Ruediger Dahlke

Die Notfall-apotheke für die Seele

Heilende Übungen und Meditationen

nymphenburger

Ruediger Dahlke

Die Notfallapotheke für die Seele

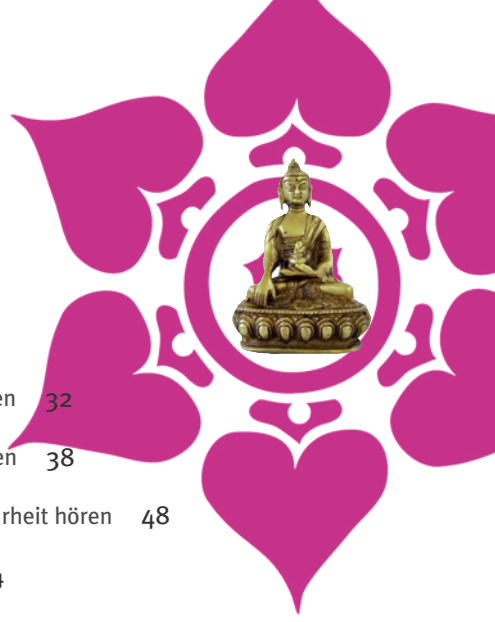
RUEDIGER DAHLKE

Die Notfall-apotheke für die Seele

Heilende Übungen und Meditationen

nymphenburger

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



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

Register 122

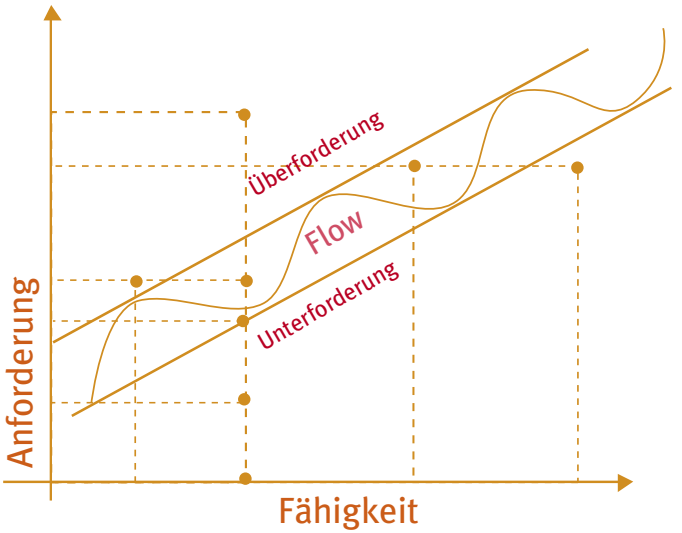
Einleitung

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.

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«[1] und auf die Schattentherapie[2] verwiesen.
Sowohl oberhalb der Flowlinie, in der Überforderung, als auch unterhalb, in der



[1] *Ruediger Dahlke: »Depressionen – Wege aus der dunklen Nacht der Seele«, München 2006*
[2] *Gemeint ist die Schattentherapie, wie sie im Heil-Kunde-Zentrum in Johanniskirchen durchgeführt wird. Siehe Anhang*

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 verschenkt 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, sich entsprechend ausgerüstet auf diesen wichtigsten Weg zu 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 dabeihaben, 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 Aminas-Rohkost können in eine so viel bessere Ausgangsposition bringen und das Leben dahingehend verändern, dass Notfällen schon im Vorfeld vorgebeugt wird[3].

Wer ausgeschlafener und wacher ist (durch Mittagsschlaf) oder wessen Grundstimmung besser ist (mittels erhöhten Serotoninspiegels durch Aminas), 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

[3] *Siehe hierzu das Taschenbuch Ruediger Dahlke: »Die Leichtigkeit des Schwebens«, München 2002*

kommen. Viele Menschen im Westen verzichten 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