

20 Jahre NADA Schweiz

Beziehung und Berührung in Akupunktur und Körpertherapie

Dr. Nicolas Behrens
Arzt für Psychikalische Medizin
München-Pasing



Wissen - Berührende Impulse -> Innere Haltung Praxis Handout



„Alles wahre Leben ist Begegnung“

**„Das Zwischenmenschliche erschließt
das sonst Unerschlossene“**

M. Buber

Klinischer Hintergrund

- Tätigkeit in der Schmerzambulanz Klinikum Großhadern Uni München, Leitung der Ambulanz der Physikalischen Medizin
- Ausbildungen in Akupunktur, Manueller Medizin, Neuraltherapie, Hypnotherapie, Psychotonik Glaser®, systemischer körperorientierter Psychotherapie etc.
- Dozent DÄGfA seit > 35 Jahren - Spezialgebiete Schmerz, Triggerpunkte und Somato⇔Psychik
- Forschung speziell zu Akupunktur und HWS
- Privatpraxis in München – ich nehme mir Zeit mit den Patienten!
- Schüler von Jochen Gleditsch – MAPS, Heiligkreuztaler Begegnungstage, I Ging ⇨
- Elisabeth Kübler-Ross, Enlightenment intensive, viel Selbst-Erfahrung
- breites Interesse - über den normalen Rahmen hinaus



DÄGfA

NADA – Ohr-Akupunktur

Körper-Akupunktur – Akupunktur als Körpertherapie:

Vertrauen – auch auf Körper + Kontakt - als Basis

Ziel geht über Reparatur hinaus:

Balance, Entwicklung, Qi und Shen aktivieren,

Da-Sein – spirituelle Dimension (cave: Nichts überstülpen)

Dao Qi

Akupunktur als Körpertherapie

sich gut fühlen – bei sich sein

Wahr-nehmungsschulung

Bewusstseins- und Atem-Lenkung

Körperplastizität (subjektives Körpererleben,
abhängig von sensorischen Informationen formbar)

Somato-psychischer Zugang zum Menschen

Lösungsorientiert

*Veränderungen im verkörperten Ich beeinflussen unser Denken und Handeln
und somit auch unser Wohlbefinden erheblich.*

Prof. Bigna Lenggenhager, Neuropsychologie - Körper, Selbst und Plastizität, Uni Zürich

aus Psychologie Heute 02/2022

Interoception: the hidden sense that shapes wellbeing

There's growing evidence that signals sent from our internal organs to the brain play a major role in regulating emotions and fending off anxiety and depression.

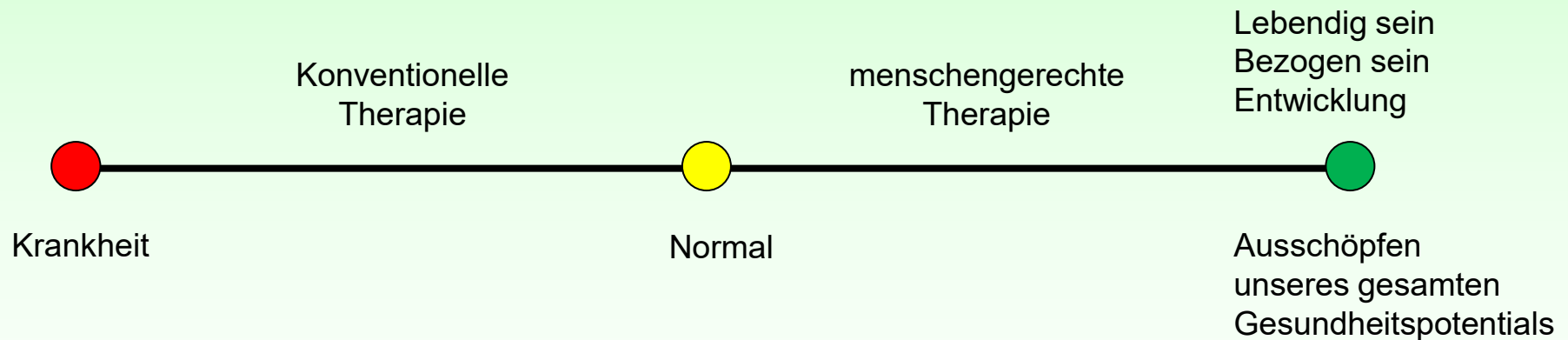
David Robson The Guardian , Science Aug. 2021

Importantly, these findings include promising new ways for you to “tune in” to the body and alter your perception of its interoceptive signals – techniques that may help treat a host of mental* health problems.

It is only by listening to the heart, it seems, that we can take better care of the mind. Embodiment

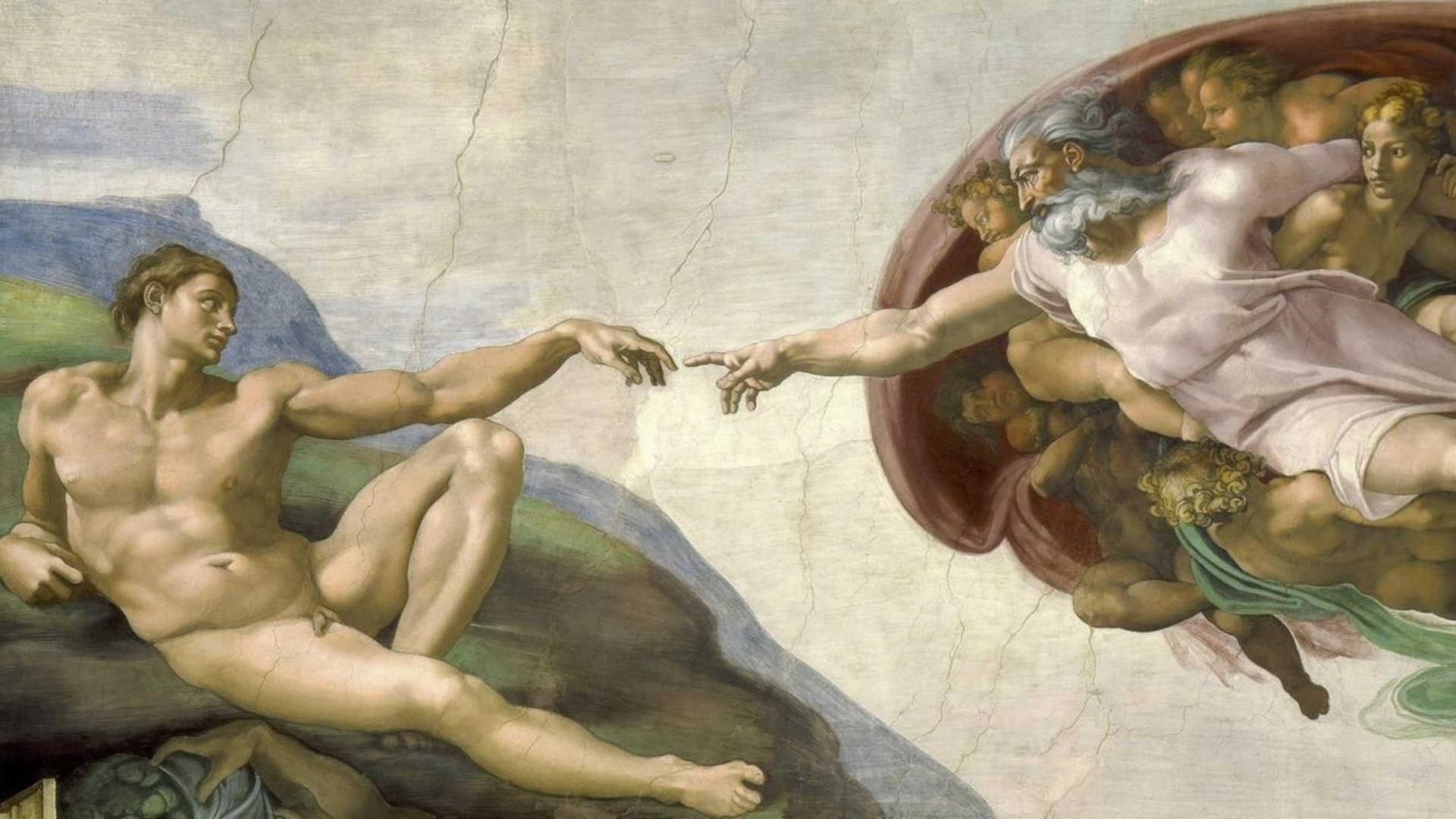
** and physical*

Aus Wayne W. Dyer: Glücklich sein ist der Weg



Unsere Aufgabe ist es, das zu werden, was wir
sind.

C.G. Jung



Legitimation von höchster Stelle

Geistiges von außen aktiviert

Die einzigen Menschen, denen ich nicht helfen konnte,
waren diejenigen, die an keine höhere Macht außerhalb ihrer
selbst glauben .

C. G. Jung

Das 12-Schritte - Programm der Anonymen Selbsthilfegruppen basiert auch
auf einer Anregung von C. G. Jung – „Geist gegen Weingeist“

Hier keine exakte – enge naturwissenschaftliche Sicht –
mir geht es um die Natur des Menschen,
das **Menschliche** = **Wesen-tliche** in der Medizin

Unsere Medizin hat in weiten Bereichen die Berechtigung verloren,
die Vorsilbe *Human* zu führen
– sowohl für Patienten wie auch für uns Ärzte

Prof. Dr. Robert Heinrich



Beziehung

Technik

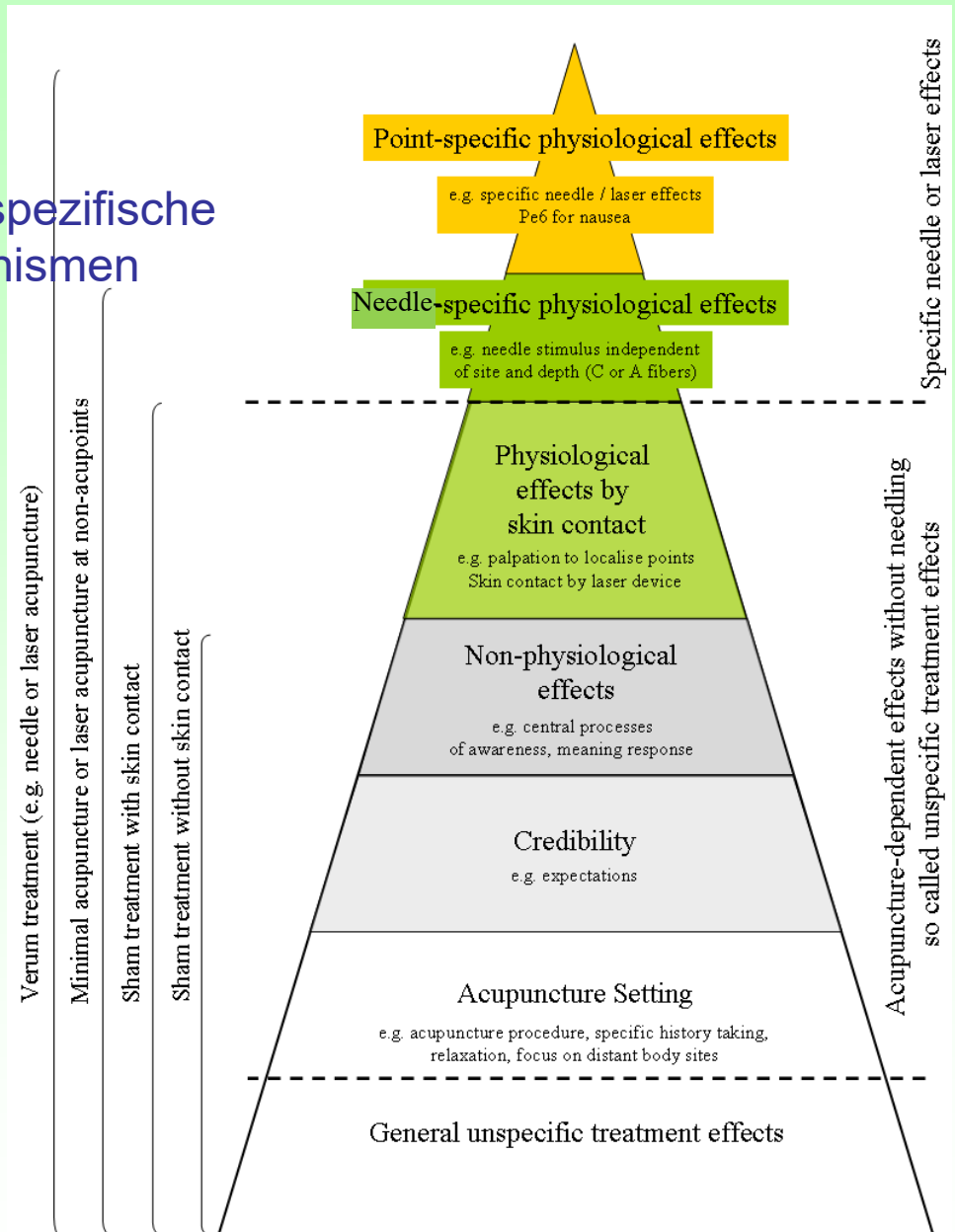
Fokus auf das, was ohne Nadeln wirkt

AKUPUNKTUR- Wirkebenen (Modell)

„Unspezifische“
Behandlungseffekte

Nur Placebo?

Nadel spezifische
Mechanismen

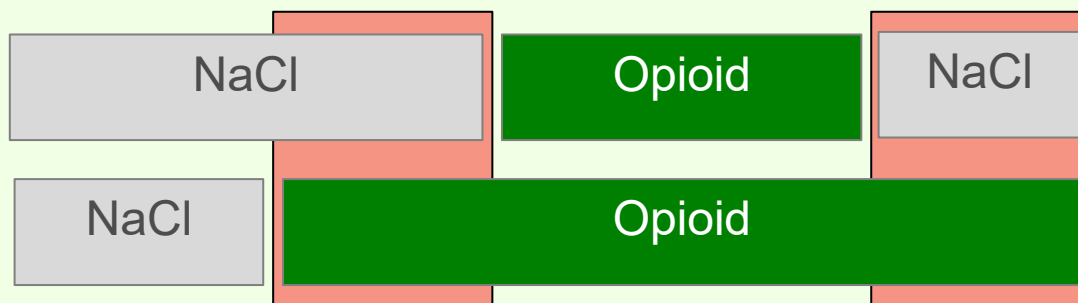


Placebo oder Einbildung?



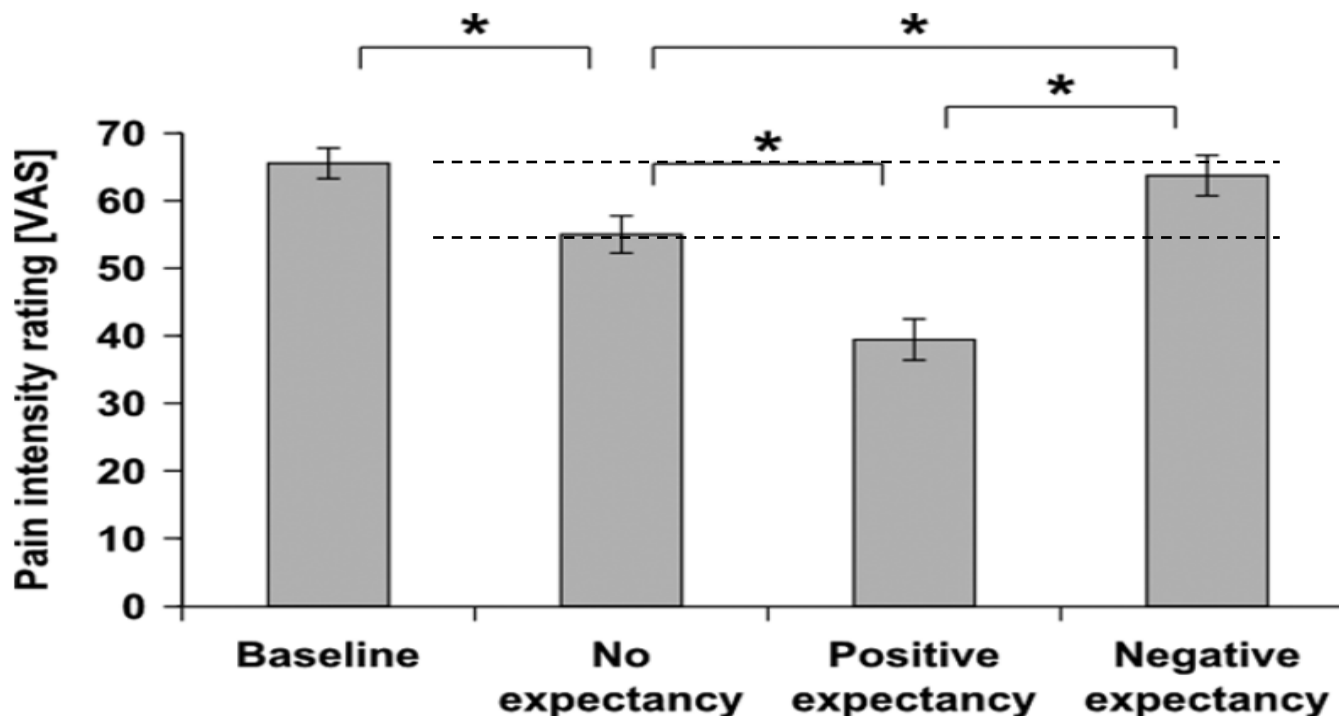
DÄGfA

Erwartung



Realität

Remifentanyl
wirkt stark
und kurz – hier
als Infusion



The Effect of
Treatment Expectation
on Drug Efficacy:
Imaging the Analgesic
Benefit of the
Opioid Remifentanyl
U. Bingel et al., Sci
TranslMed 2011

Rein pharmako-
logische Substanz-
wirkung

pharmako-
logische Substanz-
wirkung + **Placebo**

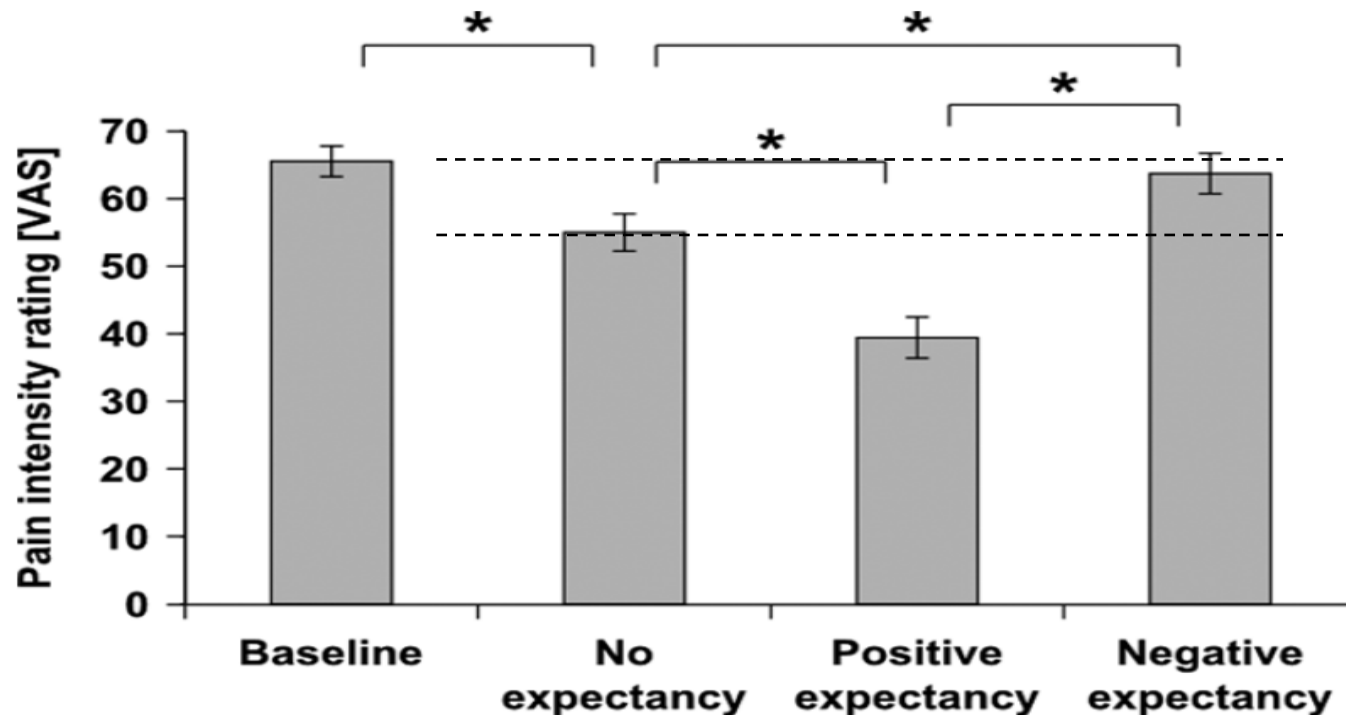
pharmako-
logische Substanz-
wirkung - **Nocebo**

Placebo oder Einbildung?



DÄGfA

Einfluss der Erwartungshaltung



Rein pharmakologische Substanzwirkung

pharmakologische Substanzwirkung + **Placebo**

pharmakologische Substanzwirkung - **Nocebo**

The Effect of Treatment Expectation on Drug Efficacy: Imaging the Analgesic Benefit of the Opioid Remifentanyl
U. Bingel et al., Sci TranslMed 2011

Konsequenzen?

- Achtsam sein mit Aussagen über Wirkstärke und –dauer

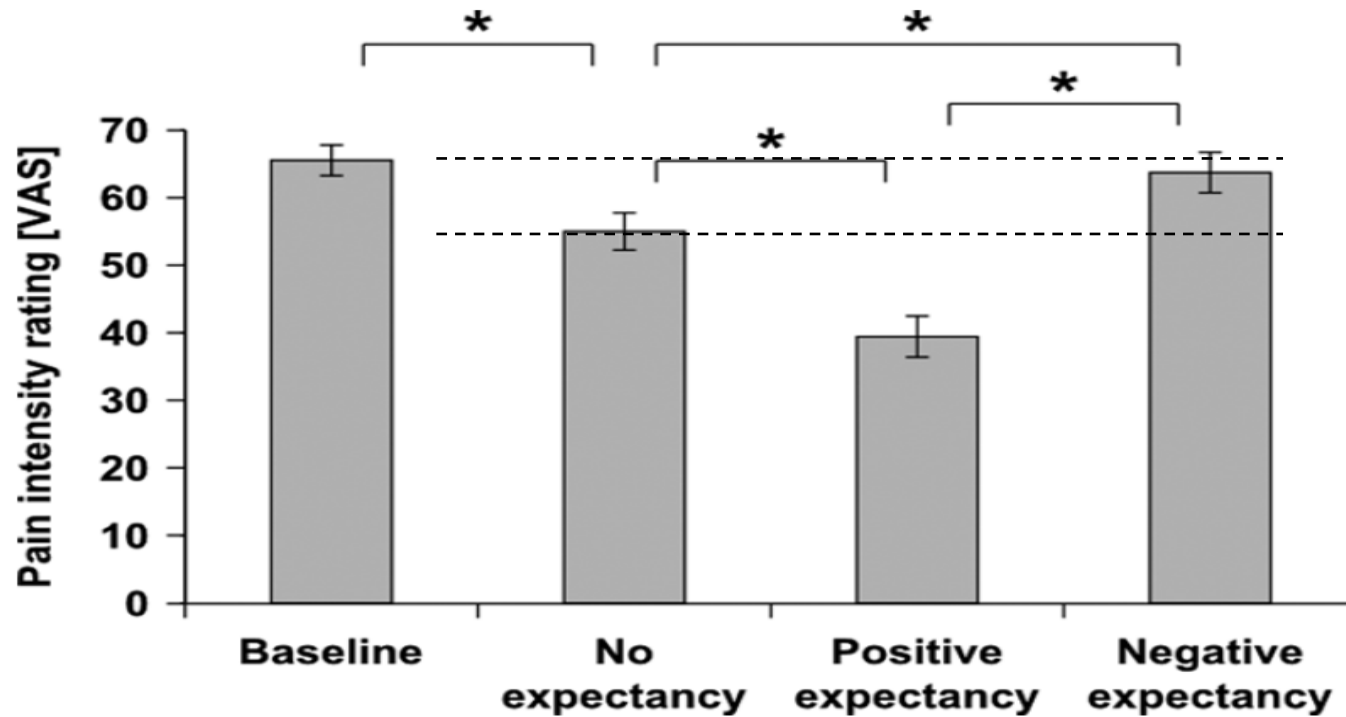
Placebo = Nutzen der vorhandenen Fähigkeiten des Patienten (Empowerment)

Placebo oder Einbildung?



DÄGfA

Einfluss der Erwartungshaltung



Rein pharmakologische Substanzwirkung

pharmakologische Substanzwirkung + **Placebo**

pharmakologische Substanzwirkung - **Nocebo**

The Effect of Treatment Expectation on Drug Efficacy: Imaging the Analgesic Benefit of the Opioid Remifentanyl
U. Bingel et al., Sci TranslMed 2011

**Placebo ist
– es nutzen!!**

Konsequenzen?

Studie Michael Smith

- Achtsam sein mit Aussagen über Wirkstärke und –dauer
- Lernen, „**Placebo**“ gut zu **nutzen** – Arzt-Patienten-Beziehung
- De-Hypno-Therapie – Pat. aus Trancezuständen heraus holen

Was ist der Mensch?

Was ist wesentlich?

Bio -	Körper - Sicherheit	Ni
Psycho -	emotionale Beweglichkeit Vernunft – Klarheit	Le
Sozial -	Beziehung - Verhaltensmuster	Mi
Spirituelles	Sinnhaftigkeit - Begeisterung	Lu
Wesen	„Liebe“ Ja - Annahme 3-dimensional	He

Wenn wir Ärzte uns nicht gut fühlen (!) und annehmen,
wie sollen wir dann gut mit Patienten umgehen?

Human-Medizin?

Bedürfnis-
Pyramide
n. A. Maslow



Beziehung:

3 Dimensionen

Einfluss beidseits, durch Absichten, Einstellungen, Vorerfahrungen
..... und aktuellen Rahmen

Als Therapeut:

Sehr individuell – was ist stimmig, hilfreich – ggf. fragen – Teamwork

cave Schemata - beobachten!

Eher weniger tun + wollen – Dackel nicht zur Jagd

Zuhören ohne Wertung

„Jenseits unserer Vorstellungen von Gut und Böse, Richtig und Falsch
gibt es einen Ort -
dort können wir uns von Herz zu Herz begegnen“

modifiz. n. **Rumi**

Wer nicht be-/abwertet, muss nicht vergeben
– anderen und vor allem: sich selbst

(Paul Ferrini: 12 Schritte der Vergebung)

Beziehung:

3 Dimensionen

Einfluss beidseits, durch Absichten, Einstellungen, Vorerfahrungen
..... und aktuellen Rahmen

Als Therapeut:

Sehr individuell – was ist stimmig, hilfreich – ggf. fragen – Teamwork

cave Schemata - beobachten!

Eher weniger tun + wollen – Dackel nicht zur Jagd

Zuhören ohne Wertung (Rumi)

Beziehung zu uns als Basis für ein Einfühlen in Andere,
körperlich + seelisch (leiblich) Greatest Love of All

Uns berühren lassen

Wir reagieren immer mit, mit unserem Inneren – es utilisieren für Pat. –
und uns!

2 Mönche an der Furt

Diese Welt ist keine Illusion:

Es ist die Vorstellung,
die wir von der Welt haben,
welche eine Illusion ist.

Joel Goldsmith ...
(1892-1964) amerikanischer Autor/Mystiker

Ich hatte mein ganzes Leben viele Probleme und Sorgen.
~ die meisten von ihnen sind aber niemals eingetreten.

Mark Twain (1835-1910)

„Alltags-Trance“

Genese

- Reizüberflutung (u.a. negative Nachrichten)
- Stress von außen und innen
(ich muss, Ängste)
- Digitale Welt
– reduzierter Realitätsbezug
- fehlender Körperbezug
Leib = basale Realität !

Symptome

- Gedankenkreisen und
gestörte Einstellungen
(„Negaholics“)
- sensomotorische Amnesie (Thomas Hanna)
bis zur Körper-Dissoziation
- ⇔ Muskelverhärtungen
Einengungen - Prägungen

☯ „Was nicht durchgängig ist, schmerzt“ ☯

Schmerz ist der Schrei des Körpers nach Qi, nach Körper-Bewusstsein

„De-Hypno-Therapie“

„Was ist erleuchtet sein konkret?“

„Die Wirklichkeit so sehen wie sie ist.“

„Sieht denn nicht jeder die Wirklichkeit so, wie sie ist?“

„Oh nein! Die meisten Menschen sehen sie so, wie sie glauben, dass sie ist.“

„Wo liegt der Unterschied?“

„Der Unterschied ist: In einem Fall glaubst du, du ertrinkst in den stürmischen Wogen eines Sees – im anderen weißt du, dass du nicht ertrinken kannst, weil weit und breit kein Wasser ist.“

Quelle: Anthony De Mello – Weisheit kommt aus dem Herzen

Berührung:

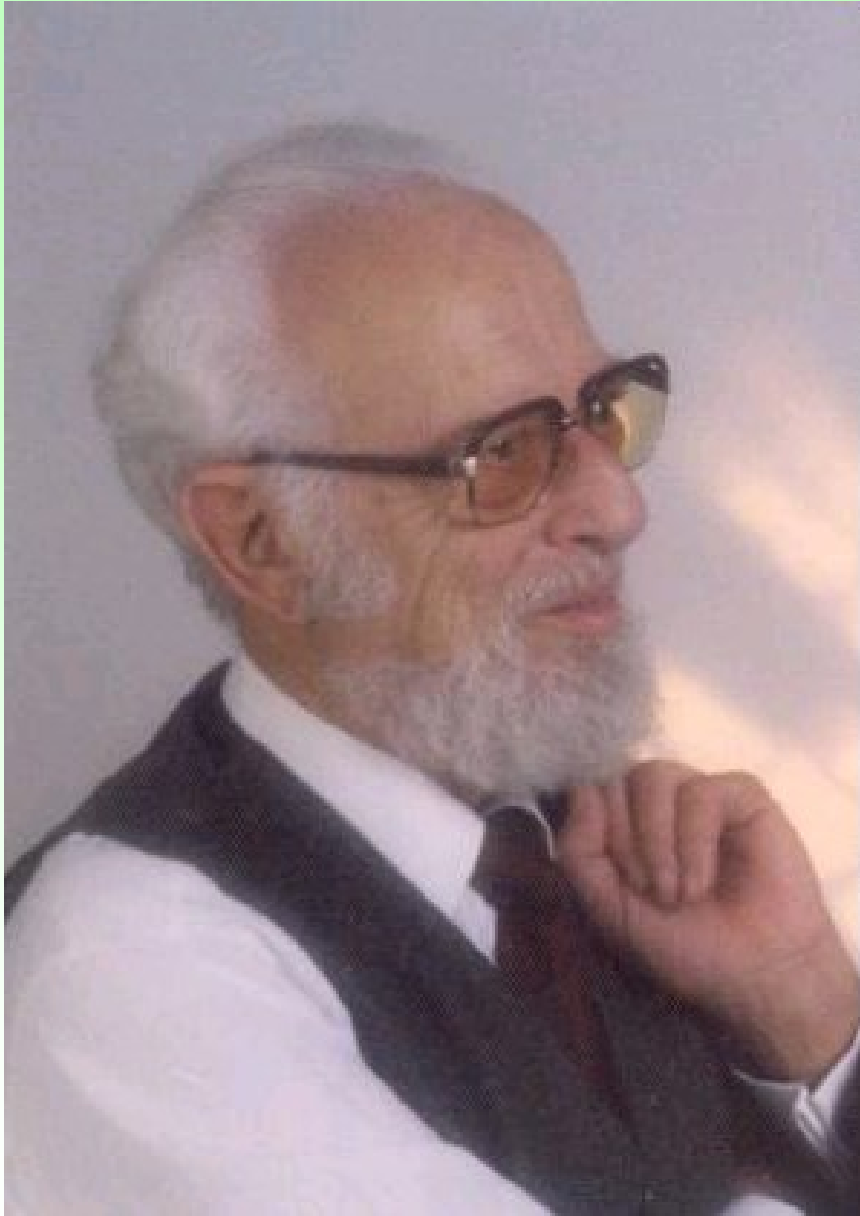
viel gelernt aus der Psychotonik® Glaser

Wer lange nicht berührt wird, den kann auch nichts mehr berühren.

Martin Grunwald, [Haptiklabor](#) Uni Leipzig

„Einfach nur durch Berührungsreize verändert sich die Biochemie unseres Gehirns auf dramatische und positive Art und Weise“, sagt Grunwald (u.a. Oxytocin). „Es macht uns krank, wenn Berührungen dauerhaft fehlen. Aber der Bedarf an Berührungen ist individuell unterschiedlich. Jeder braucht hier seine eigene Dosis“, so der Psychologe.

Durch Berührungen wird das Hormon Oxytocin ausgeschüttet. Dieses gesundheitsfördernde Hormon hat beruhigende und auch wachstumsfördernde Wirkungen und kann Immunreaktionen des Körpers beeinflussen.



Prof. Dr. med. Volkmar Glaser

1912 – 1997

Die Lehre der Psychotonik erforscht und systematisiert die Korrespondenzen zwischen der Spannungsverteilung in der Muskulatur – also etwas somatischem – und der Affektivität – also etwas psychischem.

Literatur:

Eutonie. Das Verhaltensmuster des menschlichen Wohlbefindens. Haug Heidelberg 1993

Psychotonik Glaser®

- Diagnostik und Therapie der Beziehungsfähigkeit
- Lösen von Muskelverhärtungen durch kontaktende Hinwendung – achtsam Berühren und Bewegen
- Verbesserung von Stand, Haltung, Atemfluss, Einstellung und Vitalität

Der Inhalt meiner ärztlichen Arbeit ist es, die Menschen aus dem oft beobachteten Sich-Zurückziehen, Sich-Kleinmachen, Sich-engmachen herauszubringen. Ich will die Menschen wieder in die Welt hineinbringen, in die Freiheit, sich auf andere beziehen zu können.

Volkmar Glaser 1996

Schmerzlinderung durch emotionale Hinwendung auf die Umwelt - statt Rückzug/Selbstbezug,

durch ein **Ja** zum Leben **in** der Welt

Psychotonik Glaser®:

Körperausdruck / Verhaltensmuster

- **Räume** – Raumbewusstsein Außerordentliche Gefäße AoG
- **Intention** - Einwirken Leitbahnen – Yang / Yin
- **Atem** - Lebendigkeit Qi
- **Muskeltonus** entspricht unserer **Beziehung**
- Vegetative Dysregulation per Diskrepanz Innen – Außen

Berührung:

viel gelernt aus der Psychotonik® Glaser

1. Körper/Leib = basale Realität – Gerald Hüther +/- Trauma SE Peter Levine Sprache ohne Worte
2. Krankheit/Schmerz per reduzierter Leibbezug – Dissoziation
3. ist sehr wirksam – „Wiederbelebung“ „Handauflegen“
4. Basis bds.: Vertrauen, Sicherheit – Raum
 Keine Angst vor Nähe – Raum/Distanz wahren
5. Klare Position – Stand – Einstellung – Bezug zum ganzen Menschen –
 - Respekt/Augenhöhe

Exkurs: **Systemische Sicht und Akupunktur** – Diagnostik Rückraum

Außerordentliche Gefäße

Jeder Raum “**begrenzt**” eine Zuständigkeit

Jeder Raum ist in spezifischer Weise “**erfüllt**”

Jeder Raum wird von vielerlei fremden Gegebenheiten “**beeinflusst**”

Jeder Raum ist ebenso ein “Etwas, mit dessen **Wirkung** das Umfeld zu rechnen hat“

Diese empirisch gefundenen Raumqualitäten bzw. Kategorien der Raumgestaltung korrelieren mit Lebendigkeitsempfinden in unterschiedlichen Körperregionen.

Wir haben die Systematisierung der Raumgestaltung empirisch gefunden. Erst viel später wurde offenbar, daß sich im traditionellen chinesischen Meridiansystem auch dafür Parallelen anbieten. Es sind die **Außerordentlichen Meridiane**..

V. Glaser

II. KOMPONENTEN, die den Zustand bedingen = Sondermeridiane

Verhaltensmomente von
innen her bestimmt = Yin

Verhaltensmomente von
außen her bestimmt = Yang



Entelechie
(Reifung d. Person)

Tschrong Mo

Anpassung auf unbekanntes Inneres



Spontaneität
(innere Antriebe)

Yin Oe

Phasischer Tonus regularisiert
(Zentrierung)



Präsenz
(Raum-Dichte)

Yin Tsiao Mo

Lagetonus stabilisiert

Integration
chinesisch:
Verteiler der Energie

Kongruenz
(Abstimmung des
Eigenen auf Anderes)

Tai Mo



Anpassung auf unbekanntes Äußeres

Reagibilität
(äußere Anregung)

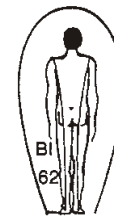
Yang Oe



Phasischer Tonus mobilisiert
(Differenzierung)

Horizont
(Raum-Weite)

Yang Tsiao Mo



Lagetonus aktiviert

Konvergenz der Sondermeridiane = Königsadern



Responsabilité
(Verantwortlichkeit)

Jenn Mo

Abruf von Verhaltensmustern
(Vorsatzbildung)

Position
chinesisch:
Besitzer der Energie

Religio
(höhere Lenkung)

Tu Mo

Bildung von Verhaltensmustern
(Erfahrung)



Integration

Empathie

Atmosphäre

Aus:

Volkmar Glaser:

Eutonie -

das Verhaltensmuster
menschlichen

Außerordentliche Gefäße

„Äußere“ Entwicklung – aufrecht im Leben stehen

3E 5 - Yang Wei Mai Yang-Verbindungsgefäß
Pe 6 - Yin Wei Mai Yin-Verbindungsgefäß

Reagibilität
Spontaneität

Gemeinschaft
leben

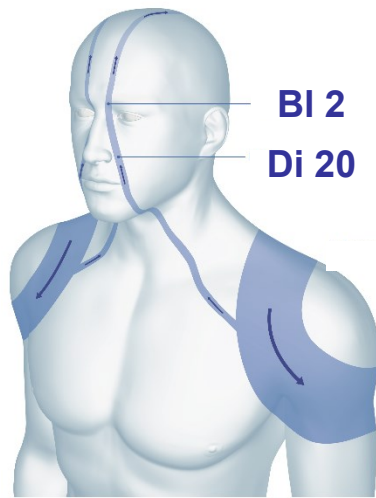
Ich bin bezogen

Bl 62 - Yang Qiao Mai Yang-Fersengefäß
Ni 6 - Yin Qiao Mai Yin-Fersengefäß

Geborgenheit
Präsenz

Raum, Basis,
Sicherheit

Ich bin da



Yang Qiao Mai

sicherer Stand,
Geborgenheit,
Übersicht,
Gelassenheit

Außerordentliche Gefäße

Integration – „Königs-Adern“

Dü 3	- Du Mai	Lenkergefäß	Dein Reich komme,	Königlich sein	Ich bin Teil des
Lu 7	- Ren Mai	Konzeptionsgefäß	Dein Wille geschehe	staunen und dienen	Großen, All-eins

„Innere“ Entwicklung – Bezug zu etwas Sinnhaften

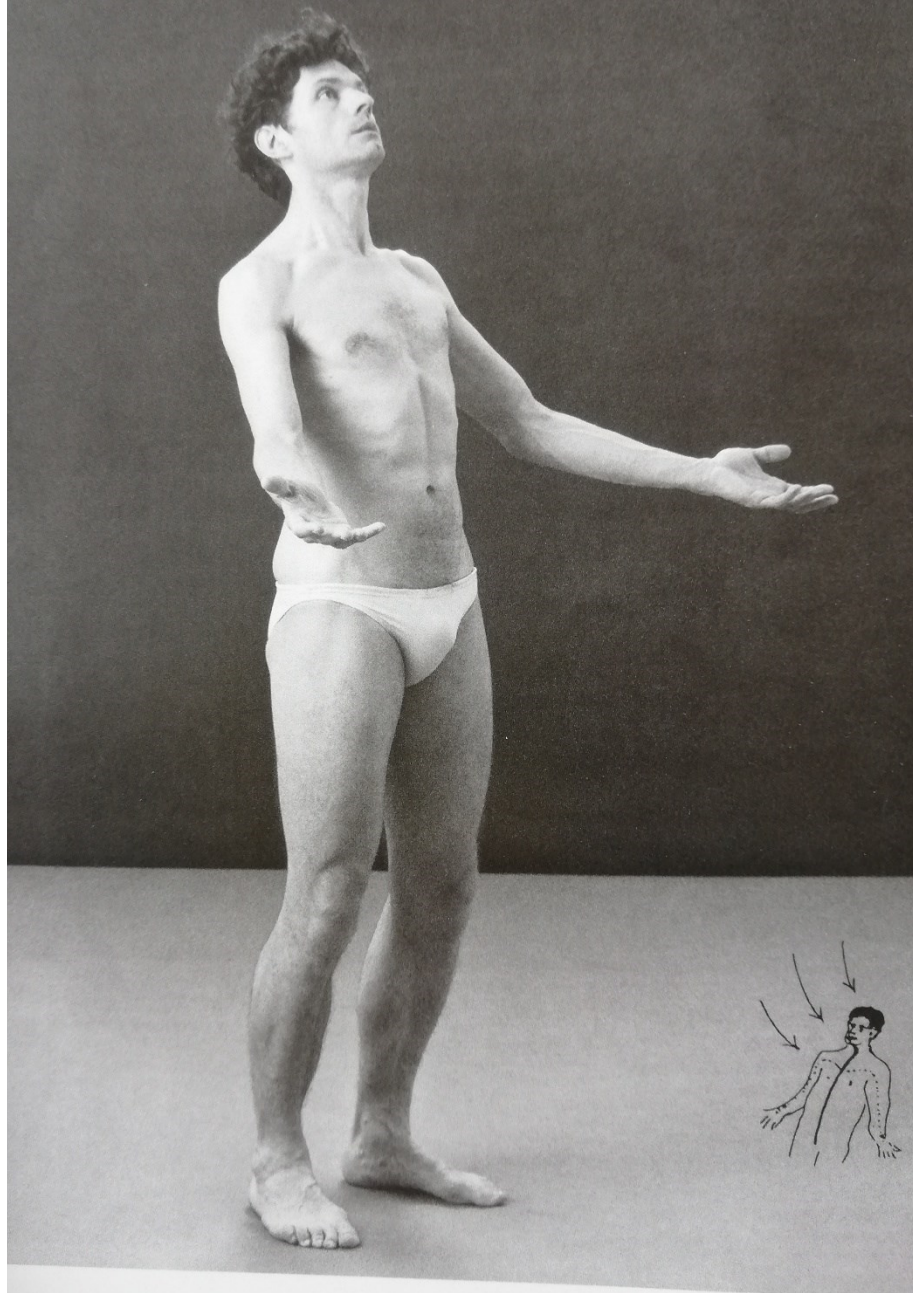
Gb 41	- Dai Mai	Gürtelgefäß	Kongruenz	JA zu mir und	Es ist, wie es ist
Mi 4	- Chong Mai	Vitalitätsgefäß	Entelechie	Umwelt, Einklang	Ich bin der ich bin

„Äußere“ Entwicklung – aufrecht im Leben stehen

3E 5	- Yang Wei Mai	Yang-Verbindungsgefäß	Reagibilität	Gemeinschaft	Ich bin bezogen
Pe 6	- Yin Wei Mai	Yin-Verbindungsgefäß	Spontaneität	leben	
Bl 62	- Yang Qiao Mai	Yang-Fersengefäß	Geborgenheit	Raum, Basis,	Ich bin da
Ni 6	- Yin Qiao Mai	Yin-Fersengefäß	Präsenz	Sicherheit	

... sind Seins-Formen - ein Korrelat menschlicher Entwicklung

Jen Mo Einschaltpunkt: Lu 7



Aus

V. Glaser:

Kei Raku

Kiener-Verlag

Tu Mo Einschaltpunkt: Dü 3

**„Mit sich beginnen, aber nicht bei
sich enden;
bei sich anfangen, aber sich nicht
selbst zum Ziel haben.“**

M. Buber



Aus

V. Glaser:

Kei Raku

Kiener-Verlag

Berührung:

- 6. konkrete Beziehungsdiagnostik
- 7. Wo + wie berühren? Einverständnis + Ansage
- 8. Was bietet der Pat. an – Räume, Spannung, Atem

Lösen durch Transsens

Krumpeldecke, Lagerung – „Abhebeprüfen“ n. Schaarschuch/Haase

Ziel: Dao Qi – Eutonie – gelöste, abfangfähige Muskulatur, ökonomisch-fließende, schöne Bewegungen

Es berührt und bewegt mich

Berührende Berührungen, die uns wirklich meinen, können tief-greifend verändern

- uns, unsere Haltung/Einstellung und unsere Welt(sicht).

Sie sind stark wirksam – positiv u./o. negativ – das liegt in der Bewertung des Betrachters.

Das Aufbrechen des bisher Verdrängten ist oft erst kritisch, seelisch schmerzhaft – Kontrolle durch Dissoziationen, Muskelverhärtungen etc. diene dem Schutz, der inneren/äußeren Balance.

Darunter liegen oft Gefühle wie Wut, Verzweiflung, Hilflosigkeit, Einsamkeit, ANGST.

Verdrängung kostet uns viel – Energie (m), Lebendigkeit (m), und wenn wir Teile von uns abtrennen, sind wir nicht mehr wir selber – Maskerade / Persona, kein Fluss, Beziehungsstörungen.

Lösung von Verdrängungen kann unglaubliche Freiräume bescheren.



Was macht basale Gesundheits-Probleme ?

ANGST – Traumata (Enge – Rückzug – Aushalten etc.)

BEWERTUNGEN (Kognition) und daraus abgeleitete **Reaktionen/Emotionen**

Ungelöste E-motionen führen zu Blockaden - **Verhärtungen**

– innen wie nach außen

- **somatisch** Muskelprobleme - Wahr-nehmungsstörungen
TCM: Qi-Stagnation
 - **Eigen-Akzeptanz** *- sich liebevoll annehmend spüren*
- **psychisch und sozial** Beziehungsprobleme – Verhaltensstörungen
 - **Akzeptanz Anderer** *- Anderen liebevoll annehmend spüren*
- **gestörte Sinnorientierung**
 - **Akzeptanz von uns als Teil eines Größeren**
– uns zugehörig und geliebt fühlen



The Answer to Pain is Love

Benjamin Crue, 1925 – 2015

Co-Founder IASP, one of the pioneers in the world of pain

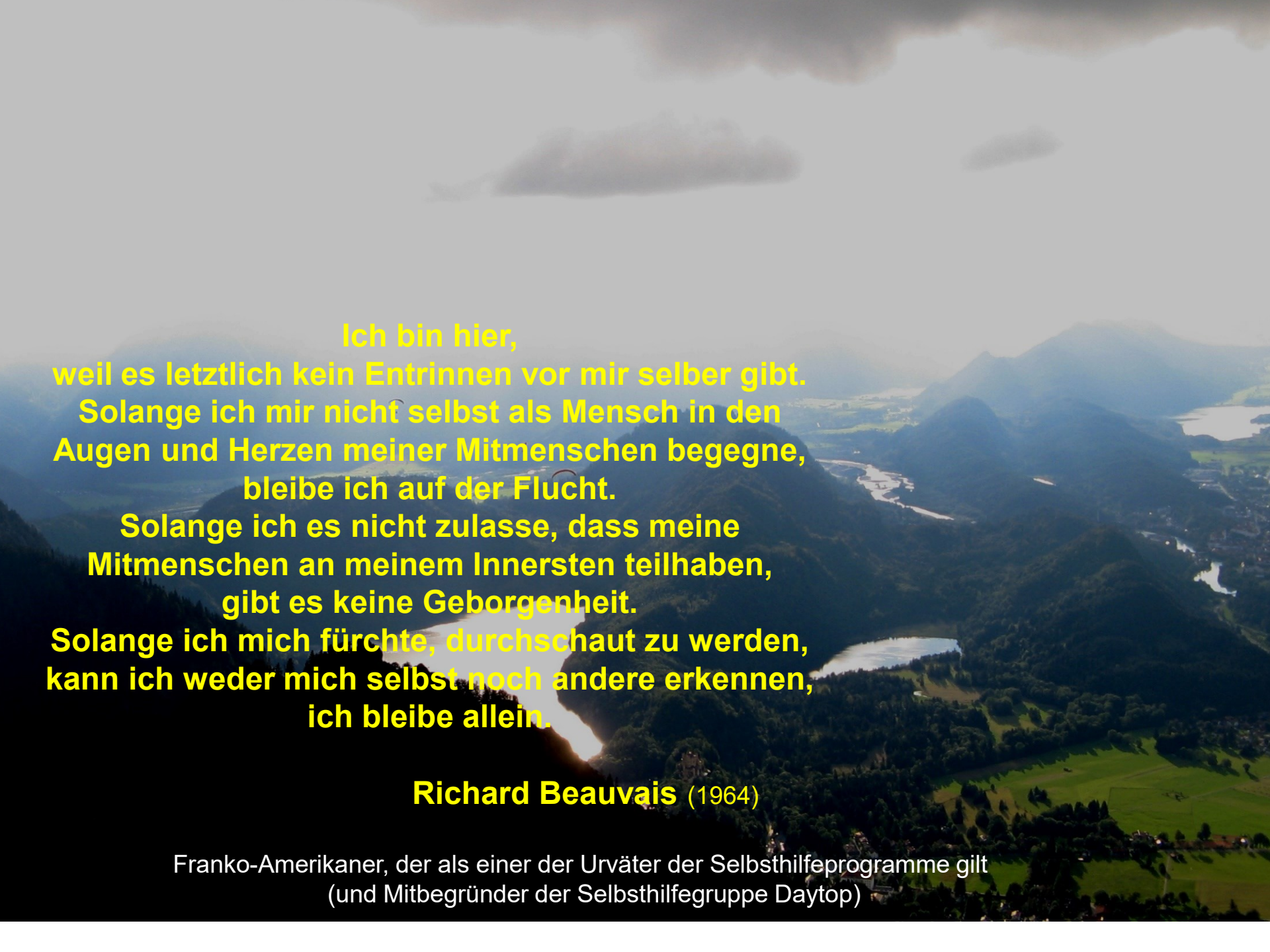


Augenblick



Die wichtigste Zeit ist der Augenblick. Der wichtigste Mensch ist der, mit dem wir es gerade zu tun haben. Das wichtigste Gefühl ist die Liebe, mit der wir den Menschen begegnen.

Meister Eckhard

The background of the slide is a scenic landscape photograph. It shows a wide mountain valley with a river winding through it. There are several lakes, including a prominent one in the foreground on the right. The mountains are covered in green vegetation, and the sky is filled with soft, grey clouds. The overall tone is peaceful and majestic.

**Ich bin hier,
weil es letztlich kein Entrinnen vor mir selber gibt.
Solange ich mir nicht selbst als Mensch in den
Augen und Herzen meiner Mitmenschen begegne,
bleibe ich auf der Flucht.
Solange ich es nicht zulasse, dass meine
Mitmenschen an meinem Innersten teilhaben,
gibt es keine Geborgenheit.
Solange ich mich fürchte, durchschaut zu werden,
kann ich weder mich selbst noch andere erkennen,
ich bleibe allein.**

Richard Beauvais (1964)

Franko-Amerikaner, der als einer der Urväter der Selbsthilfeprogramme gilt
(und Mitbegründer der Selbsthilfegruppe Daytop)

Du kannst nur lernen, das du das, was du suchst,
schon selber bist.

Alles Lernen ist das Erinnern an etwas,
das längst da ist und nur auf Entdeckung wartet.

Alles Lernen ist nur das Weglassen von Ballast,
bis so etwas übrig bleibt wie eine leuchtende innere Stille.

Bis du merkst, das du selbst der Ursprung von Frieden
und Liebe bist.

Sokrates

Wahre Heilung ist nicht das
Reparieren des Gebrochenen,
sondern das Wiederentdecken
des Ungebrochenen ...

Jeff Foster



Leitbahnsystem aus der Sicht der Psychotonik Glaser®:

Hauptleitbahnen entspr. Handlungsformen/Verhaltensmustern

Yang = aktiv handelnd, Yin = passiv veranlassend

oben	rationale Ebene	Yang Ming	Ma-Di	Direktive	Tai Yin	Mi-Lu	Fülle
Mitte	kommunik. Ebene	Shao-Yang	Gb-3E	Wandeln	Yue Yin	Le-Pe	Einpassen
Unten	vitale Ebene	Tai Yang	Bl-Dü	Raumschaffen	Shao Yin	Ni-He	Aufnahme

außerordentliche Gefäße entspr. Zustandsformen:

Yang Qiao Mai (Yang–Fersen–Gefäß)	Bl 62	Rückraum / Raum-Weite	Horizont
Yin Qiao Mai (Yin–Fersen–Gefäß)	Ni 6	Vorderraum / Raum-Dichte	Präsenz
Yin Wei Mai (Yin Verbinden)	Pe 6	Spontaneität	innere Antriebe
Yang Wei Mai (Yang Verbinden)	3E 5	Reagibilität	äußere Anregung
Dai Mai	Gb 41	Rundum–Bezug	ich in der Welt Abstimmung
Chong Mai	Mi 4	Inneres Wachstum	die Welt in mir Reifung
Ren Mai (KG)	Lu 7	Verantwortlichkeit	Sich der höheren Macht öffnen
Du Mai (LG)	Dü 3	Dienen / Demut	höhere Lenkung Religio

Berührende Berührungen, die uns wirklich meinen, können tief-greifend verändern

- uns, unsere Haltung/Einstellung und unsere Welt(sicht).

Sie sind stark wirksam – positiv u./o. negativ – das liegt in der Bewertung des Betrachters.

Das Aufbrechen des bisher Verdrängten ist oft erst kritisch, seelisch schmerzhaft – Kontrolle durch Dissoziationen, Muskelverhärtungen etc. diene dem Schutz, der inneren/äußeren Balance.

Darunter liegen oft Gefühle wie Wut, Verzweiflung, Hilflosigkeit, Einsamkeit, ANGST.

Verdrängung kostet uns viel – Energie (m), Lebendigkeit (m), und wenn wir Teile von uns abtrennen, sind wir nicht mehr wir selber – Maskerade / Persona, kein Fluss, Beziehungsstörungen.

Wir haben eine überalterte Berührungsmangel-Gesellschaft
– durch äußere Umstände / Regeln und innere Gefängnisse

BMS = Berührungsmangel-Syndrom

Sei du

Finde einen heiligen Ort für deine Müdigkeit
(*Einsamkeit/Traurigkeit/Schmerz/Angst.....*).

Suche eine Atmosphäre, in der du wachsen kannst.

Entdecke, dass Zerbrechlichkeit (*Weichheit, Sensibilität*) Stärke ist
und Verletzbarkeit (*Offenheit*) Nähe (*Menschlichkeit*) schafft.

Baue an deiner Inneren Stärke (*Ruhe, Gelassen-Sein*)
die die äußere Welt tragen wird.

Stelle fest, wo die Mitte deines Lebens ist,
und lasse ihren Wert (*Strahlen*) dein Leben durchsetzen.

Lass alles los, was du nicht bist.
Umarme (*und sei*), was du bist.

Betrachte die Welt mit Vorsicht (*Umsicht*),
liebe sie mit Leidenschaft (*Intensität + bedingungslos*).

*Nimm wahr, was da ist - in dir, um dich herum und im Ganzen,
und versuche zu Danken und Ja zu allem zu sagen, was ist*

— (*auch zu einem Nein in dir oder bei anderen – Grenzen sind o.k.*)
Und übe Dich in Vergebung – sonst frisst der Groll in dir*

Wachse wie Unkraut,
stehe wie ein Baum.

Sei du.

Quelle mir unbekannt – von mir ergänzt

Urteile zurück nehmen – z.B. mit „The Work“ von Byron Katie

Die Entzauberung der Welt bedeutet zunächst:
Die Weltbeziehung wird auf die Kausalität reduziert.
Die Kausalität ist nur eine der möglichen Beziehungs-
formen. Ihre Totalisierung führt zur Welt- und
Erfahrungsarmut.

Zauberhaft ist jene Welt, in der die Dinge außerhalb des
Kausalzusammenhangs miteinander Beziehungen eingehen
und Vertraulichkeiten austauschen.

Die Kausalität ist mechanisch und äußerlich.

Magische oder poetische Weltbeziehungen bedeuten, dass
eine tiefe Sympathie Mensch und Dinge miteinander
verbindet.

Quelle: Byung-Chul Han – Die Krise der Narration

"Die Welt ist ein einziges lebendiges Wesen, ein Weltstoff und eine Weltenseele.

In dieses Weltbewusstsein wird alles aufgenommen, so wie aus ihm alles hervorgeht, jedoch so, dass von den Einzelwesen Eines des Anderen Mitursache ist und auch sonst die innigste Verknüpfung unter ihnen stattfindet."

Marc Aurel, Selbstbetrachtungen IV, 40

*Martin Schleske: **Der Klang** – vom unerhörten Sinn des Lebens*

Es tut weh, wenn jemand mit einem nicht gut gestimmten Instrument spielt. Schmerz ist nicht böse, er ist ein Signal dafür, dass etwas nicht stimmig ist.

Schmerz ist die unbestechliche Sehnsucht nach Stimmigkeit.

Der Verlust der Stimmigkeit ist der Beginn des Schmerzes, und die Wiederherstellung der Stimmigkeit steht für dessen Ende.

5
4
Wenn jemand Gesundheit sucht, frage ihn erst, ob er auch bereit ist, zukünftig alle Ursachen seiner Krankheit zu vermeiden – erst dann darfst du ihm helfen.

Sokrates

„Krankheit ist nicht [nur] ein Defekt, den es zu reparieren gilt...

Krankheit ist nichts als der Mensch selbst, besser:

Seine Gelegenheit er selbst zu werden.“

Viktor von Weizsäcker

Nicht die Umstände bestimmen des Menschen Glück,
sondern seine Fähigkeit zur Bewältigung der Umstände.

Aaron Antonowsky

Klage nicht über die Dunkelheit in der Welt, zünde
lieber ein Licht in deinem eigenen Herzen an.

Chinesisches Sprichwort

Wir sind nicht in der Wirklichkeit gefangen, sondern in unseren eigenen
Vorstellungen/Ansprüchen/Bewertungen/Glaubenssätzen

n. Benjamin Franklin

Life is not about finding yourself, it's about creating yourself.

G.B. Shaw

NICHTS ist unmöglich

Das LEBEN

Daß ich den Hungrigen zu essen gebe,
dem vergebe, der mich beleidigt und meine Feinde liebe -
das sind große Tugenden.

Was aber, wenn ich nun entdecken sollte,
dass der armseligste Bettler und
der unverschämteste Beleidiger
alle in mir selbst sind und ich bedürftig bin,
Empfänger meiner eigenen Wohltaten zu sein?

Daß ich selber der Feind bin,
den ich lieben muß - was dann?

C.G. Jung

