

RUEDIGER DAHLKE

# Die Notfallapotheke für die Seele

Heilende Übungen und Meditationen



*nymphenburger*

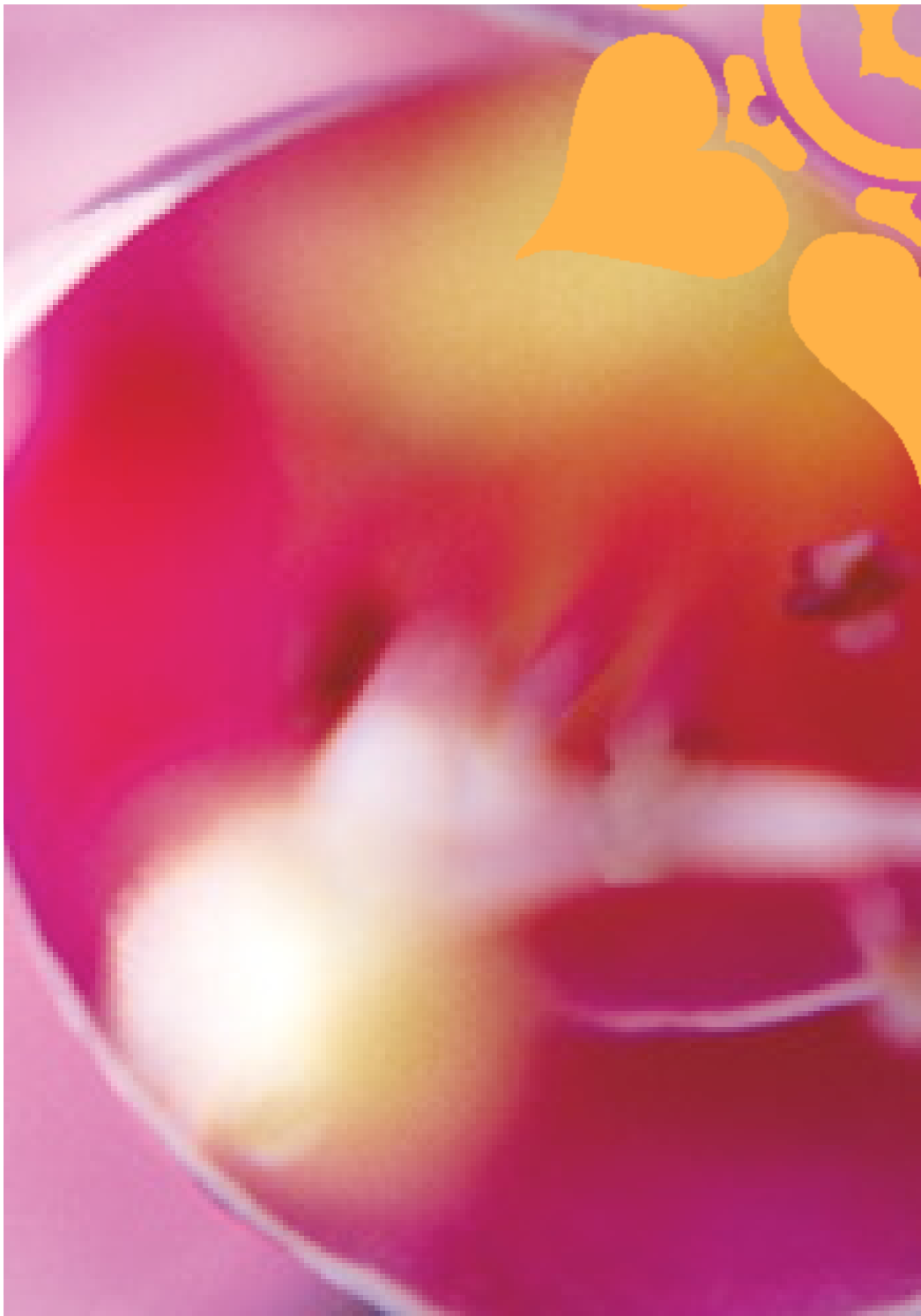
Für Anregungen und Diskussion danke ich Vera,  
Margit, Christa und Gerald für ihre Korrekturen

Mehr Informationen zu Ruediger Dahlke unter [www.dahlke.at](http://www.dahlke.at)  
und zum Verlag unter [www.nymphenburger-verlag.de](http://www.nymphenburger-verlag.de)

© 2007 nymphenburger in der  
F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München.  
Alle Rechte vorbehalten.  
Redaktion: Sabine Jaenicke  
Umschlag und Innengestaltung: Atelier Sanna, München  
Gesetzt aus 9,5/13 pt MetaPlus  
Gesamtherstellung: Print Consult  
Printed in Czech Republic  
ISBN 978-3-485-01120-4

Einleitung	7
Angst   Aus der Enge in die Weite	12
Herzeleid   Offenheit kultivieren	24
Kränkungen   In Resonanz kommen	28
Schock und Traumata   Tiefe seelische Wunden heilen	32
Nervosität, Unruhe und Aufregung   Tief entspannen	38
Entscheidungsschwierigkeiten   Auf die innere Wahrheit hören	48
Nachtragend sein   Unnötigen Ballast loslassen	54
Beleidigt sein   Schwere durch Leichtigkeit ersetzen	62
Wut, Ärger und andere starke Emotionen   Die eigene Mitte wiederfinden	68
Enttäuschung   Ehrlicher und freier werden	74
Fehler machen   Die Lebensaufgabe erkennen	78
Blamagen und Gesichtsverluste   Chancen zu mehr Ehrlichkeit	82
Sinnlosigkeit, Leere, Burn-out   Die Lebensträume wiederentdecken	86
Stressüberflutung und Nervenzusammenbruch   Innere Ruhe finden	92
Trauer und Abschied   Alles darf so sein, wie es ist	96
Zauberhafte Tipps zum seelischen Gleichgewicht	104
Weiterführende Bücher und CDs von Ruediger Dahlke	116
Der Autor	121
Register	122





## Einleitung

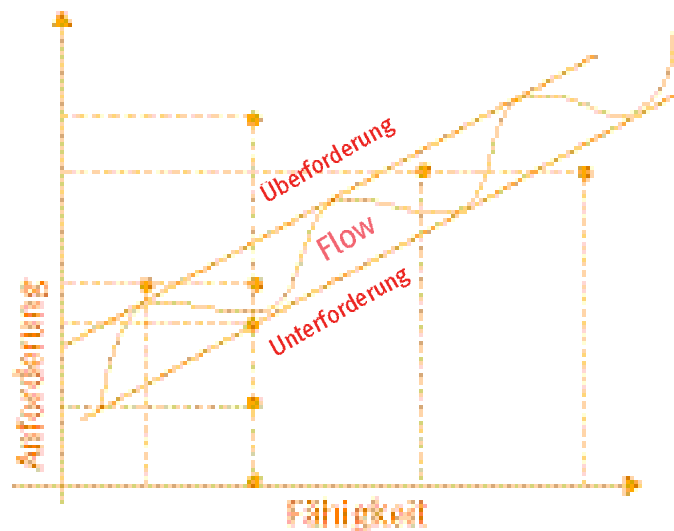
Die Notfallapotheke bringt einfache, schnell wirksame Hilfe, die eine grundlegende Therapie der Seele nicht ersetzen, aber doch dafür sorgen kann, dass das Lebensschiff nicht strandet. Die Übungen können Vertrauen geben und vermitteln, wie viel man selbst für sich tun kann. Wer die Sprache des Körpers versteht und aufhört, ihn zu ignorieren und seine Hilferufe in Gestalt der Symptome mit Medikamenten »wegzudrücken«, kann über einfache Schritte ein tieferes und ungleich befriedigenderes Verhältnis zum eigenen Körperhaus finden. Die Vorschläge jedenfalls wollen Lust machen auf feine Wahrnehmungsübungen, Freude vermitteln, Neues über sich zu erfahren und Schritte in Richtung Heilung zu erleben. Langfristig sind einige der Vorschläge auch geeignet, die Lebensreise nachhaltig anregender, erfolgreicher und damit auch glücklicher und schöner zu gestalten.

So wäre die Notfallapotheke der Seele zugleich auch eine Reiseapotheke für die Lebensreise. Die hier gemachten Vorschläge zielen darauf, rasche Linderung zu schaffen, ohne späteren längerfristigen nachhaltigen Lösungen im Wege zu stehen, im Gegenteil könnten sie diese sogar vorbereiten.

Das Praktische an der Notfallapotheke ist, dass man immer schon alles Notwendige bei sich hat und nicht erst einkaufen gehen oder Spezialisten konsultieren muss. Unsere Seele hat alles zur Verfügung, um glücklich zu sein, wir müssten sie nur lassen und ihr ab und zu ein wenig helfend unter die Arme greifen. Dazu will dieses Buch beitragen. Bei den Meditationsübungen wäre ein guter Weg, sich gegenseitig zu unterstützen und die Texte vorzusprechen, oder man nutzt die zum Buch erschiene CD, um sich in eigener Regie auf noch bequemere Weise auf den Weg zu machen.

Eine Reise wie die durchs Leben setzt immer Bewegung voraus und so hat bereits der Vorsokratiker Heraklit das Leben mit einem Fluss verglichen und davon gesprochen, dass alles fließt. Seinen Ausspruch »Panta rhei« entdecken heute – einige Tausend Jahre später – die Glücksforscher wieder und sprechen vom Flow oder Fluss. Wer in diesem Flowbereich mit dem Lebensfluss fließend unterwegs ist, fühlt sich wohl und glücklich. Er ist gefordert vom Leben, aber weder unter- noch überfordert. Überforderte erkranken im Sinne von Burn-out, Hochdruck,

Herzinfarkt, Tinnitus usw., Unterforderte in Richtung Depression, Sinnlosigkeitsgefühle bis hin zu Selbstmordabsichten. Natürlich kann solch ein kleines Buch nicht die Lösung für schwere Depressionen und Suizidneigungen sein, da in solchen Fällen mehr als einfache Übungen nötig sind. Diesbezüglich sei auf Buch und CD »Depressionen – Wege aus der dunklen Nacht der Seele<sup>1</sup>« und auf die Schattentherapie<sup>2</sup> verwiesen. Sowohl oberhalb der Flowlinie, in der Überforderung, als auch unterhalb, in der Unterforderung, ist vor allem Unglück zu



ernten. Dort aber, wo die Fähigkeiten mit den Anforderungen übereinstimmen und – im Idealfall – beide im Laufe des Lebens zunehmen, liegt das Glück. Der Volksmund braucht für diese inzwischen wissenschaftlich belegte Situation des Im-Fluss-Seins keine Studien, sondern weiß schon sehr lange und direkt: »Zu wenig und zu viel sind des Narren Ziel.« Die Mitte des Lebensflusses zu halten, wäre der Anspruch und dabei können die Übungen und Meditationen zur Steigerung der Aufmerksamkeit behilflich sein. Wer sich gegen die Bewegung des Lebensflusses sträubt, läuft Gefahr, bereits in seinen Vierzigern zu sterben und dann doch erst mit achtzig begraben zu werden – eine besonders traurige Variante des Lebens, bei der Jahrzehnte verschwendet werden. Entscheidend für das Lebensglück ist, ob man im Fluss oder neudeutsch im Flow bleibt. Wer sich sein Fließen bewahrt und das Leben als eine Kette von Gelegenheiten erkennt, sich zu entwickeln und zu wachsen, hat alle Chancen, glücklich zu werden. Hierbei will die Notfallapotheke Hilfestellung leisten und festgefahrene Lebensschiffe mit überschaubaren Mitteln wieder flott machen. Wenn das Leben eine Reise ist, wie uns viele Traditionen sagen, wäre es gut, entsprechend ausgerüstet auf diesen wich-

tigsten Weg machen. Da sollte auch eine kleine Apotheke für die Hauptperson der Reise, die Seele, nicht fehlen. Natürlich ist auch der Körper wichtig – in dem Sinne wie Theresa von Avila, die spanische Heilige, sagte: »Lasst uns gut sein zum Körper, damit die Seele gern in ihm wohne.« Wer schon einmal auf einer Reise Probleme bekam, wird wissen, dass die Seele immer daran beteiligt ist. Entweder man ist unglücklich, weil etwas nicht so klappt, wie es sollte, der Partner nicht so nett und zugewandt ist wie erwartet, dann ist das Leid sowieso seelisch. Aber auch wenn man sich den Magen verdorben hat, ist zwar der Körper betroffen und zeigt Symptome, aber daran leiden wird trotzdem vor allem die Seele und dies in Form von Stimmungen wie Niedergeschlagenheit und Traurigkeit ausdrücken. Man könnte allerdings auch mit einem verknacksten Fuß ganz glücklich sein, wie ich es einmal auf einer Kreuzfahrt bei einem wenig mutigen Teilnehmer erlebte, der sich insgeheim und, während er sich bedauern ließ, darüber freute, nicht mehr mit seiner Frau shoppen und spazieren gehen zu müssen, sondern endlich in Ruhe lesen zu können. Wenn wir leiden, ist immer auch die Seele beteiligt, weshalb sie während der gesamten Lebensreise unserer besonderen Aufmerksamkeit und Achtsamkeit bedarf.

Wer eine Reise wie die Lebensreise tun will, sollte zwar alles Notwendige, aber auch nicht zu viel dabei haben, vor allem keinen überflüssigen Ballast. Dass materielle Güter und Reichtum auf der Lebensreise zur Belastung werden können, steht schon in der Bibel, wo es heißt, eher käme ein Kamel durch ein Nadelöhr als ein Reicher in den Himmel. Das anstrengende Bewachen von Schätzen und die Angst, sie zu verlieren, sind belastend für die Seele. Ein kleines Gleichnis mag das deutlich machen. Ein Pilger hat die weite Reise auf sich genommen, um einen berühmten Weisen zu treffen. In dessen Zimmer ist er erstaunt über die spartanische Einrichtung von lediglich Tisch und Bett. »Wieso haben Sie so wenig Möbel?«, fragte er. »Sie haben doch noch weniger dabei!«, entgegnete der Weise. »Aber ich bin doch nur auf der Durchreise!«, antwortete der Besucher. »Sehen Sie, ich auch!«, erwiderte der Weise. Noch problematischer wird es, wenn die Seele im übertragenen Sinn belastet ist und Sorgen sie beschweren, etwa weil der Besitzer nachtragend ist. Befreiend wäre es, solchen Ballast auf der Reise abzuwerfen, damit die Seele leichter wandern kann. Kleinen und großen Feinden etwas nachzutragen, lohnt in keinem Fall. Viele Menschen tragen den Eltern einiges nach

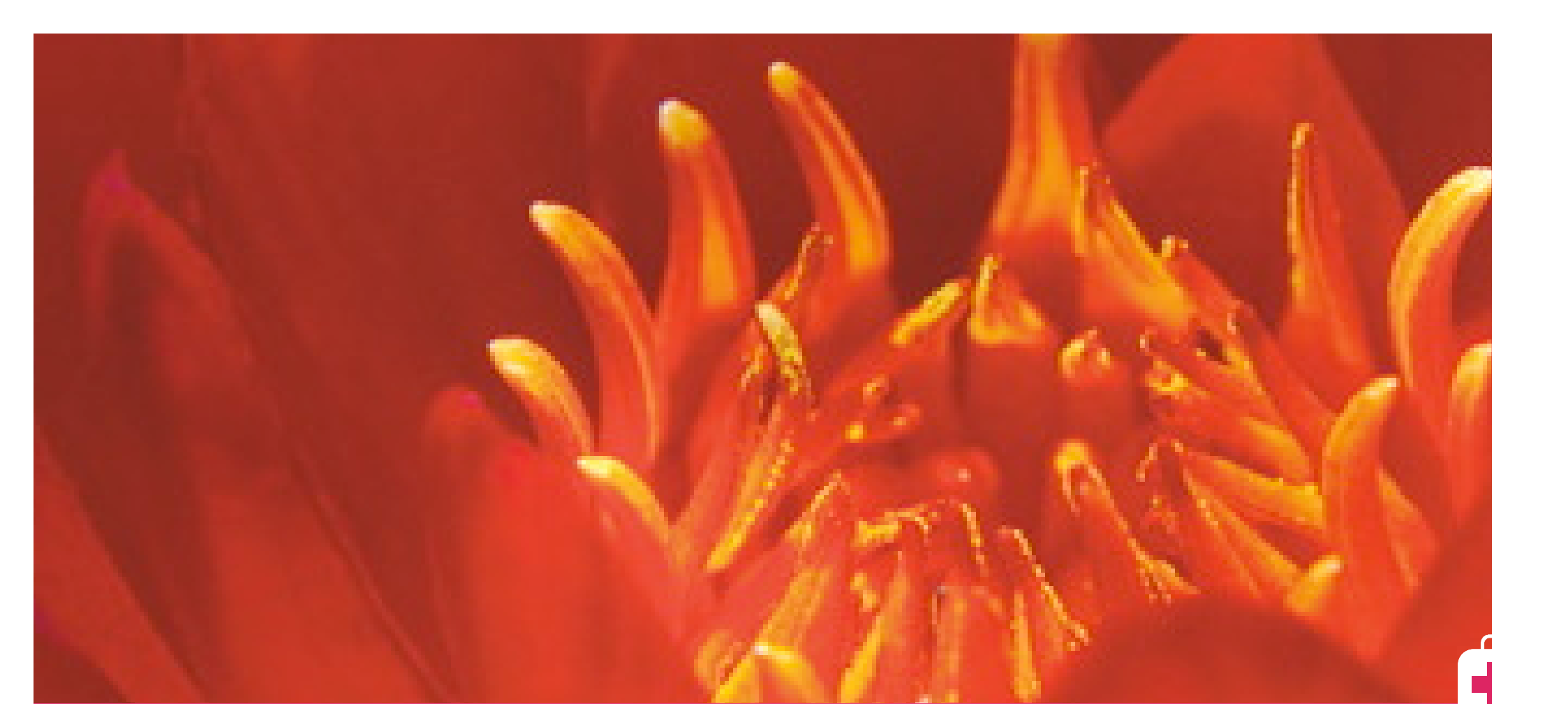
und geben ihnen die Schuld an der eigenen Lebensmisere. Das lohnt erst recht nicht, denn wer seine Eltern ablehnt, lehnt immer auch sich selbst ab, und das macht keinen Sinn auf der Lebensreise. Unser kleines Ritual des Loslassens von all dem Ballast, den wir anderen nachtragen, kann die Seele und damit das ganze Leben enorm erleichtern. Das Abbauen der Hindernisse ist die eine Hälfte, das Herstellen einer Affinität zu Glück, die andere. Schon Epikur sagte: *»Nichts aufschieben, was Freude macht.«* Einige der ins Buch aufgenommenen Übungen wollen dieser bewährten Lebensphilosophie den Weg bereiten. Allein so einfache Methoden wie ein Mittagsschlaf oder eine kleine Essensänderung wie der tägliche Löffel Aminosäuren können in eine so viel bessere Ausgangsposition bringen und das Leben dahingehend verändern, dass Notfällen schon im Vorfeld vorgebeugt wird<sup>3</sup>. Wer ausgeschlafener und wacher ist (durch Mittagsschlaf) oder wessen Grundstimmung besser ist, (mittels erhöhten Serotoninspiegels durch Aminosäuren), der wird in viele Probleme gar nicht erst hineinschliddern. Beim Glück ist »nur« eine kleine, allerdings alles entscheidende Umwertung notwendig, um ihm sehr viel näher zu kommen. Viele Menschen im Westen ver-

zichten auf Religion und Lebensphilosophie und rutschen unbewusst in die von der Konsumgesellschaft unterstützte Vorstellung, dass sich Glück wie von selbst einstellt, wenn man nur alles bekäme, was man will. Die Wirklichkeit des Glücks ist genau umgekehrt. Nur wer alles will, was er bekommt, wird glücklich. Die Hoffnung, alles zu bekommen, was man will, kann sich kaum erfüllen – auch nicht in der reichsten und materialistischsten aller Welten. Und selbst wenn diese Illusion wahr würde, weiß Oscar Wilde:

*»Es gibt auf der Welt nur zwei Tragödien: eine, dass man nicht erhält, was man sich erwünscht, und die andere, dass man es erhält. Die zweite ist die wahre Tragödie.«*

Wahres Glück hat vor allem mit der Lebenseinstellung zu tun. Ähnlich verhält es sich mit der Dankbarkeit. Viele Menschen denken, sie würden sich schon dankbar erweisen, wenn sie endlich großes Glück fänden. Die Wirklichkeit aber zeigt, nur wer dankbar ist, wird vom Glück gefunden. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen nun gute Erfahrungen mit sich selbst und Freude auf Ihrem weiteren Lebensweg mit den kommenden Übungen. Da sie in gewisser Hinsicht aufeinander aufbauen, wäre es sinnvoll, der angegebenen Reihenfolge zu folgen. Wenn Sie später rasch etwas finden wollen, kann Ihnen das Register helfen. Ist der Zusammenhang erst einmal erfasst, können die Exerzitien auch einzeln und ohne den Zusammenhang zur Buchreihenfolge benutzt werden.

Ihr Ruediger Dahlke



Angst

Aus der Enge in die Weite

Angst ist ein zunehmend an Bedeutung gewinnendes Symptom moderner Gesellschaften. Je enger die Lebensräume werden, desto rascher reagieren Menschen, aber auch Tiere mit Angst. In der fortgeschrittenen Industriegesellschaft im Zeichen der Globalisierung wird vieles enger, unsicherer, undurchschaubarer und bedrückender und so nehmen Ängste bis hin zu Panikattacken erheblich zu.

Angst lässt den Atem stocken und macht ein enges Gefühl auf der Brust. Die Reaktion der meisten Menschen in solchen Situationen ist, sich zusammenzuziehen und noch enger zu werden, um den bedrückenden äußeren Bedrohungen möglichst wenig Angriffsfläche zu bieten. Wer sich aber in sich verkriecht und auf Enge setzt, fördert damit die Angst und verschlimmert sie noch drastisch. Alle Versuche, vor der Angst zu fliehen, steigern diese nur.

Das Gegenteil wäre sinnvoll, sich zu öffnen und mutig und weit auf die Angst zuzugehen und sie anzunehmen. Wenn man beginnt, »sie liebevoll zu umarmen wie eine Mutter ihr weinendes Kind, dann beginnt man sie zu wandeln«, sagt der vietnamesische Buddhist Thich Nhät Hanh. In weiter Offenheit löst sich Angst auf wie Finsternis im Licht. Der Finsternis Widerstand zu leisten ist wenig sinnvoll, die

Lösung liegt im Anzünden eines Lichtes. Angst zu bekämpfen ist ähnlich ungeschickt. Auch hier wäre es so viel besser, für Weite und Offenheit zu sorgen. Wie aber kann das geschehen? Es gibt eine sehr einfache und wirksame Methode.

## Bewusst lächeln

Jeder hat schon erlebt, dass das eigene Lächeln dem Gegenüber die Angst nimmt. Deshalb lächeln wir Babys und kleine Kinder spontan an, aber auch Fremde, denen wir wohlgesinnt sind. Diese im Gesicht ausgedrückte Freundlichkeit wirkt wie ein Bumerang, sie kommt spontan zurück. Ein lächelndes Gesicht drückt Weite und Offenheit aus und löst sie auch im Gegenüber aus, dessen natürliche Reaktion ein Antwortlächeln ist. Auf diese Weise bringen wir andere Menschen mit uns in Resonanz, auf dass sie sich für uns weiten und öffnen und mit uns schwingen. Nichts vertreibt Angst so leicht und angenehm.

Die anzustrebende Kunst wäre nun, in sich selbst Resonanz zu Weite und Offenheit herzustellen. Die diesbezüglich einfachste Methode ist das eigene Lächeln.



- + Schließen Sie, gleich nachdem Sie diese Sätze gelesen haben, für einen Moment die Augen.
- + Erinnern Sie sich an eine Situation, in der es Ihnen so gut ging, Sie so glücklich waren, dass Ihnen zum Lächeln zumute war. Nehmen Sie einfach die erstbeste, die Ihnen spontan einfällt.
- + Und wenn Ihnen spontan keine einfällt, stellen Sie sich einfach eine vor. Wie würde es sich denn anfühlen, wenn Sie rundum glücklich wären und ein Lächeln aus der Tiefe Ihrer Augen aufsteigen würde? Schon jetzt sofort oder gleich werden Sie erleben, wie sich Ihr Gesicht ein wenig verwandelt, wenn Sie sich vorstellen, wie sich Ihre Augäpfel von innen heraus mit Lächeln füllen. Es mag sein, dass sich das ganze Gesicht dadurch nicht nur weicher, sondern auch etwas wärmer oder einfach schon offener und weiter und jedenfalls bewusster anfühlt.
- + Stellen Sie sich das Lächeln wirklich vor, spüren Sie, wie es sich anfühlt.
- + Machen Sie die Augen dann wieder auf, bewahren Ihr Lächeln in sich und erleben vielleicht besonders um die Augen herum, wie die Energie des Lächelns etwas in Ihrem Gesicht verändert, es sich irgendwie weicher und sanfter anfühlt.

Wenn Sie dieses innere Lächeln üben – Gelegenheiten dafür gibt es unzählige während eines ganz normalen Tages –, werden Sie erleben, wie es Ihnen in Angstsituationen immer rascher zur Verfügung steht. Wichtig ist dabei, dass Sie es ganz bewusst von den Augen ausgehen lassen. Nur dieses Lächeln hat die bezaubernden Eigenschaften im Hinblick

auf Ängste. Während Sie mit lieben Menschen zusammen sind, ist es eigentlich sogar ganz natürlich zu lächeln. Stellen Sie sich ab jetzt darauf ein, immer wieder ein solches Lächeln von den Augen ausgehen zu lassen. Dazu brauchen Sie nur »Lächeln« zu denken und zugleich an Ihre Augäpfel und schon werden diese beiden wundervollen Mandala-Kugeln

die Botschaft des Lächelns spüren und in Zukunft auch vermehrt ausstrahlen.

Irgendwann werden Sie durch strahlende Augen auffallen. Dann werden die Ängste schon längst ihre Macht über Sie verloren haben.

Probieren Sie es aus: Angst und lächelnde Augen gehen nicht zusammen, sie meiden sich wie Haifische und Delphine. Je häufiger Sie also das Lächeln bemühen, desto leichter wird es Ihnen einerseits fallen und andererseits wird die Angst immer weniger Chancen erhalten, spontan in Ihr Leben einzufallen.

## Der Angst aktiv begegnen

Mit diesem (Augen-)Lächeln im seelischen Reisegepäck können Sie natürlich auch jeder aufsteigenden Angst aktiv begegnen.

- ✚ Verbinden Sie sich in Gedanken mit dem Lächeln.
- ✚ Denken Sie zugleich mit dem Lächeln an Ihre Augen, die sich dabei weiten und öffnen und die Angst sozusagen willkommen heißen.
- ✚ Erleben Sie, dass die Angst das gar nicht mag und statt Ihnen – wie gewohnt – im Nacken zu sitzen, selbst die Flucht ergreift. Es ist eigentlich nur ein Rollentausch.

## Die Angst ergründen

Anstatt wie bisher vor der Angst in Gedanken zu fliehen, drehen Sie nun den Spieß um. Sogleich wird sich auch die Angstqualität umkehren: Statt Sie zu verfolgen, wird die Angst weichen und Sie sollten sich einen lächelnden Spaß daraus machen, ihr nun Ihrerseits zu folgen. Versuchen Sie bewusst, Ihre Angst in den tiefsten Winkeln Ihrer Seele aufzuspüren. Diese Angst, die sich in den letzten Ecken Ihrer Psyche verkrochen hat, ist natürlich keine mächtige drohende Kraft mehr, sondern ein eher klägliches Gespenst und nur noch ein Schatten ihrer selbst.

Begegnen Sie auch diesen Resten mit lächelnder Offenheit. Gehen Sie auf sie zu, um zu erleben, wie auch diese letzten Angstspuren sich noch in der Weite Ihrer Bewusstheit lösen, während Sie an Mut und Kraft gewinnen.

Wenn die Ängste im wahrsten Sinne des Wortes verfallen, büßen sie dabei natürlich all ihre Kraft und Bedrohlichkeit ein.

Sie werden vielleicht sogar in dieser Zerfallsphase der Ängste noch erkennen, was deren eigentliches Thema war. So wird die Angst vor Enge mit der Urenge im Geburtskanal zusammenhängen, die Angst vor Schlangen mit den eigenen unbewussten Verführungsabsichten und die vor Spinnen mit nicht bewusster Hinterhältigkeit usw. Die einzelnen Arten der Angst sind in »Krankheit als Symbol« gedeutet. Das Programm »Angstfrei leben« (CD und kleines Buch) kann helfen, auch mit bedrohlichen Ängsten auf die beschriebene Weise fertig zu werden.

## Der Angst eine feste Zeit geben

Gut wäre noch, wenn Sie zu Anfang sich und Ihrer Angst jeden Tag eine feste Zeit von wenigstens einer Viertelstunde einräumen würden, sodass die Angst wirklich nicht zu kurz kommt. Früher konnte sie sich ständig überall in ihr Leben hineinindrängen und jetzt bekommt sie eine feste Zeit, in der sie die Hauptrolle spielt.

Das hat zwei Vorteile. Zum einen wird der übrige Tag von der Angst entlastet, zum anderen haben Sie damit Ihre eigene kleine Psychotherapie-Stunde, in der die Angst bekommt, was sie will, nämlich Aufmerksamkeit – allerdings nach neuen Bedingungen. Sie werden erleben, wie schwierig und aufwendig es mit diesem Szenario wird, jene Angst, die früher Ihr Leben tyrannisierte, überhaupt zu Gesicht zu bekommen.

Aktive Begegnung statt Flucht ist die entscheidende Devise. Obwohl diese Einstellungsänderung auf den ersten Blick so gering ist, wird der kleine Unterschied alles verändern. Die Angst verliert sofort ihre beherrschende Rolle und wird von der Verfolgerin zur Verfolgten und zum Objekt Ihres Interesses. Sie aber werden vom Opfer zum Jäger und Psychotherapeuten in eigener Regie. Sie bestimmen nun, was wann geschieht, und wenn sich die Angst heute nicht zeigt, vielleicht morgen – in jedem Fall hatten Sie eine schöne Zeit des inneren Lächelns. Noch einfacher ist es, sich diese Zeit von einer »geführten Meditation«<sup>4</sup> zum Thema vorgeben zu lassen.



## Geführte Meditation



- + Setzen Sie sich auf einen Stuhl oder auf ein Kissen am Boden oder legen Sie sich hin.
- + Achten Sie – sitzend – darauf, dass Ihr Rücken gerade ist, das Kinn leicht nach hinten geschoben.
- + Alles Gewicht sollte an den Stuhl oder den Boden abgegeben werden. Nur der Kopf wäre aktiv zu balancieren in einer Mittelposition – zwischen Hochnäsigkeit, wenn er in den Nacken geworfen wird, und Hartnäckigkeit, wenn Sie ihn hängen lassen.
- + Die Handflächen ruhen geöffnet auf den Oberschenkeln oder liegen entspannt ineinander.
- + Schließen Sie nun die Augen.
- + Nutzen Sie Ihren Atem und spüren Sie den Unterschied zwischen Ein- und Ausatem – was macht der Einatem mit Ihnen, was der Ausatem? Machen Sie einmal einen bewussten Einatem-Seufzer wie vor einer großen wichtigen Prüfung und spüren dabei, wie der Einatem Sie füllt und auch ein wenig unter Druck setzt.
- + Stellen Sie sich nun vor, Sie hätten die Prüfung – wie auch immer – aber hinter sich gebracht, sind froh und machen einen ganz bewussten Ausatemseufzer. Nun werden Sie spüren, wie Sie beim Ausatmen loslassen können. Und das machen Sie jetzt einfach mit jedem weiteren Ausatemzug. So sinken Sie Atemzug für Atemzug immer tiefer in die Entspannung.

- + Vergegenwärtigen Sie sich nun eine Situation, die Ihnen Angst bereitet hat. Nehmen Sie gleich den ersten aufsteigenden Gedanken wahr und wichtig und folgen dann allen weiteren auftauchenden Gedankenbildern, bis die Szene wirklich Gestalt vor Ihrem inneren Auge annimmt.
- + Spüren Sie, wo die Angst in Ihrem Körper sitzt? Wie fühlt sie sich dort an? Erlauben Sie ihr, so zu sein, wie sie will, und gehen ganz in der Wahrnehmung auf. Wenn Sie merken, dass sich die Angst gar nicht zeigen will, folgen Sie ihr – erinnern Sie sich, wie sie sich angefühlt hat, als sie noch in der Rolle der Verfolgerin war. Geben Sie ihr alle Chancen, laden Sie sie ein und Sie werden merken, wie die Angst sich ziert.
- + Lenken Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit in die Körperregion, wo Sie die Angst am besten wahrnehmen können, und schenken Sie ihr Ihre ganze Aufmerksamkeit.
- + Tun Sie es so lange, wie Sie die Angst wirklich spüren können – bleiben Sie in dieser Empfindung und halten der Angst und Enge bewusst stand, bis Sie spüren, wie Sie sich Ihrer inneren Weite ergibt und sich in Ihnen etwas öffnet.
- + Vielleicht spüren Sie sogar, wie sich die Enge in Ihnen verwandelt, sich ein Knoten löst und Ihr Brustraum freier wird ... Was auch immer geschieht, nehmen Sie es an und heißen es willkommen.
- + Beenden Sie die Meditation ganz allmählich, indem Sie sich wieder ganz bewusst mit Ihrem Atem verbinden und ausatmend loslassen, was Sie nun nicht mehr brauchen – einatmend aber hereinholen, was Ihnen jetzt wichtig ist.
- + Stellen Sie sich vor, wie Sie den freien Raum, der sich durch das Lösen der Angst und der Knoten gebildet hat, mit neuer Energie füllen. Nach einigen bewussten Atemzügen können Sie anfangen sich – noch bei geschlossenen Augen – zu räkeln und zu strecken.
- + Und erst danach öffnen Sie wieder die Augen und orientieren sich ganz bewusst in Raum und Zeit.

Diese tägliche Meditation ist eine wunderbare Übung, um sich selbst besser kennenzulernen und von der Angst nicht mehr unerwartet überwältigt zu werden. Wenn die Angst versucht, außerplanmäßig wie früher aufzutauchen und sich in Ihr Leben einzumischen, gehen Sie zuerst zu Ihrem Lächeln in die Augen und aus diesem Gefühl verweisen Sie die Angst einfach ganz liebevoll, aber auch bestimmt auf den Zeitpunkt, der ab jetzt ihr gehört.

Dort wird die Angst sich dann vielleicht nicht zeigen wollen, doch das macht nichts, dann üben Sie in dieser Zeit, einfach nur zur Ruhe zu kommen und die Angst zu suchen. Diesen kleinen Machtkampf müssen und können Sie gewinnen. Die Angst darf und soll sich sogar zeigen, aber nur noch zu Ihren Bedingungen und in dem dafür reservierten Zeitfenster.

Wenn Sie diesem Regime einige Zeit gefolgt sind, wird es schließlich sogar möglich, Situationen bewusst aufzusuchen, die früher sicher Angst auslösten. Wenn Sie das mit der neuen Offenheit und inneren Weite tun, wird sich möglicherweise nicht einmal hier die Angst noch stellen.

Dann genießen Sie einfach Ihren Mut und nutzen die Gelegenheit, sich an der neuen Offenheit und Weite zu freuen und ein wenig mit der Angst zu spielen.

Wenn Sie sogar noch an den Ängsten wachsen wollen und wesentliche Lebensthemen an ihnen herausfinden wollen, können Sie sich mit dem Programm »Angstfrei leben«<sup>5</sup> auf den Weg machen. Bei Ängsten wie Flug-, Existenz- oder Prüfungsangst wäre es gut, mit derselben Methode zu arbeiten. In »Krankheit als Symbol«<sup>6</sup> ließe sich der speziellen Bedeutung der verschiedenen Angstformen nachgehen.

### Essen gegen Angst?

Eine längerfristig wirkungsvolle Maßnahme gegen Angst ist die Ernährungsumstellung. Wenn wir betrachten, wie sehr Ängste zunehmen in Zeiten, die äußerlich alles immer angstfreier gestalten, könnte man sich auf die Suche nach der unentdeckten Angstquelle machen. Enorme Summen fließen heute in Sicherheitsmaßnahmen und ohne Zweifel wurden die Arbeits- und Spielplätze, die Wege und die Autos in den letzten Jahrzehnten immer sicherer. Trotzdem nehmen Panikattacken und Angstsyndrome lawinenartig zu. Warum steigen etwa in Zeiten, die die Menschen immer reicher und älter werden lassen, Existenz- und Krankheitsängste an? Was könnte der Grund sein für eine Zunahme an Panikattacken, wo wir

doch die Natur mit ihrem alten Gott Pan fast ganz besiegt und jedenfalls völlig domestiziert haben?

Mit dem zunehmenden Reichtum hat sich vieles geändert. Wir essen heute zum Beispiel alle wie die Könige, das heißt täglich Fleisch und in beliebig großen Mengen. Wer einmal einen Schlachthof besucht, erlebt, wie die Tiere in Todesangst und -panik ihren eigenen Tod durchleben. Ein Kalb muss miterleben, wie Dutzende von Artgenossen vor ihm unters Messer kommen. Tiere spüren und erleben im Übrigen viel mehr die Atmosphäre als Menschen der Moderne. Sie sind oft auf elenden Transporten lange gequält worden, bis sie in der für sie spürbaren Blutlohe des Schlachthofes landen. Sie werden alle überhaupt verfügbaren Stresshormone ausschütten. Diese landen im Fleisch und werden von den Fleischessern mit verspeist. Wer täglich und regelmäßig Fleisch isst, bekommt auf diesem Weg eine enorme Stresshormonmenge mit. Wir essen gleichsam Angst und Panik mit dem Fleisch.

Die Lösung bestünde in einer artgerechten Ernährung. Der Mensch ist gar nicht als Fleischesser gedacht, sondern – nach seinem Gebiss und Gedärm – ein Allesfresser, der sich überwiegend von Pflanzen ernähren müsste. Wer den Fleischkonsum drastisch reduziert oder

wenigstens Fleisch durch Fisch ersetzt, kann die Angst in seinem Leben gehörig reduzieren. Auch Fische sterben in modernen Zeiten erbärmliche Tode, doch sind sie uns vom Stammbaum her fremder und es scheint, als wirkten ihre Stresshormone deshalb bei uns nicht vergleichbar.



## Essen für gute Stimmung

Weltweit wollen Menschen glücklicher werden. Fünfzig Millionen US-Amerikaner nehmen deshalb Prozac, ein Antidepressivum aus der Klasse der Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmer, um so ihren Serotoninspiegel zu erhöhen. Disco-Kids schwören aus demselben Grund auf Ekstasy. Serotonin, auch »Glückshormon« genannt, steckt auch hinter der Lust auf Schokolade und Bananen. Aber weder Drogen noch Schokolade sind die Lösung.

Serotonin wird vom Organismus aus der Aminosäure Tryptophan hergestellt. Aminosäuren sind die Grundstoffe unseres Eiweiß. Wer nun versucht, durch Fleischessen glücklich zu werden, erreicht eher das Gegenteil aus den gerade beschriebenen Gründen. Auch die Einnahme von Tryptophan bringt eher wenig. Am besten ist noch Ausdauersport bei Rohkosternährung. Durch »Zufall« löste ein Notar das Geheimnis. Er hatte in China einen Appetitzügler gekauft, der seine Stimmung verbesserte. Die Analyse dieses Präparates brachte den Durchbruch. Die Kombination der Pflanzen Topinambur, Amaranth und Quinoa erzielte verblüffend »stimmungsvolle« Ergebnisse und ist inzwischen als »Aminas« käuflich.

Der Trick dabei ist einfach. Tryptophan aus der Nahrung gelangt meist gar nicht ins Gehirn, weil es auf dem Weg dorthin in Konkurrenz mit anderen Aminosäuren den Kürzeren zieht. Nimmt man jedoch zusätzlich etwas Kohlenhydrat zu sich, wird Insulin ausgeschüttet und schafft die Aminosäuren in die Muskeln – alle außer Tryptophan. Das ist so plötzlich konkurrenzlos am Übergang ins Gehirn. Ähnlich lässt Ausdauersport mit dem Serotoninspiegel im Gehirn auch die Stimmung steigen.

Der Weg aus Angst und Panik und hin zu beglückendem Essen ist einfach: ein Esslöffel Aminos-Rohkost nüchtern, viel nachtrinken und einige Zeit nichts essen. Seit einem Jahr esse ich auf diese Weise weniger, gesünder und bin besserer Stimmung. Die Erfahrung hat gezeigt, dass diese einfache Mischung nicht nur bei Ängsten, sondern auch bei Burn-out und sogar Depressionen erstaunliche Verbesserungen bewirken kann und obendrein der Haut nützt.

Info: [www.aminas.de](http://www.aminas.de)





Herzeleid

Offenheit kultivieren

Begegnungen von Herz zu Herz machen vieles leichter. Insofern ist das Lächeln des Herzens eine bewährte Methode gegen chronisches Misstrauen, gegen Missgunst und Eifersucht und hat ganz besonders wundervolle Auswirkungen bei vielen anderen seelischen und psychosomatischen Problemen, als da wären Herzensbeklemmung, Herzstiche, Bluthochdruck, Atembeschwerden, Unruhezustände, Nervosität, Schweißneigung, Kopfschmerzen, vegetative Dystonien... Wer gelernt hat, ein Lächeln in den Augen zu kultivieren, kann es von dort auch leicht ins Herz denken.

## Das Lächeln des Herzens

- + Schließen Sie die Augen und versuchen Sie, von innen heraus mit Ihren Augen zu lächeln.
- + Schicken Sie nun dieses Lächeln zu Ihrem Herzen. Denken Sie einfach, während Sie lächeln, an Ihr Herz und stellen sich vor, wie es sich öffnet.
- + Fühlen und erleben Sie, wie sich Ihre Herzgegend entspannt und weitet.

- + Atmen Sie ruhig und fließend und stellen Sie sich vor, wie sich Ihr Herz immer weiter öffnen kann und dabei vielleicht schon jetzt oder gleich Wärme und ein gewisses Gefühl von Weichheit und Grenzenlosigkeit erfährt.
- + Beenden Sie Ihre kleine Übung und tragen Sie Ihre weite Offenheit mit in den Tag.
- + Versuchen Sie immer wieder auch zwischendurch, zunächst Ihre Augen und dann Ihr Herz lächeln zu lassen.

Das Lächeln des Herzens bringt eine bezaubernde Offenheit mit sich, die sich warm und weich in der Brustmitte anfühlt und Sie vielen Herausforderungen gegenüber gelassener und ruhiger werden lässt.

Wenn das Herz auf seine ganz eigene, eben auf die herzliche Art und Weise seines Besitzers lächeln lernt, wird im Leben vieles leichter. Wer mit wachem lebendigem Herzgefühl im Leben unterwegs ist, kann viele Fehler und damit auch einiges Leid vermeiden. Außerdem wird er von anderen Menschen kaum je als Feind empfunden, sondern, sich selbst und seinem Herzen so nahe, auch anderen von Herz zu Herz begegnen

können, was praktisch allen Menschen, sogar nachhaltig verbiesterten, angenehm ist.

Wessen Nähe aber gesucht wird, der kommt – im wahrsten Sinne des Wortes – gut an.

## Herzkohärenz

Ein lächelndes Herz (er-)lebt, was die moderne Wissenschaft Herzkohärenz nennt. Es schlägt seinen ureigenen lebendigen Rhythmus. Wir wissen heute, dass Herzen, die in einen Takt fallen, nicht mehr lange zu leben haben. Takt entspricht dem Tod, Rhythmus dem Leben. Eine Erkenntnis, die uralt ist. Rudolf Steiner sagte bereits, alles Leben ist Rhythmus. Lange vor ihm hatte Heraklit sein »Pantarei«, alles fließt, formuliert. Ram Dass, der vormalige Harvard-Professor Richard Alpert, prägte den Slogan: »Alles Leben ist Tanz.« Die moderne Quantenphysik weiß: »Alles ist Schwingung.«

+ Wer sein Herz möglichst oft im lächelnden Rhythmus des Lebens schlagen lässt, wird es sich nicht nur lange bei guter Gesundheit erhalten, er wird auch seinen eigenen Herzensangelegenheiten gegenüber offener sein, seine Herzenthemen besser bewältigen und vor Herz(ens)problemen besser geschützt sein. Herznotfällen beugt er im eigentlichen Sinn des Wortes vor. Hinzu kommt, dass ein weites offenes lächelndes Herz nicht zur physischen Erweiterung im Sinne der Herzinsuffizienz neigt, sondern eine Freundlichkeit und Herzenswärme ausstrahlt, die auch andere Herzen gewinnt und der Enge von Ängsten besser als alles andere vorbeugt.

Das Einsatzgebiet bewusster lächelnder Herzkohärenz reicht von Herzängsten (Herzphobien) bis zu Rhythmusstörungen wie Herzrasen und -stolpern.