

Spirituell Orientierte Therapie (SPOT®)

Neues Therapie-Konzept für Medizin und Psychotherapie

Jakob Bösch und Anouk Claes

Gefühle als Quelle von Krankheit und Gesundung

Nach dem Krankheitsverständnis von SPOT entstehen die Krankheiten grundsätzlich im Seelisch-Geistigen und der Körper gehorcht einerseits den Anweisungen, die von dort bewusst oder meist unbewusst übermittelt werden und er will andererseits immer das beste für den Menschen. Der Körper spiegelt bewusste und unbewusste Seelenzustände, Überzeugungen, Denkstrukturen und gibt dem Menschen damit die Möglichkeit, diese zu erkennen, zu verändern oder aufzulösen. Krankheiten sind damit immer schon Selbstheilungs- oder Lösungsversuche für die Seele und den Geist. Der Körper bringe die Seele ins Sichtbare, hat Christian Morgenstern geschrieben und Rudolf Steiner meinte, wenn der Mensch nicht mehr weiter wisse, würden die Götter die Krankheit schicken. Nicht nur der Mensch als Ganzes hat ein Bewusstsein, auch der Körper, die Organe und sogar die Zellen und Zellstrukturen haben auf ihrer Ebene ein Bewusstsein und sind empfänglich für Botschaften jeglicher Art. Dies ist der tiefere Sinn von Krankheit. Das heisst, SPOT geht davon aus, dass unser Körper immer so reagiert, dass wir auf die Emotion wieder aufmerksam werden. Unser Körper hat also immer das Beste mit uns vor und möchte uns auf unserem Weg der geistigen Entwicklung helfen.

Nach der hellen Wahrnehmung von Anouk Claes haben fünf „Grund-Emotionen ihren spezifischen, topografischen und alleinigen Ort im Körper. Es sind dies Liebe, Trauer, Glücksgefühl, Wut und Eifersucht. Bildlich gesprochen könnte man sagen, im Körper ist für jede dieser Emotionen ein bestimmter Sitz oder Platz reserviert. Diese Orte für eine bestimmte Emotion können von Person zu Person leicht verschieden sein; zeigen im ursprünglichen Zustand aber vorwiegend topographische Übereinstimmungen. Es geht darum, die Orte, wo die Emotionen ihren spezifischen Sitz haben, bei sich und bei anderen Menschen immer besser zu erkennen. Je eindeutiger ein Gefühl oder eine Empfindung wahrgenommen werden kann, umso schneller und klarer kann bei sich und bei anderen die Lokalisation, die Ausdehnung, die Form und die Frequenz bestimmt werden. Bei fortgeschrittener hellen Wahrnehmung kann auch der Zeitpunkt der Entstehung eines Gefühls,

z.B. bei einer Traumatisierung erkannt werden. Es ist wichtig, dass nicht einfach mehr oder weniger dichte Energien wahrgenommen werden, sondern wirklich die spezifischen Gefühle, die damit verbunden sind. Das setzt voraus, dass man selber alle Gefühle auch bei sich vorfindet und erkennen kann. Der aktuelle Sitz der Emotion kann bei entsprechender Achtsamkeit von der Person selbst wie auch von Aussenstehenden relativ leicht wahrgenommen werden, z.B. mit den Händen durch Wärme-Differenz (Idealdistanz 20 cm vom Körper). In den Workshops schaffen es manche Übende ohne Vorerfahrung schon beim ersten Versuch. Diese Übungen werden idealerweise zu zweit durchgeführt, dabei können die Selbstwahrnehmung und die Fremdwahrnehmung als gegenseitige Kontrolle dienen. Die Verarbeitung einer Emotion kann umfassend nur an ihrem spezifischen, vorgesehenen Ort erfolgen. Jede negative Wertung und Verurteilung einer Emotion kann zu deren Verschiebung führen und den Zugang einschränken. Oft können diese Gefühle dann überhaupt bei sich nicht mehr wahrgenommen und erkannt werden, obwohl sie weiterhin vorhanden sind. Beispielsweise kann ein seelischer Schmerz, den man nicht wahrnehmen und nicht wahrhaben will, sich in die Schultern, die Arme oder Beine verschieben und macht dann dort oft als chronischer, psychosomatischer Schmerz auf sich aufmerksam. Mit Anleitung und gewisser Unterstützung schaffen es die meisten Menschen, den Schmerz wieder an die richtige Stelle zurück zu verschieben und die entsprechenden Gefühle wahrzunehmen, worauf nicht selten der „psychosomatische“ Schmerz innert Sekunden oder Minuten verschwindet. Eine besondere Stellung nimmt die Angst ein, die keinen festen Platz im Körper hat, wie dies bei den oben genannten fünf „Grund-Emotionen“ der Fall ist. Die Angst versucht sich überall hinzusetzen, das heisst, auf alle anderen Plätze. Man könnte auch sagen, die Angst hat die Tendenz, sich mit den anderen Gefühlen zu vermischen. So kann es geschehen, dass Menschen überhaupt keine Gefühle mehr wahrnehmen können, die nicht mit Angst vermischt bzw. von ihr überlagert werden.

Ein neuer Umgang mit Gefühlen in der Therapie

Diese spezifische und eindeutige Wahrnehmung der Gefühle kann mit Hilfe des Körpers leichter gelingen. Oft sind unsere Gefühle in der Wahrnehmung gemischt; wir nehmen beispielsweise Angst, Wut und Schmerzen gleichzeitig wahr und wir lokalisieren sie auch nicht an besonderen Orten im Körper, sondern repräsentieren sie – verknüpft mit Gedanken – überwiegend in unserem Kopf. Dies erschwert die

Verarbeitung, Auflösung oder Transformation. Wenn wir die Emotionen aber in möglichst reiner Form im Körper an ihrem angestammten Sitz wahrnehmen, gelingt es uns in der Regel leichter, sie getrennt je als Angst, Glück, Trauer, Wut oder Schmerz zu erkennen und dann werden sie uns leichter zugänglich und können sich auflösen oder verwandeln. Die getrennte Wahrnehmung der Gefühle ist deshalb bedeutungsvoll, weil in jedem Gefühl eine Erkenntnis, man könnte sagen, eine göttliche Botschaft oder ein göttlicher Impuls enthalten ist. Diese Erkenntnis kann sich uns aber nur zeigen, wenn wir uns dem Gefühl ganz hingeben und jeden Widerstand dagegen loslassen. Es geht damit nicht um das Ausagieren des Gefühls, sondern eben um die Wahrnehmung möglichst ohne Widerstand, mit Achtsamkeit und wenn möglich mit einer gewissen Gelassenheit. Dieser Umgang ist uns in der Regel abhanden gekommen, da wir den Sinn von Schmerz und Trauer nicht mehr erkennen und andere Gefühle wie Eifersucht oder Neid verurteilen und gar nicht zulassen. Wie die Tiefenpsychologie weiss, werden diese Gefühle im Körper aufbewahrt und manchmal über Jahrzehnte konserviert. Oft führen sie nicht nur zu Schmerz sondern auch zu Krankheiten. Oder anders gesagt, verschobene und verdrängte Gefühle können oft nur noch als Schmerz bis in unser Bewusstsein vordringen und so auf sich aufmerksam machen. Unser Körper hat dabei immer das Beste mit uns vor und möchte uns auf unserem Weg der geistigen Entwicklung helfen. Dies ist der tiefere Sinn von Krankheit. Das heisst, SPOT geht davon aus, dass unser Körper immer so reagiert, dass wir auf die Emotion wieder aufmerksam werden und die darin enthaltene göttliche Botschaft für unseren Erkenntniszuwachs nutzen können. Wie im ersten Abschnitt schon erwähnt, zielen die heilsamen Erkenntnisse immer auf eine grössere Bewusstheit von sich selbst, auf ein mehr Zu-sich-kommen und mehr sich selber sein und damit auch eine Versöhnung mit sich, der Umwelt, dem Kosmos und Gott.

Selbst-Akzeptanz als Basis für Heilung

Es ist eine bekannte menschliche Tendenz die Gründe für unsere unangenehmen Gefühle ausserhalb von uns zu suchen. Wir schieben unseren Mitmenschen und der Umwelt die Ursache für unsere Schmerzen zu und verdrängen sie in der Regel gleichzeitig. Damit werden die Schmerzen und anderen unangenehmen Gefühle erst richtig fixiert und können sich über Jahrzehnte unverändert halten. Erst die Übernahme der vollen Verantwortung für alles, was wir fühlen, und volles

Akzeptieren ermöglicht die Transformation. Wir erkennen, wie unser Wollen, unsere Wünsche und Begierden uns die meisten dieser Schmerzen verursachen und verursacht haben, wie dies Buddha schon gelehrt hat. Dies führt häufig dazu, dann unsere Wünsche und Begierden abzulehnen, was eine neue Unversöhnlichkeit begründet, die besonders folgenreich ist, weil sie uns selbst betrifft. Der Weg der Versöhnung führt über das Akzeptieren auch derjenigen Wesenszüge von uns, die uns Schmerzen und anderes Ungemach bereiten. Nichts bei sich selbst und anderen zu verurteilen; über nichts überhaupt zu urteilen, ist ein anspruchsvoller aber nicht unmöglicher Weg, der zur Leichtigkeit, Zufriedenheit und Zuversicht führt. So wird von SPOT auch der biblische Satz verstanden: „Richtet nicht, damit ihr nicht gerichtet werdet“. Nicht irgend eine höhere Instanz will uns richten, sondern wir selber geraten ins Feld des Urteilens und Verurteilens, wenn wir diese nur scheinbar erfolgreiche Verteidigungsstrategie des Egos zulassen.

Gelungene Versöhnung heisst in unserem Mittelpunkt zu sein, bedeutet im Idealfall, mit allem und jedem versöhnt zu sein. Versöhnt mit uns selbst und allen unseren Gefühlen, Schmerzen und Krankheiten. Versöhnt aber auch mit den Gefühlen, Schmerzen und Krankheiten der anderen, insbesondere unserer Patienten. Es ist oft schwer, die Not, die Schmerzen und Krankheiten der Hilfe Suchenden oder von uns nahe stehenden Menschen ruhig auszuhalten. Wenn wir sie nicht aushalten und abwehren, verlieren wir unsere Mitte und sofort nimmt die Wirkung unserer Hilfe ab. Wir können eher in unserer Mitte bleiben wenn wir die Zuversicht und das Vertrauen haben, dass der Kosmos geordnet, gütig und liebevoll ist und dass kein Mensch und keine Seele verloren geht.

Die obigen Ziele und Wege werden auch von verschiedenen Psychotherapie-Richtungen vertreten und unterstützt. In einer konventionellen Psychotherapie braucht es in der Regel aber Monate und Jahre, bis gewisse verdrängte und verborgene Gefühle erkannt werden. Der helllichtige Zugang in SPOT, bei dem die Gefühle unmittelbar gesehen werden, ermöglicht das Erkennen solcher Emotionen, die überdeckt oder in Schmerzen „verwandelt“ sind, meist innerhalb einer Konsultation, was die Therapie wesentlich schneller voranbringt. Die Arbeit der Versöhnung allerdings bleibt niemandem als eigene Anstrengung erspart und wird idealerweise als Weg des geistigen Wachstums angenommen und begrüsst. Diese Arbeit kann auch nicht von einer besonders heilbegabten oder helllichtigen Person

für irgendeinen anderen Menschen erledigt werden. Diese Versöhnungsarbeit ist ein Kernstück von SPOT. Die Wege, die dabei gegangen werden, sind vielfältig und individuell sehr verschieden.

Versöhnung Schritt für Schritt

Colin C. Tipping (1) hat einen dieser möglichen Wege ausführlich als Übung dargestellt, die für sich allein, mit einem involvierten Partner, in der Gruppe oder von Therapierenden angeleitet ausgeführt werden kann. Wesentliche Schritte werden im Folgenden dargestellt:

Das Ereignis, das mit den schmerzlichen Gefühlen verbunden ist, wird vergegenwärtigt und nach Möglichkeit geschildert. Alle Gefühle, die bei sich selbst festgestellt werden können, werden zugelassen und im Moment gefühlt. Dabei werden auch die inneren oder äusseren Schuldzuschreibungen an beteiligte Personen nicht ausgespart und keinesfalls in Frage gestellt, sofern sie in sich erkannt werden können. Schuldzuschreibungen sollen erkannt, keinesfalls unterdrückt werden. Durch das Sich-Vergegenwärtigen der Schuldzuschreibung sollte es möglich werden, diese Gedanken von den begleitenden Gefühlen zu trennen. Dieser Vorgang ist sehr zentral, um nicht die Gefühle wieder durch Gedankenverbindungen zu fixieren. Im leichteren Fall gibt es keine Schuldzuschreibung und die einbezogene Person wird nur als Auslöser nicht als Verursacher erkannt. Versöhnung mit sich selbst bedeutet, wirklich alles bei sich zu akzeptieren ohne zu urteilen, auch wenn es als Schmerzauslöser bei sich selber und anderen in Erscheinung tritt, im Vertrauen darauf, dass das Bewusstwerden alles heilen kann: „Ich bin mir bewusst, dass meine Gefühle so sind wie sie sind; niemand kann sie mir verordnen, auch ich selber nicht. Meine Gefühle reflektieren, wie ich die Situation sehe und erlebe. Ich akzeptiere, dass meine Seele diese Situation herbeigeführt hat, damit ich lernen und wachsen kann. Möglicherweise erkenne ich sich wiederholende Muster, da das Leben mir immer neue Gelegenheiten gibt, mich zu heilen. Vielleicht kann ich ein Gefühl von Dankbarkeit empfinden für meine manchmal schmerzvollen Erfahrungen, die mir alle für mein Wachstum wichtigen Erfahrungen vermitteln.“

„Mein Unwohlsein oder meine Schmerzen sehe ich als Signal, das mich darauf aufmerksam macht, dass ich mir selber und den Menschen um mich herum Liebe und Energie dadurch entziehe, dass ich mit Erwartungen, Urteilen und Verurteilungen mein Leben lebe. Als nächsten Schritt mache ich mir deshalb meine

Erwartungen und Verurteilungen bewusst. Ich mache mir klar, in Bezug auf welche Menschen ich welche Urteile und Erwartungen habe“.

Die scheinbaren Verletzungen von anderen Menschen können wir also erkennen als Spiegel unserer eigenen Seele, als Hinweis auf unsere verdrängten und unterdrückten Gefühle, Wünsche und Erwartungen. Eine therapeutische Begegnung unterscheidet sich nicht grundsätzlich von irgend einer anderen zwischenmenschlichen Begegnung, mit der Ausnahme, dass die Therapierenden idealerweise in ihrer Einsicht und Lebenserfahrung den Ratsuchenden voraus sind. In jeder Beziehung können damit zwei Aspekte unterschieden werden. Dort wo die Liebe fließen kann, darf angenommen werden, dass beide bzw. alle Beteiligten gegenwärtig heil und versöhnt sind. Spannungen, Verletzungen, Ärger sind ein Hinweis, dass gegenseitig unerlöste und unversöhnte Anteile aktiviert werden. Jede schmerzhaft oder enttäuschende Begegnung ist in dem Sinne ein Aufruf, sich mit gewissen Seiten von sich selbst zu versöhnen, sie heilen zu lassen und zu lieben. Jede Begegnung macht mich auf diese Weise auf meine falschen Wahrnehmungen aufmerksam. Wenn ich mich mit diesen Menschen, die mich scheinbar verletzt haben, wirklich versöhne, heile ich im Grunde genommen nur mich selbst. Deshalb brauche ich auch in keinem Falle zu beurteilen, ob das, was eine andere Person tut oder nicht tut, sogenannte „richtig“ oder „falsch“ ist. Deshalb sagt Chuck Spezzano zu recht, wenn man glaube, man sei von jemandem verletzt worden, solle man sich entschuldigen, wie wenn man selber die Ursache der Verletzung wäre. (2) Wer mit diesem Denken schon etwas vertraut ist, wird sagen, dass tatsächlich nicht der andere sondern man tatsächlich letztlich selbst die Ursache der Verletzung ist. Ist man in dieser Anschauung gefestigt, wird auch jedes Bedürfnis, recht zu haben, dahinfliegen. Damit kann jede Situation als perfekt, als vollkommen für das eigenen Wachstum gesehen werden. Vermutlich ist auch so die neutestamentliche Aussage zu verstehen, in der Jesus seinen Schülern sagt, sie sollten vollkommen sein, so wie ihr himmlischer Vater vollkommen sei. Wenn wir die Situation als vollkommen erkennen können, dann ist sie nichts anderes als vollkommen. So wie ich die Situation für mich als vollkommen sehen kann, darf ich aber auch darauf vertrauen, dass sie für die mir begegnenden Menschen vollkommen ist, das heißt, perfekt gestaltet für die eigene Heilung.

Aus dieser Erkenntnis heraus wird man nicht nur die anderen Menschen nicht verurteilen wegen sogenannter Verletzungen, sondern das Bedürfnis haben, ihnen zu danken, dafür dass sie bereit sind, sich für unseren Erkenntnis-Fortschritt, für unsere Heilung zur Verfügung zu stellen. Und in Demut mag man bereit sein, für den Erkenntnis-Fortschritt der anderen ebenfalls zur Verfügung zu stehen. Der soeben beschriebene Prozess der Erkenntnis und Vergegenwärtigung mag schnell geschehen oder auch viel Zeit und wiederholte Anläufe benötigen. Es geht darum, immer wieder zu prüfen, ob die Gefühle noch vorhanden sind, sich ihnen immer wieder zu öffnen, bis man sie gehen lassen und damit einen Versöhnungsschritt mit sich selbst machen kann. Dieser Versöhnungsschritt beinhaltet vor allem das Aufgeben der Opferrolle, die man wahrscheinlich über Jahre oder Jahrzehnte innegehabt hat. Neu formuliert ist es nicht mehr eine Opfer-Geschichte, sondern, wie erwähnt, die Situation der Vollkommenheit des eigenen Lebens.

Selbstverständnis der Therapierenden aus spiritueller Sicht

Manche Therapierende wundern sich, wenn ihnen gesagt wird, dass sie zu aller erst und als wichtigste Aufgabe dafür sorgen müssen, dass es ihnen selber in der Therapie gut geht. Dies bleibt aber die allerwichtigste Aufgabe für alle, die in irgendeiner Art therapeutisch tätig sind. Es geht uns gut, wenn wir in unsrer Mitte sind. Und in diesem Zustand haben wir die beste therapeutische Wirkung. Alles was wir in der Therapie sagen und tun, kann wichtig und heilend sein. Aber was wir sind und denken, wird eine unmittelbare, noch stärkere, wenn auch oft unbewusste Wirkung entfachen. Eindrücklich sind in diesem Zusammenhang die Experimente des Hirnforschers Günter Haffelder. Er hat nachgewiesen, dass man bei Versuchskindern bereits Lern-Blockaden in den Hirnströmen nachweisen kann, wenn ein Lehrer mit der Überzeugung den Raum betritt, es handle sich um ein lernbehindertes Kind; noch bevor dieser Lehrer auch nur ein Wort gesprochen hat. (3)

Es geht uns gut, wenn wir mit der göttlichen Kraft in unserem Herzen verbunden sind. Mit dieser Kraft sind wir am stärksten verbunden, wenn wir uns im inneren Gleichgewicht halten und wenn wir Zuversicht, Heiterkeit und Liebe ausstrahlen. Sobald wir uns einem Klienten gegenüber hilflos fühlen, wenn wir uns ärgern, wenn uns eine Hilfe suchende Person unsympathisch ist, nimmt die therapeutische Wirkung ab. Das gleiche gilt, wenn wir eine Hilfe suchende Person beurteilen. Deshalb heißt es zu Recht: "*Was du beurteilst, kannst du nicht heilen. Was du heilen*

willst, solltest du nicht beurteilen". Als Therapierende mit spiritueller Orientierung sind wir uns bewusst, dass wir mit unserem Dasein die göttliche Gegenwart verkörpern. Diese göttliche Gegenwart realisiert sich auf der Herzebene. Und wenn wir mit unserer Aufmerksamkeit in unserem energetischen Mittelpunkt sind, der sich etwa auf Herzhöhe befindet, fließt die Kraft in uns am stärksten und kann auch am stärksten auf andere wirken und wir kommen nicht auf den Gedanken, zu (ver-)urteilen. In der Therapie in erster Linie für das eigene Wohlergehen zu sorgen, hat also gar nichts mit Egoismus zu tun, solange wir uns unserer göttlichen Natur bewusst sind. Dieses göttliche Bewusstsein ist mit grenzenlosem Mitgefühl verbunden, hat aber nichts mit Mitleid zu tun.

Der Weg zum Mitgefühl geht über das gründliche Kennen lernen aller unserer eigenen Gefühle, insbesondere der so genannt schwierigen Emotionen. Therapierende, die Wut, Angst, Neid oder Eifersucht nicht kennen, sind in ihrer Wirkung unvollständig und ihr Mitgefühl wird begrenzt bleiben. In dem von der Psychologie-Professorin Helen Schucman an der Columbia Medical School in New York gechannelten Werk „Ein Kurs in Wundern“ heisst es darum zu Recht: *„Ein einziger gänzlich egoloser Therapeut könnte die Welt heilen; ohne ein Wort zu sagen, nur durch sein Dasein“*. (4) Natürlich wird es niemandem gelingen, gänzlich egolos in dieser Welt zu leben; doch ist eine Richtung angedeutet, in der sich Therapierende entwickeln können, um ihre Heilkraft immer voller zur Geltung zu bringen. Mit „egolosem“ Sein streben wir danach, die Welt der Gegensätze in unserem Fühlen und Wollen immer mehr zu verlassen.

Führende Quantenphysiker und Quantenchemiker betonen, dass wir ein sinnvolles Verständnis der Natur und des Kosmos nur noch erreichen können, wenn wir eine innere, einheitliche und transzendente Wirklichkeit annehmen, die allen sichtbaren Erscheinungen zu Grunde liegt. Hinter der Welt des Sichtbaren erkennen wir den tieferen Grund unseres Seins, in dem alle Polarität ausgeglichen und alles Getrennte verbunden ist. In unserem alltäglichen Leben identifizieren wir uns zunächst mit einem Ich, das die Welt der Gegensätze und des Getrennten für die volle Wirklichkeit nimmt. Damit verbunden ist ein urteilendes, polarisierendes und begrenztes Denken, das uns besonders anfällig macht für negative Erfahrungen und Gedanken. Dieses Denken ist verstandesbetont. Wenn wir unser Zentrum im Herzen haben, können wir stärker Verbundensein und Einheit spüren, ohne die Verbindung mit der Erde zu verlieren. Unser Bewusstsein bewegt sich in einem höheren Schwingungszustand.

Damit haben wir die Chance, die scheinbaren Gegensätze des alltäglichen Lebens auszugleichen. Gegensätze wie Täter und Opfer gibt es nicht mehr. Wir können als höchste Wahrheit erkennen, *dass uns nie irgend jemand irgend etwas angetan hat, das wir nicht selber veranlasst haben*. Damit beginnt die praktische Arbeit, unsere Feindbilder eines nach dem anderen loszulassen. Mit dieser Erkenntnis können wir unseren Klienten, die sich sehr oft als Opfer fühlen, in der Versöhnung vorausgehen und uns innerlich mit deren scheinbaren Feinden versöhnen. Das ist machtvolle Versöhnungsarbeit, ohne dass wir von den Klienten irgendetwas verlangen.

Was weiter oben als für alle menschlichen Begegnungen gültige Regel dargestellt wurde, nämlich dass jeder Mensch uns spiegelt und zu unserer Heilung beitragen kann, gilt in besonderem Masse für die Therapiesituation. Deshalb heisst es in „Ein Kurs in Wundern“ auch schlicht und einfach: „Jeder Patient kommt zu deiner Heilung“.

Gefühle als göttliche Impulse sehen

Gefühle sind ein essenzieller Teil unserer Existenz. Wir unterteilen sie häufig in so genannt positive und so genannt negative. Besser als von negativen sprechen wir von schwierigen Emotionen; negativ sind sie eigentlich nicht. Auch die schwierigen Emotionen sind eine wichtige Hilfe in unserer irdischen Existenz. Sie helfen uns, uns in dieser Welt zurecht zu finden und unterstützen uns in unserem spirituellen Wachstum. Alle Gefühle können als intuitive Impulse für unsere geistige Entwicklung gesehen werden. Es geht darum, sich zuerst mit allen Emotionen und Wahrnehmungen in unserem Körper vertraut zu machen. Das bedeutet, vorurteilsloses Annehmen aller Empfindungen und Gefühle. Je eher das bei uns selber gelingt, um so eher werden wir unseren Klientinnen und Klienten dabei helfen können. Eindrücklich heisst es bei Silvia Wallimann (5)

„Jeder Gedanke beinhaltet ein Gefühl, und je intensiver das Gefühl in dir zum Ausdruck kommt, umso höher schwingt der Gedanke in seiner Frequenz. Das Gefühl in den Gedanken bereitet den Weg ins Universum. Je rationaler und logischer du denkst, umso mehr verschliesst du dir diesen Weg. Das Gefühl ist die göttliche Aktivität in deinem Dasein. Vertraue immer darauf, dass der erste Gedankenimpuls der Fingerzeig deines Gott-Selbst ist, und erlaube deinem Verstand nicht mehr, solche Prozesse zu stören.“

Die Begrenzungen unseres gegenwärtigen Bewusstseins überwinden

Wir sind Bewusstsein und als solches existieren wir im ganzen Kosmos und gleichzeitig auf allen Ebenen. Der Teil unseres Bewusstseins, der unsere Wahrnehmung auf unsere äußere Welt der Erscheinungen begrenzt, ist auf diese Begrenzungen programmiert. Es gilt, sich immer und immer wieder bewusst zu machen, dass wir eigentlich unbegrenzt sind und nur durch unser Denken uns selber begrenzen. Die unsichtbaren Welten waren immer bei uns, sind bei uns und werden immer bei uns sein. Je mehr Vertrauen in die ständige Verbundenheit mit den unsichtbaren Welten wir in unseren Herzen entwickeln, desto leichter können sich Intuition und Hellfühlen entwickeln. Unser kleines ängstliches Ich jedoch widersetzt sich der Auflösung der Bewusstseinsgrenzen. Für die Entwicklung einer bewussten und kontrollierten Intuition und Hellsichtigkeit ist regelmäßiges Üben unverzichtbar, am besten unter der Anleitung einer erfahrenen, hellsichtigen Person.

Neuorientierung in der Medizin

Im Jahre 1969 sagte oberste beamtete Arzt der USA, der Surgeon General James Stewart, vor dem amerikanischen Kongress, das Buch der Infektionskrankheiten könne in absehbarer Zeit geschlossen werden, weil die wichtigen Infektionen bald alle ausgerottet seien. In der Medizin war man damals allgemein überzeugt, dass wir mithilfe von Antibiotika und Impfungen sowie mit dem Einsatz von Pestiziden bald alle Infektionserreger besiegt hätten. Unserem damaligen Denken entsprechend wählten wir Ausdrücke, die der Kriegsführung entlehnt waren. Wir betrachteten die Infektionen wie alle Krankheiten als unsere großen Feinde, die es mit allen Mitteln zu bekämpfen gälte und wir waren uns des Sieges sicher. Wenige Jahre vor der Aussage von James Stewart hatte der Südafrikaner Christian Barnard die erste Herzverpflanzung am Menschen erfolgreich durchgeführt und wurde in der ganzen Welt enthusiastisch gefeiert. Die Zeichen der Zeit deuteten auf vollständige Beherrschung der Natur und der Krankheiten hin zum Wohle der Menschen.

Wir wissen heute, dass wir damals mit unseren optimistischen und hochfliegenden Absichten und Prognosen vollständig daneben lagen. Allein die Zahl der Malariakranken wird heute auf eine halbe Milliarde geschätzt (350 bis 650 Millionen), von den anderen alten, wieder auferstandenen Infektionen wie Tuberkulose usw. und

den neuen wie AIDS, SARS und vielen anderen gar nicht zu reden. Die Fehleinschätzung von damals ist zwar erkannt, wird aber kaum reflektiert. So kommt es, dass die Medizin mit den alten Überlegungen und Zielen einen vergeblichen Kampf weiterkämpft, als würden wir nicht bemerken, dass wir dabei die Ressourcen von uns und unseren Kindern vergeuden. Die Zeichen unserer Zeit sind die erstickende Erde, die sterbende Natur, die sich mehrenden Katastrophen und die zunehmenden Krankheiten des Körpers und der Seele. Diese Zeichen prägen mehr und mehr das Bewusstsein in unserer Gesellschaft und führen zu Resignation oder gar Verzweiflung, wie es ein Zitat aus einem im April 2005 publizierten Interview des Kunstsammlers und Milliardärs Ernst Beyeler illustriert: „Ich setze mich gegen den Klimawandel ein. Ich gebe mich allerdings nicht der Illusion hin, dass ich etwas verändern könnte. Es ist alles ein sinnloses Bemühen. Wenn man das ganze Ausmass der Katastrophe erkennt, könnte man sich gleich erschiessen.“

Der Kontrast zwischen dem Optimismus und den hochfliegenden Plänen im letzten Jahrhundert und dem jetzigen gesundheitlichen, ökonomischen und ökologischen Zustand auf unserer Erde könnte kaum grösser sein und es gehört zu den dringendsten Aufgaben unserer Zeit, die Denkfehler zu erkennen, die zu dieser Entwicklung geführt haben. Eine Arbeit, die noch kaum begonnen wurde. Schon im letzten Jahrhundert, zu der Zeit als James Stewart seine Bemerkungen im amerikanischen Kongress machte, gab ganz andere Stimmen von tief blickenden Menschen, die das Aussichtslose der damaligen Bemühungen und Überzeugungen schon zu jenem Zeitpunkt klar erkannten. Der amerikanische Geistheiler Joel S. Goldsmith beispielsweise sagte zu jener Zeit: „An und für sich hat ein Problem keine Macht; indem man ihm aber Macht beimisst, reagiert man so, als hätte es diese Macht. Sowie man der Versuchung erliegt, eine Person, eine Sünde oder eine Krankheit zu bekämpfen, wird man in einen Kampf verwickelt, der einen am Ende selbst vernichtet.“ (6) Mehr und mehr Menschen können diese Wahrheit erkennen. Und viele fragen sich, was denn die neuen Ziele in der Medizin sein könnten, wenn nicht, die Krankheiten auszurotten. Eine Antwort finden wir, wenn wir uns auf die Jahrtausende alten Traditionen besinnen, die uns bis zur Schwelle der Neuzeit andere Antworten gaben auf die Frage nach dem Wesen der Krankheiten. Allerdings können wir diese Antworten nur verstehen und akzeptieren, wenn wir davon abkommen, den Menschen als zufällig entstandenes, materielles Produkt der Evolution zu sehen. Wie im letzten Abschnitt zusammenfassend dargestellt galt für

die meisten alten Traditionen der ganze Kosmos mit allem, was darin enthalten ist, als geistig, so wie es glücklicherweise auch manche Vertreter der modernen Physik sehen, wie unten ausgeführt.

Das heißt, das Bewusstsein bildet die Grundlage auch der materiellen Welt. Im Bewusstsein ist aber alles mit allem verknüpft und eben bewusst und es gibt damit keine blinden Zufälle. Eine Ansicht, die wir lange als magisches Denken verworfen haben. Wenn die Menschen nicht aus blindem Zufall erkranken, muss in den Krankheiten ein Sinn, ein Ziel oder eine Absicht enthalten sein, die erkannt werden kann.

Nicht-Lokalität in Quantenphysik und Medizin

In der Physik sind das Einstein-Podolski-Rosen (EPR) Paradox, die Nullpunkt- oder Vakuum-Energie, der Tunneleffekt und die Quanten-Teleportation als wissenschaftliche Phänomene anerkannt und machen eine irgendwie „bewusste“ Quantenwelt unleugbar. Dass diese Wirklichkeit auch in der Makrowelt gilt, bezeugt der berühmte Physiker und Nobelpreisträger John A. Wheeler: „Viele Physiker hofften..., dass die Welt in gewissem Sinne doch klassisch sei - jedenfalls frei von Kuriositäten wie grossen Objekten an zwei Orten zugleich. Doch solche Hoffnungen wurden durch eine Serie neuer Experimente zunichte gemacht.“ (7)

In Bezug auf nicht-lokale Wirksamkeit – oder in klassischen Begriffen angenähert ausgedrückt: Wirkung auf Entfernung - ist das EPR-Paradox, auch Spinverschränkung genannt, von besonderer Bedeutung. Es besagt, dass zwei Photonen aus gemeinsamer Quelle, die in entgegengesetzte Richtungen unterwegs sind, miteinander verschränkt bleiben. Wird am einen Photon eine Messung vorgenommen, z.B. durch ein Prisma die Polarisationsrichtung festgelegt, dann richtet das zweite Photon in beliebiger Entfernung, möglicherweise Galaxien entfernt, ohne Zeitverlust seine Polarisation komplementär darauf aus. Dieses zuerst theoretisch postulierte Phänomen ist experimentell bestätigt worden. Der Vorgang soll in der zukünftigen Datensicherung Anwendung finden. Damit hält ein nicht-lokales Quantenphänomen in unsere makroskopische Informationstechnologie Einzug.

Solche in den physikalischen Experimenten nachweisbaren nicht-lokalen Wirkungen entsprechen damit verblüffend den in Gebets- und Fernheilstudien erzielten

Resultaten und führen zu den Überlegungen zum nicht-lokalen Bewusstsein, dessen Berücksichtigung auch in der Medizin gefordert wird. (8)

Universitäre Forschungsteams haben sowohl die Maschinenbeeinflussung durch menschliche, ausschliesslich geistige Einwirkung wie auch den umgekehrten Prozess, die Fernwahrnehmung in zahlreichen Studien untersucht und bestätigt. Die Wissenschaft ist damit am Punkt angekommen, wo Physiker und Mediziner miteinander ins Gespräch kommen, weil beide dem Phänomen der Nicht-Lokalität (= Unabhängigkeit von Raum und Zeit) das heisst nicht-lokalen Wirkungen begegnen. Beide begegnen auch der Interaktion von Bewusstsein und Materie. Einer der auf diesem Gebiet führenden Forscher, der Physiker Robert Jahn kommt zum Schluss, dass wenn zwischen menschlichem Bewusstsein und der physikalischen Umgebung in beide Richtungen Wirkungen und Informationen ausgetauscht werden, man eine Resonanz oder „molekulare Bindungsmöglichkeit“ auch für das Bewusstsein annehmen muss. Dem Bewusstsein müssten ebenso die bekannten Quanteneigenschaften zugesprochen werden. (9) Demnach macht es keinen Sinn mehr, Begriffe wie Information oder Resonanz entweder der physischen Umwelt oder dem Bewusstsein zuzuordnen oder physische von geistigen Wirkungen abzugrenzen. Eindrückliche Formulierungen stammen vom Quantenphysiker David Bohm, Schüler und Freund von Albert Einstein: „Die Ergebnisse der modernen Naturwissenschaften ergeben nur noch einen Sinn, wenn wir eine innere, einheitliche, transzendente Wirklichkeit annehmen, die allen äusseren Daten und Fakten zugrunde liegt. Das Bewusstsein der Menschheit ganz in der Tiefe ist eins“. Auch der Kernphysiker und Molekularbiologe Jeremy Hayward formuliert: „Manche durchaus noch der wissenschaftlichen Hauptströmung angehörende Wissenschaftler scheuen sich nicht mehr, offen zu sagen, dass Bewusstsein/Gewahrsein neben Raum, Zeit, Materie und Energie eines der Grundelemente der Welt sein könnte (vielleicht sogar grundlegender als Raum und Zeit). Es war vielleicht ein Fehler, den Geist aus der Natur zu verbannen.“ (10) Es wird sogar in Frage gestellt, dass Materie überhaupt ein Grundelement des Universums ist. Der Physiker und Philosoph Ervin Laszlo führt aus, dass „ein nichtmaterielles Energiemeer den kosmischen Raum erfüllt“ (11). Für Medizin und Psychiatrie von Bedeutung sind die von verschiedenen physikalischen Strömungen bezugten distanz- und zeitunabhängigen Wirkungen und die Untrennbarkeit von Bewusstsein und Umgebung bzw. von Geist und Materie. Damit

ist eine theoretische Grundlage gelegt für geistiges Heilen, eingeschlossen Fern- und Gebetsheilen ebenso wie für die Phänomene Telepathie und Fernwahrnehmung.

Spirituell Orientierte Therapie (SPOT), Einsichten und Überzeugungen

Nach SPOT besteht der übergeordnete Sinn des Lebens in der Erweiterung von Selbsterkenntnis und spiritueller Entwicklung, die schliesslich die bedingungslose Liebe für alles im Kosmos zum Ziel hat. Diese bedingungslose Liebe wird nicht möglich sein ohne umfassende Akzeptanz und Versöhnung mit sich und der ganzen Schöpfung. Aus der Erkenntnis heraus, dass alles im Kosmos letztlich Bewusstsein ist, in dem alles mit allem verbunden ist, lassen sich einige Gesetze einer „kosmischen Psychologie“ ableiten, wie sie von den alten Weisheitstraditionen schon immer überliefert und von Deepak Chopra verständlich zusammengefasst wurden (12): Es gibt keine Opfer, alles geschieht nach Plan und nichts geschieht ohne Grund, hinter scheinbaren Zufällen steht höhere Weisheit, Chaos ist Illusion, Ordnung ist Realität.

Wir sehen uns selbst dabei im Zentrum des schöpferischen Prozesses und übernehmen die Verantwortung für die Ergebnisse. Wir erkennen, dass alle Gedanken, auch die geringsten, Folgen haben. Wir identifizieren uns mit einem erweiterten Selbst, das grösser ist, als das Selbst, das sich mit unserem begrenzten Körper gleichsetzt.

Zusammenfassung der wichtigsten Aussagen

- Es gibt keine Opfer.
- Alles geschieht nach Plan.
- Hinter Zufällen steht höhere Weisheit.
- Chaos ist Illusion, Ordnung ist Realität.
- Nichts geschieht ohne Grund.
- Wir sehen uns im Zentrum des schöpferischen Prozesses
- Und Übernehmen die Verantwortung für die Ergebnisse
- Wir erkennen, dass alle Gedanken, auch die geringsten, Folgen haben
- Wir identifizieren uns mit einem erweiterten Selbst, das grösser ist, als das Selbst, das in unserem begrenzten Körper lebt

Über Emotionen:

- Jede Emotion hat ihren spezifischen, topografischen und alleinigen Ort im Körper
- Diese Orte für eine bestimmte Emotion können von Person zu Person verschieden sein
- Der aktuelle Sitz der Emotion kann bei entsprechender Achtsamkeit von der Person selbst wie auch von Aussenstehenden relativ leicht wahrgenommen werden
- Die Verarbeitung einer Emotion kann umfassend nur an ihrem spezifischen Ort erfolgen
- Jede Wertung einer Emotion kann zu deren Verschiebung führen und den Zugang einschränken
- Die Emotionen werden idealer Weise getrennt voneinander wahrgenommen
- Diese getrennte Wahrnehmung kann mit Hilfe des Körpers leichter gelingen; geistig-seelisch werden sie meistens gemischt empfunden

Ihr Körper hat immer das Beste mit Ihnen vor und möchte Ihnen auf Ihrem Weg der geistigen Entwicklung helfen.

Literatur

1. Tipping Colin C: Ich vergebe. Der radikale Abschied vom Opferdasein. J. Kamphausen, Bielefeld 2005
2. Spezzano Chuck: Wenn es verletzt, ist es keine Liebe, Via Nova
3. Haffelder Günter: Die Macht der Gedanken, Hagia Chora, 6, 2000,
4. (Autoren nicht angegeben) Die Ergänzungen zu Ein Kurs in Wundern, Psychotherapie, Zweck, Prozess und Praxis, Greuthof, Gutach im Br. 1995
5. Wallimann Silvia: Erwache in Gott, Bauer, Freiburg, 1991, jetzt Tamaron Verlag, CH-6078 Lungern
6. Joel S. Goldsmith: Die Kunst der geistigen Heilung, Heinrich Schwab Verlag, Argenbühl-Eglofstal, 1962
7. Tegmark M, Wheeler JA. 100 Jahre Quantentheorie, Spektrum der Wissenschaft, 2001, 4: 68-76
8. Dossey L. Reinventing Medicine, 1999, New York, Harper and Collins
9. Jahn RG. Information, Consciousness and Health, Altern Ther Health Med 1996, 2: 32-38

10. Hayward J. Briefe an Vanessa, Über Liebe, Physik und die Verzauberung der Welt. Frankfurt am Main 1998
11. Laszlo E. Das dritte Jahrtausend, Frankfurt am Main 1998, Suhrkamp
12. Deepak Chopra: Die göttliche Kraft. Deutscher Taschenbuch Verlag, München 2003