

Liebe fängt bei uns selbst an

Krisen meistern, das Herz begeistern



Alle Liebe dieser Welt ist auf Eigenliebe gebaut.

Meister Eckhart
(Mystische Schriften)

TEXT: INES FRANKE-ROIST

Wenn wir durch schwere Zeiten gehen müssen, emotional am Rande unserer Grenzen stehen, dann ist es wichtiger denn je, sich um sich selbst zu kümmern. Wir

können dann Hilfe von außen annehmen, aber an erster Stelle steht, sich den inneren Turbulenzen zu stellen und sie in einen nährenden Energiestrom zu verwandeln.

Stecken wir in emotionalen Krisen fest, dann schalten wir in den „Überlebensmodus“. Es ist ein natürliches Verteidigungsmuster, das uns für einige Zeit Schutz bietet. Doch auf Dauer kostet die Strategie viel Energie. Sie braucht irgendwann alle Reserven auf, um den Kampf- oder Fluchtmodus auf-

rechtzuerhalten. Wir befinden uns dann unter ständiger Spannung und Alarmbereitschaft. Wird dieser Zustand über lange Zeiträume erlebt, kann ein Burnout drohen.

Solch ein statischer Zustand der Abwehr lässt unsere Lebensenergie immer dürftiger fließen und zuletzt erstarren. Wir verlieren unsere Flexibilität, Kreativität

und die Fähigkeit, dem natürlichen Flow des Lebens zu folgen. Wir meinen, den negativen Aspekten des Lebens so entgegenkommen zu können, da wir auf keinen Fall noch mehr Negatives erleben wollen. Aber der erhoffte innere Frieden will sich nicht einstellen.

Wenn wir derart feststecken, haben wir vergessen, was wir wirklich wollen. Wir

vermeiden nur noch Veränderung. Doch spätestens, wenn eine Krankheit, ein Verlust oder ein Drama die Fassung ganz zu sprengen drohen, sind wir gezwungen, uns dem inneren Chaos anzunehmen. In solchen Krisenzeiten kommen wieder die ganz essenziellen Fragen an die Oberfläche: Wer bin ich? Was glaube ich? Wie will ich leben? Und diese Fragen sind wichtig. Sie bestimmen unser Sein von Grund auf. Die Therapeutin, Heilerin, Autorin und fünffache Mutter Jutta Westphalen schöpft aus einem reichen Erfahrungsschatz, wenn sie Menschen bei der Krisenbewältigung unterstützt. Sie empfiehlt als erste Sofortmaßnahme stets, zur Ruhe kommen. Am besten ist es dabei, sich schnell akuten negativen Situationen zu entziehen und sich erst einmal auf sich selbst zu besinnen.

Körper, Geist und Seele brauchen jetzt all unsere Aufmerksamkeit, damit wir wieder Kraft tanken und Klarheit gewinnen. Meistens ist es besonders unsere innere Gedankenmaschine, die aus bestimmten Begebenheiten eine vertrackte Lage macht. Es lohnt sich daher, die eigenen Gedanken kritisch zu hinterfragen und zu versuchen, die Dinge von ganz anderer Seite zu beleuchten. Dies verschafft uns Abstand vom Geschehen.

Das körperliche Wohl darf in Tiefphasen auch nicht zu kurz kommen. Sorgen Sie für Wärme, Gemütlichkeit und Klarheit in Ihrer Umgebung. Ihr Zuhause ist Ihr Ort der Kraft. Erinnern Sie sich an Rituale. Dies können kleine Dinge sein, wie das Entzünden von Kerzen oder der Besuch eines schönen Ortes in der Natur. Rituale verlangsamen unsere Handlungen und helfen, den entscheidenden Moment aufziehen zu lassen, in dem uns die Dinge auf bewusster Weise klar werden.

Die Signale des Körpers wollen beachtet werden. Gefühle wirken sich auf den Körper aus. Das gleiche gilt auch umgekehrt: Die Körperhaltung wirkt sich auf unsere Gefühle aus. Dies machte sich eine ame-

rikanische psychosomatische Klinik zunutze. Da Untersuchungen zeigten, dass Depressionen gemindert werden, wenn man die Körperhaltung eines glücklichen Menschen einnimmt, wurde den Patienten eine aufrechte Haltung „verschrieben“. Depressive Menschen tendieren nämlich dazu, immer auf den Boden zu schauen.

Jutta Westphal rät, innerlich wie äußerlich in Bewegung zu kommen, da dies die Chance auf Veränderung erhöht. Gehen Sie raus an die frische Luft, lassen Sie sich „neuen Wind“ um die Nase wehen, atmen Sie tief durch. Nur wenn wir uns bewegen, aufstehen und weitergehen, ist eine Krise zu meistern. Auch wenn der Weg aus der Bärenhöhle manchmal einige Anläufe braucht, er ist wichtig. Bewegung kann auch bedeuten, dass wir in unseren vier Wänden aufräumen und entrümpeln, so dass Platz für Neues geschaffen wird.

Alles, was uns vom Grübeln ablenkt, hilft in Krisenzeiten. Wir brauchen Abstand von uns selbst, von den negativen und destruktiven Gedanken in unserem Kopf. Ein Abstand lässt Raum für den Impuls, die eigene Sichtweise zu ändern. Manchmal kann ein einziger Satz uns helfen, aus der akuten Phase einer Krise zu gelangen. „Alles geht vorüber“, kann solch ein Satz sein oder „Die Kräfte, die mich stärken, trage ich in mir“. So ein Satz kann Grübeleien zum Stillstand bringen. Dann können wir uns selbst neu wahrnehmen und aufhören, im Selbstmitleid zu baden und uns für Dinge zu verurteilen, die vergangen sind.

Sie müssen aktiv entscheiden, dass Sie der wichtigste Mensch in Ihrem Leben sind und alles dafür tun, damit es Ihnen besser geht, rät Jutta Westphalen. Auch wenn Sie den Eindruck haben, dass alles aussichtslos ist, haben Sie doch die Freiheit, diese Entscheidung zu treffen. „Erinnern Sie sich daran, dass Sie tief in sich ein unzerstörbares Selbst tragen.

Dieses strahlende Wesen möchte sein mächtiges Flügelpaar ausbreiten ...“, empfiehlt die spirituelle Beraterin in ihrem Buch „Hilfe zur Selbsthilfe“.

„Welchen Traum trage ich in meinem Herzen? Was begeistert mich?“ Stellen Sie sich diese Fragen und wagen Sie, danach zu handeln. Entscheiden Sie sich für das, was Ihr Leben beflügelt, was Ihr Herz brennen lässt. Nutzen Sie dafür auch Ihre Imagination. Fantasiereisen und geführte Meditationen können wahre Wunder wirken. Ob wir etwas im Geist oder in der Realität erleben, spielt für unseren Geist nur eine untergeordnete Rolle.

Ein guter Ratgeber und Heiler ist auch die Natur. Wenn Sie Klarheit brauchen, können Sie in die Natur gehen, einen ruhigen Platz finden, an Ihre Frage denken und um Zeichen bitten. Sehen Sie sich danach um. Irgendetwas wird Ihre Aufmerksamkeit auf sich ziehen. Vielleicht kommt die Antwort aus Ihrem Inneren und Sie haben plötzlich ganz neue Ideen, Gefühle oder sehen innere Bilder.

Lernen Sie, die Zeichen zu lesen. Es sind oft nur kleine alltägliche Dinge, die uns Botschaften von großer Kraft überbringen. Das Universum spricht ständig zu uns. Und wer die kleinen Dinge zu schätzen weiß, ist leicht glücklich zu machen. Wer aus wenig viel machen kann, lässt aus der Betrachtung eines Regentropfens eine wunderschöne Erfahrung werden, der vernimmt aus dem Zwitschern eines Vogels himmlische Botschaften und lebt in einer Welt der Wunder ...

Buchtipps

Jutta Westphalen
Hilfe zur Selbsthilfe
Emotionale Krisen
meistern

168 Seiten, € 14,95
ISBN 978-3-86616-318-8

Verlag Via Nova



Die heilende Kraft der Liebe

Christos Drossinakis

Heiler-Ausbildungen in Deutschland und Österreich 2015

Entwickeln Sie Ihr Potential zum Geistigen Heilen

an der „Internationalen Akademie für wissenschaftliche Geistheilung“ (IAWG GmbH)

Erlernen Sie Methoden, mit denen ich in den vergangenen 30 Jahren Tausenden von schwerkranken helfen konnte – und Anerkennung durch Ärzte und Wissenschaft fand.

Der wissenschaftlich am meisten gestestete Heiler der Welt ist gebürtiger Grieche und praktiziert seit 1969.

Workshops und Heiltage finden Sie unter „Termine“ auf den Webseiten:

Deutschland: www.heilerschule-drossinakis.de

Anmeldung unter iawg-frankfurt@web.de

Tel. 0049/69/304177

Österreich: www.bettina-maria-haller.at

Anmeldung unter bmhaller@gmx.at

Mobiltelefon: 0043/664/4607654 (Bettina Maria Haller)

