommt die Erziehung... Natürlich muss man einem Kind helfen, es ermutigen, sich weiterzuentwickeln in dem, was es seit seiner Geburt ist, also ein Wesen voller Qualitäten und Potenziale. Um das zu tun, braucht es Freiheit, Verständnis, Vertrauen und Aufmerksamkeit, und zwar ohne Wenn und Aber. Es braucht schlicht und einfach Liebe! Erziehung sollte nur aus Liebe bestehen, aber meist ist es nur eine bedingte Liebe: Sie drängt uns den Blick der Anderen auf, sie schafft Normen, sie neigt dazu, den Einzelnen zugunsten der Gesellschaft herabzusetzen und einzuschränken. Sie legt es darauf an, die Energie des Kindes zu »kanalisieren«, damit es sich »harmonisch« entwickeln kann. Aber wer legt fest, was harmonisch ist? Doch immer die Anderen, also die Gesellschaft: Eltern, Lehrer, Gesetzgeber, Kirche, Politik und Wirtschaft. Die Gesellschaft definiert die Erziehung, und eine Sache konnte noch nie lieben, kann es nicht und wird es nie können. Sie kann dem Einzelnen höchstens einen materiellen Rahmen bieten, in dem er sich frei von finanziellen Zwängen entwickeln kann, was bereits ein großer Vorteil ist. Doch das ist leider nie der Fall, denn die Gesellschaft mit ihrem kollektiven Ego legt fest, was gut ist für den Einzelnen und

was schlecht. Sie neigt also dazu, der bedingten Liebe den Vorzug zu geben, und aus dieser Quelle schöpft dann die Denke.

Eine weitere wichtige Aktivität unserer Denke besteht darin, uns von unseren Emotionen abzutrennen, was dramatische Auswirkungen auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit hat.

Es gibt drei große Gruppen von Gefühlen: Freude, Trauer und Wut. Die Denke wird alles tun, damit wir unsere Emotionen

- nicht erkennen
- nicht empfinden
- nicht ausleben

Sie kann auf allen diesen Ebenen aktiv werden oder auch nur auf einer, doch das Ergebnis ist das gleiche: eine körperlich wahrgenommene Spannung, die – wenn sie nicht richtig interpretiert wird – anhält und zu Beschwerden führt, die sich zu sehr ernsthaften Krankheiten auswachsen können.

Die Denke kann uns daran hindern, eine Emotion überhaupt zu erkennen: Nehmen wir das Beispiel von Jeanne, deren betagte Eltern krank sind. Ihr Vater liegt im Krankenhaus, er hat Alzheimer, und ihre Mutter ist zu Hause, behindert durch ihr Gelenkrheuma. Seit einem Monat verbringt Jeanne einen Großteil ihrer Zeit mit Besuchen bei ihrem Vater, obwohl dieser sie nicht mehr erkennt, und den Rest damit, den Haushalt ihrer Mutter zu organisieren und Letztere bei ihren täglichen Verrichtungen zu unterstützen, damit sie ein würdiges Leben zu Hause führen kann, denn dort will die Mutter weiterhin wohnen. Jeanne sucht mich auf, weil sie sich erschöpft fühlt: Sie hat Schwierigkeiten beim Einschlafen, sie wacht nachts mehrmals auf und ist beim Aufstehen müde. Diese Müdigkeit hält den ganzen Tag an. Sie reagiert immer gereizter auf ihre beiden Kinder und ihren Mann und neigt dazu, bei jeder Kleinigkeit in Tränen auszubrechen. So geht es jetzt seit drei Wochen, und es wird immer schlimmer.

Als Arzt habe ich zwei sehr unterschiedliche Möglichkeiten: den traditionellen Weg oder den menschlichen Weg.

## Kapitel 3

# Die Neigung zu Gewalt

# 3

Ich habe nicht vor, eine Abhandlung über das komplexe Thema der Gewalt zu schreiben. Ich will nur von den Erfahrungen berichten, die ich in den langen Jahren meiner Tätigkeit als niedergelassener Allgemeinmediziner und zuvor beim Einsatz in Kriegsgebieten gemacht habe. Die Neigung zur Gewalt ist aber tatsächlich bei vielen Menschen vorhanden, die mich aufsuchen.

Streng genommen können wir davon ausgehen, dass es zwei Arten von Gewalt gibt:

- Gewalt gegenüber sich selbst
- Gewalt gegenüber anderen

### Gewalt gegenüber sich selbst

Jeder Mensch, der leidet, ist Opfer von Gewalt gegen sich selbst. Die Neigung zu Gewalt ist folglich extrem verbreitet, doch seltsamerweise spricht man von ihr am wenigsten.



Gewalt gegen sich selbst kann viele Formen annehmen:

- Unwohlsein und Krankheiten
- Ängste
- Schuldgefühle
- mangelndes Selbstvertrauen

## **Was ist eine Krankheit?**

Wie ich bereits in meinen Büchern *Die Heilkraft innerer Krisen* und *Das verlassene Kind* geschrieben habe, gibt es zwei Möglichkeiten, eine Krankheit zu verstehen. Diese Möglichkeiten führen zu therapeutischen Ansätzen, welche einander diametral entgegengesetzt sind.

## **Krankheit als Unglück**

Fasst man eine Krankheit als Unglück auf, ist das Krankwerden eine Folge davon, dass Viren, Bakterien oder Pilze in einen Körper eindringen, dessen Abwehr bereits geschwächt ist, oder davon, dass sich entartete Zellen entwickeln, die ein schnelleres Vermehrungspotenzial haben als normale Zellen, was zum Beispiel bei Krebs der Fall wäre. Die dadurch ausgelösten Beschwerden und Leiden müssen mit allen Mitteln bekämpft werden, um die Krankheit zu heilen oder wenigstens eine Verschlimmerung zu verhindern. Der Kampf gegen die Krankheit führt zur Anwendung eines ganzen Therapiearsenals, vom Medikament gegen die Beschwerden bis hin zu weitaus stärkeren Mitteln. Damit versucht man, der Krankheit entgegenzutreten, sie zurückzudrängen und auszumerzen.

Die Hilfe für den Betroffenen besteht darin, ihm ein Mittel zu geben, damit seine Leiden weniger oder erträglicher werden. Gleichzeitig sagt man ihm, dass die tiefen Ursachen seines Leidens nicht behandelt werden können, denn sie sind aus einem Kontext hervorgegangen, der uns alle betrifft und auf den wir nicht viel Einfluss haben... Die »therapeutische Behandlung« zeigt häufig ein

Machtgefälle. Auf der einen Seite steht der leidende Patient, auf der anderen Seite der Arzt, der alle Mittel zum Kampf gegen die Beschwerden kennt und dieses oder jenes Medikament »verordnet«. Der Patient ist hilflos, kaum in der Lage, eigene Entscheidungen zu treffen, und von jeder Verantwortung befreit.

Dieser Ansatz ist in meinen Augen zu einfach. Dadurch wird der Betroffene nicht genesen. Auch wenn das Medikament nicht stark ist und den Patienten mittels Nebenwirkungen nicht physisch und psychisch zusammenbrechen lässt, so führt es doch nicht zur Stärkung des Selbstrespekts. Der Patient ist weiter abhängig, er bleibt der tieferen Ursache seines Leidens ausgeliefert und lernt nicht gerade viel über sich selbst. Er lebt in der Hoffnung, das Unglück möge aufhören, ihn zu traktieren, damit er weiterleben kann, ohne erneut von dem traurigen Los heimgesucht zu werden. Die Krankheit hat nur dazu gedient, ihm bewusst zu machen, dass wir Menschen ihr gegenüber »ganz klein sind«. Der Therapeut dagegen ist allmächtig, er verfügt über das Wissen, ohne das der Patient weiter seinen Leiden ausgeliefert ist. Er bestätigt dem Betroffenen, dass er keinerlei Handhabe hat, die eigentlichen Ursachen seiner Leiden zu beheben. Das bedeutet im Grunde, ihm zu sagen, man könne alles nur erdulden und habe nicht viel Einfluss auf die eigene Gesundheit und das eigene Leben.

Die in den westlichen Ländern und anderen Teilen der Welt verbreitete Vorstellung von der Krankheit als Unglück nutzt einer Vielzahl von sozio-ökonomischen Gruppen. Viele Patienten wollen gar nicht für ihre Gesundheit verantwortlich sein. In der Politik sowie in Mediziner- und Therapeutenkreisen kann man sich weiterhin des Einzelnen annehmen. Krankenkassen und Pharmaunternehmen verdienen damit viel Geld, genau wie all die Gruppierungen, die von diesem Gesellschaftsbild direkt oder indirekt profitieren. Dieses Konzept führt zu einer traurigen Wirklichkeit: Man verweigert dem Einzelnen das Recht, für und durch sich selbst zu existieren... Es ist dies die Nicht-Liebe, die von einem Großteil der Medizinerkreise umgesetzt wird, und das ist purer Zynismus.

## Krankheit als Botschaft

Wird eine Krankheit als Botschaft verstanden, dann versucht der Körper des Betroffenen, der ja sein bester Freund ist, ihm etwas zu sagen, ihm über die Beschwerden oder Erkrankungen eine Botschaft zukommen zu lassen. Mit den Informationen, die uns unser Körper übermittelt, will er uns zu verstehen geben, dass wir uns nicht respektieren. Gleichzeitig teilt er uns auch mit, was zu tun ist, damit diese Beschwerden oder Erkrankungen aufhören. Der Körper hindert uns dann nicht länger am Leben, sondern wird im Gegenteil zu einem wertvollen Verbündeten, auf den man hören muss, um zu genesen und sich wohlfühlen. Die Krankheit ist nicht länger der Feind, sondern eine Art Freund, der uns hilft, wieder ein ganzer Mensch zu werden.

Es nützt also nichts, die Krankheit zu bekämpfen und gegen sie anzugehen. Man muss für sich selbst kämpfen, damit einem die Heilung gelingt. Die Krankheit hilft, die Aufmerksamkeit des Betroffenen darauf zu lenken, was er in Bezug auf sich »falsch« macht. Sie ist gleichzeitig eine Warnung und eine wunderbare Botschaft der Hoffnung.

Eine Krankheit befällt einen Menschen nicht von heute auf morgen und ohne Vorwarnung. Jeder Mensch, der einmal erkrankt ist, kann bezeugen, dass der Körper zahlreiche Signale aussendet, bevor die Beschwerden auftauchen. Das am häufigsten anzutreffende Signal ist eine körperlich wahrnehmbare Anspannung, die von den zukünftigen Patienten aber meist ignoriert oder klein geredet wird. Diese Spannung kann andauern und sich in etwas deutlicher Fühlbares verwandeln: Erschöpfung, Gereiztheit, ungewohnte Verletzlichkeit, Überdruß, leichte Schlafstörungen. Wenn der Betroffene selbst jetzt nicht auf die Signale hört und stattdessen lieber vorgibt, gestresst zu sein (eine andere Art zu sagen, dass man angespannt ist!), dann tauchen körperliche Reaktionen auf: Die Immunabwehr ist zwar da, wird aber deaktiviert. Das ermöglicht es Viren, Bakterien, Pilzen oder entarteten Zellen, ihre Arbeit im Körper aufzunehmen: Der Betroffene wird krank.

Es ist eine Illusion, gegen ein Symptom anzukämpfen, wenn der eigentliche Grund (also die Anspannung) anhält. Man erlangt höchstens Aufschub, doch nur für kurze Zeit. Das ist, als würde man stündlich eine Pfütze aufwischen, ohne einen Gedanken daran zu verschwenden, die undichte Stelle abzudichten, die für diese Pfütze verantwortlich ist.

Aber die Erkenntnis, dass der Erkrankung eine Anspannung vorausging, bringt nicht automatisch die Heilung. Man muss vielmehr in der Zeit zurückgehen und sich die Frage stellen: Woher kommt eigentlich diese Anspannung?

Spannungen sind immer das Ergebnis eines Streits zwischen zwei entgegengesetzten Kräften: in diesem Fall zwischen der Denke und dem wesentlichen Kern. Die erste versetzt in die Zukunft und die Vergangenheit, die zweite ins Hier und Jetzt. Die erste hindert die zweite daran, Emotionen wie Freude, Trauer oder Wut zu empfinden und auszuleben. Erstere steht für die Nicht-Liebe zu sich selbst und zu anderen, die zweite ist eine Form der Liebe. Da jede Krankheit aus dem Kräftemessen zwischen diesen zwei Teilen des menschlichen Wesens resultiert, kann die Genesung nur stattfinden, indem man Frieden schließt, sich selbst wieder Aufmerksamkeit, Hingabe und Respekt schenkt und Liebe gönnt. Wie sagte doch einmal eine meiner Patientinnen: »Da Liebe das beste Medikament ist, müssten die Gesundheitssysteme doch eigentlich ganz günstig davonkommen.« Das ist sicher wahr, aber man muss hart arbeiten, bis es einem gelingt, sich ein bisschen Liebe zu gönnen, und auf dem Weg dahin lauern zahlreiche Fallen, die uns die Denke stellt...

Man erkennt jetzt, dass jede Krankheit das Resultat unerhörter Gewalt ist, welche der Betroffene sich selbst antut, indem er die Verbindung zu sich, seinen Erfahrungen und seinen Empfindungen abbricht. Was gibt es Gewalttätigeres, als einem Menschen die Freiheit zu versagen, etwas zu empfinden und geliebt zu werden? Leider sind wir alle übermäßig begabt, wenn es darum geht, uns etwas anzutun, was wir denen, die wir lieben, nie antun würden.

## Wie geht man praktisch vor, um den Kontakt zu seinem wesentlichen Kern wiederzufinden?

Zwei Etappen sind nötig, um den Kontakt zu seinem wesentlichen Kern wiederherzustellen.

### Die Denke ausschalten

Ohne diesen obligatorischen Schritt ist es unmöglich, den zweiten zu machen. Dieser erste Schritt erlaubt es, mit dem Grübeln aufzuhören und sich wieder mit dem gegenwärtigen Moment zu verbinden. Der Mensch existiert nämlich wirklich nur im Hier und Jetzt, nur dann steht er in Kontakt mit seinem wesentlichen Kern und dem Rest des Universums. Gestern ist vorbei, morgen kommt vielleicht, aber jetzt ist die einzige Realität, in welcher der Mensch *ist*, unter der Bedingung, dass er die Verbindung zu seiner Denke unterbrochen hat. Im gegenwärtigen Moment existieren Intuition, Empfindsamkeit und das angeborene Wissen und bringen unvermeidlich Klarheit und tiefes (nicht nur rein intellektuelles) Verständnis für die Bedeutung der Krankheit und ihre wahren Ursachen.

Jean, 45, Unternehmer, der in den letzten zwei Jahren einige Probleme mit seiner Firma hatte, sportlich und normalerweise bei bester Gesundheit, hatte plötzlich einen Herzinfarkt. Dieser kam »wie ein Schlag aus heiterem Himmel«. Auf Drängen seiner Frau kam Jean zwei Monate nach dem Zwischenfall, der keine körperlichen Schäden hinterlassen hat, zu mir. Nachdem ich ihn angehört habe, frage ich ihn, was sein Körper ihm wohl durch den Infarkt sagen wollte. Er antwortet mir, dass dieser nach einer zwei Jahre dauernden Stressperiode aufgetreten sei, während der er große Angst hatte, seine Firma zu verlieren. Er ist sicher, dass es einen Zusammenhang mit diesem Stress geben muss, versteht aber nicht, warum sein Körper sich erst gemeldet hat, als die Sorgen vorüber waren und er sich allmählich entspannte und auch wieder täglich joggen ging. Außerdem hatte er während dieser schwierigen Jahre sehr auf seinen Körper geachtet, immer Sport getrieben, vernünft-

tig gegessen und nicht zu viel Alkohol getrunken. »Und in dem Moment, als wieder alles in Ordnung war, kommt der Herzinfarkt, was doch völlig unverständlich und unlogisch ist...« Ich bitte ihn daraufhin, mir zu erklären, warum er es »logischer« gefunden hätte, wenn der Infarkt während der zwei vergangenen Jahre aufgetreten wäre. »Ich war total angespannt, besorgt und gestresst, weil ich nach einem schlechten Geschäft, bei dem einer meiner Kompagnons mich übers Ohr gehauen hat, fast aus meinem eigenen Unternehmen geflogen wäre. Also musste ich die finanzielle Situation wieder ordnen, darum kämpfen, meine Firma zurückzubekommen und mich von meinem Kompagnon trennen. Das war nicht einfach, aber schließlich war alles wieder in Ordnung. Die Situation ist jetzt bereinigt, und die Firma läuft.« Während dieser zwei Jahre hat Jean gehandelt, und daran gibt es nichts zu bemängeln, aber was hat er empfunden? Nach einem langen Moment des Schweigens, in dem klar wird, dass er diese alberne Frage nicht versteht, antwortet Jean mir, dass ihm eine Menge Dinge durch den Kopf gegangen sind. Ich frage erneut, was er empfunden hat, und schließlich gesteht Jean: »Angst, Trauer und großen Hass auf meinen Ex-Kompagnon.« Wie ist er mit der Trauer und dem Hass umgegangen? »Gar nicht, denn ich hatte keine Zeit zu verlieren, und ich musste mich konzentrieren, um zu handeln und meine Firma zu retten.« Und was empfindet Jean heute? »Angst, dass ich noch einen verdammt Infarkt kriege!«

Nach anfänglichem Widerstand war Jean bereit, sich die wahren Fragen zu stellen, um die eigentlichen Ursachen des Infarkts zu behandeln und endgültig zu genesen. Zu diesem Zweck musste er zuerst einmal ins Hier und Jetzt zurückkehren, denn nur in diesem Moment verschwindet die Angst davor, was passiert, wenn die Krankheit weitergeht, und es entsteht Raum für mehr Hellsicht: Ich bin krank, und mein Körper teilt mir mit, dass ich mir bei diesem oder jenem Ereignis nicht gestattet habe, auszuleben, was ich empfinde. Ich habe diese Trauer oder diesen Hass in mir vergraben, um handeln zu können. Zugegeben, ich habe das Problem gelöst, aber ich habe nichts von dem ausgelebt, was ich empfunden habe.

## Emotionen erkennen, akzeptieren, empfinden und ausleben

Jean hat Trauer und Hass verspürt. Aber da sein Problem gelöst ist, sei dem nicht länger so, erklärt er mir entschieden. »All das ist jetzt Vergangenheit, und da ich nun im Hier und Jetzt bin, wie Sie von mir verlangt haben, blicke ich nach vorn und werde die Vergangenheit nicht wiederkauen.«

Diese Bemerkung ist bezeichnend: Es stimmt, die Vergangenheit wiederkauen, um zu sehen, was man hätte tun oder ausleben können, ist völlig nutzlos. Die Dinge im Rückblick verstehen zu wollen, bringt keine Heilung. Man kann höchstens versuchen, die gleichen Handlungen in der Zukunft nicht zu wiederholen. In Jeans Fall bringt es nichts, die Vergangenheit aufzuwühlen. Aber was findet er jetzt, in diesem Moment, wenn er versucht zu erkennen, was er seinem Ex-Kompagnon gegenüber empfindet? »Der Hass ist noch genauso stark wie vor über zwei Jahren, als ich den Betrug entdeckt habe.« Das bedeutet, die Empfindung von Trauer und Wut wird weiterhin von der Denke blockiert. Die Anspannung ist auch jetzt noch da. So wird Jean bewusst, dass die Bombe, die vor zwei Monaten explodiert ist und den Infarkt ausgelöst hat, weiter tickt. Sein Körper droht, sich erneut zu melden, damit Jean endlich tut, worum er gebeten wurde: seine Wut und seine Trauer auszuleben, um sich Respekt zu bezeugen und ein wenig Liebe zu schenken.

Diese Erkenntnis ist ein erster Schritt in Richtung Genesung. Aber er bleibt völlig nutzlos, solange Jean sich nicht gestattet, die beiden letzten Etappen zu absolvieren: Trauer und Wut zu empfinden und auszuleben.

Es ist wichtig, diesen Punkt hervorzuheben. Denn solange eine Emotion nicht körperlich ausgelebt wird, bleibt das Vorangegangene nutzlos. Die Erkenntnis allein hat noch nie zur Heilung geführt: Ich kann erkennen, warum sich eine Pfütze in meinem Zimmer bildet, aber deshalb ist die undichte Stelle noch nicht repariert!

*Seine Emotionen empfinden*

Jean kann seinen Emotionen nachspüren, indem er noch einmal eine Szene durchlebt, in der er sich nicht gestattet hatte auszuleben, was er empfand. Die Empfindung nistet sehr häufig noch im Körper, auf Bauchhöhe, im Brustkorb oder in der Kehle. Diese »Sache« ist sehr gut wahrnehmbar und kann vom Betroffenen genau beschrieben werden. Jean war völlig überrascht von der Tatsache, dass er Form, Farbe und Konsistenz »dieser Sache« beschreiben konnte, hinter der sich die von der Denke blockierte Wut verbarg. Sein analytischer Verstand war richtiggehend schockiert, als er sich klar machte, was eine nicht gelebte Emotion in seinem Körper anrichten kann, und dass er sie fast körperlich spüren konnte. Ich möchte noch einmal wiederholen, dass diese Etappe ein wichtiger Schritt auf dem Weg zur Heilung ist, dass ein Verweilen in diesem Stadium aber nicht zur Genesung führen kann. Es ist wunderbar, die durch die blockierte Emotion ausgelöste Anspannung körperlich zu spüren. Aber vergessen wir nicht, dass eben diese Anspannung verantwortlich ist für alles, was davon herrührt: die Lähmung der Verteidigungsmechanismen des Körpers, die zu Beschwerden und Erkrankungen führt. Es damit so kurz vor dem Ziel bewenden zu lassen, wäre wirklich bedauerlich.

*Seine Emotionen ausleben*

Jetzt muss die letzte Etappe folgen: Man muss die Emotion ausleben, sie aus seinem Körper holen, sie gewissermaßen hervorwürgen. Das macht man allein, um sich selbst etwas Gutes zu tun. So befreit man sich von der Anspannung, um tiefe Entspannung zu finden. Man will den Anderen nicht bestrafen oder ändern. Als Orte eignen sich die Natur, das Wageninnere, das eigene Haus oder jeder andere Ort, an dem man nicht gestört wird. Man kann ein Stück Holz, Steine, Lappen oder andere Gegenstände zu Hilfe nehmen, um auf etwas einzuschlagen. Auch eine akustische Abreaktion ist notwendig. Sich aber vorzustellen, dass die Wut dem Anderen gegenüber ausgesprochen wird, ist eine Konstruktion der Denke und damit überhaupt nicht Ziel der Übung, von der wir hier sprechen.



Die akustische Abreaktion kann in Form von Schreien oder Worten oder einer Mischung aus beidem erfolgen. Es ist völlig egal, was man sagt, solange das Ausleben nicht im Angesicht des Anderen stattfindet, sondern allein, um sich selbst einen Gefallen zu erweisen. Auch einzelne Wörter können verwendet und wiederholt werden. Jeder wird die Methode finden, die am besten zu ihm passt, und die genannten Beispiele sind bei Weitem nicht erschöpfend. Wichtig ist nur, dass man sich nach der Übung leichter fühlt, dass man besser atmet und ein Wohlgefühl in sich verspürt. Es kann sein, dass sich dieses Wohlgefühl nicht sofort, sondern erst in den folgenden Stunden einstellt. Man kann dann testen, ob das Ausleben der Emotion komplett war, indem man die gewählte Szene noch einmal durchlebt und spürt, ob die Spannung noch da ist oder nicht. Ist noch etwas davon vorhanden, war das Ausleben nicht vollständig, und man muss die Übung wiederholen.

Um Trauer zum Ausdruck zu bringen, verfährt man analog:

- sie erkennen
- sie körperlich empfinden
- sie ausdrücken

Um seine Trauer auszudrücken, bedarf es natürlich keiner besonderen Gegenstände. Das Ganze kann an einem Ort der eigenen Wahl geschehen, an den man sich zurückziehen kann und an dem man sich wohlfühlt. Um zu erkennen, ob alle Trauer ausgelebt wurde, wendet man den gleichen Test wie bei der Wut an.

Diese Übung einmal durchzuführen, kann ausreichen, um leichte Leiden wie einen Schnupfen oder eine Entzündung der Nasennebenhöhlen zu kurieren. Manchmal ist es auch nötig, die Übung mehrmals zu wiederholen, um eine weit zurückliegende Wut oder wichtige Themen zum Ausdruck zu bringen, aber auch dafür gibt es keine Regel. Doch wenn der Erkrankte die Tür zu den Emotionen erst einmal aufgestoßen hat, findet er sich sehr häufig vielen anderen, nicht gelebten Emotionen gegenüber, die nur darauf warten, herausgelassen zu werden. Eine goldene Regel sollte

man dabei nie vergessen: Alles, was aus den Tiefen unseres Seins an die Oberfläche dringt, muss ausgelebt werden, denn das ist Teil der Reinigung, die nur guttun kann. Häufig tauchen Erlebnisse wieder auf, im Laufe derer der Betroffene sich nicht erlaubt hat auszudrücken, was er empfand. Es mag (aus Sicht der Denke) keinerlei Zusammenhang mit dem gegenwärtigen Leiden bestehen. Doch es ist ganz wichtig, diese Szenen aufzugreifen und die damit verbundene(n) Emotion(en) auszuleben, ohne zwanghaft nach dem Wie und Warum zu forschen. Ich habe sehr häufig festgestellt, dass diese Szenen sich im Nachhinein als sehr bedeutsam für die Genese der jetzigen Krankheit herausgestellt haben.

Zusammenfassend lässt sich dank der Erfahrungen Tausender Betroffener Folgendes festhalten:

Eine Emotion zu empfinden und auszuleben, ist eine entscheidende Etappe im Genesungsprozess, denn die Blockade der mit einem Erlebnis verbundenen Emotion vonseiten der Denke ist die Ausgangslage und der Grund des gesamten Prozesses, der zu Unwohlsein und Krankheit führt. Eine Krankheit ist in Wirklichkeit nur ein Signal unseres Körpers, der unser bester Freund ist. Er warnt die Betroffenen, weil sie sich gerade nicht respektieren und sich nicht gestatten auszuleben, was sie empfinden. Bei dieser Form von Gewalt gegen sich selbst handelt es sich um einen Akt der Nicht-Liebe, der nur korrigiert werden kann, indem man sich selbst das Recht auf seine Empfindungen und folglich auf seine Existenz gewährt.

Nicht-Liebe führt zu Unwohlsein und Krankheit, Liebe zu sich selbst zu Heilung und Wohlbefinden.

Möchten Sie weiterlesen? Unser Buch erhalten Sie bei Ihrem Buchhändler oder im Webshop des Mankau Verlags: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de).