

Die Innere Kälte

Yves E. Patak, Feb. 2012

Während die Kältewelle unbarmherzig über Europa und auch unsere Schweiz hinweg rollte, machte ich mir Gedanken zu jener ‚Kälte der anderen Art‘, die mir in meiner Praxis immer wieder begegnet. Ich spreche von der *inneren* Kälte, unter der so viele Menschen zu leiden scheinen. Damit ist nicht die Kälte gemeint, die den ‚eiskalten Killer‘ im Krimi auszeichnet, sondern die Kälte, die der Betroffene empfindet, weil er nicht genug Seelenwärme bekommt. Manchmal erscheint es mir, als litte fast jeder Mensch unter einer Einsamkeit, die weder Internet-Partnerbörsen noch Facebook mildern können.

Wir sprechen hier vom Ur-Mangel im tiefsten Sinn: dem Gefühl der fehlenden Liebe, Zuwendung, Bewunderung, Anerkennung etc. Offenbar neigt der Mensch zu der Illusion, dass er einsam und allein auf dem Planeten Erde durch die Kälte des Universums kreist, ziellos, sinnlos, ungeliebt, unverstanden.

Lassen Sie uns ein wenig darüber philosophieren, wie wichtig es ist, diese schmerzliche Illusionen zu durchbrechen, um glücklich und gesund zu werden. Ich denke dabei auch an ein augenzwinkerndes ‚Spirituelles Manuskript‘, das mir vor Jahren in die Hände gelangte. Der Essay endete mit dem Satz:

„Jeder Mensch wird jederzeit begleitet, beschützt und geliebt. Alles andere ist Illusion.“

Man kann auf solche Sätze mit Skepsis reagieren oder mit Zynismus - oder sich mal überlegen, ob etwas daran sein könnte. Wissen wir es denn besser?

Doch lassen Sie uns eintauchen in die Thematik der Seelenkälte - bis uns allen so richtig warm ums Herz wird!

Die Illusion der Einsamkeit

Wenn Ärzte Krankheiten begegnen, suchen sie nach Ursachen. Logisch. Genau genommen suchen ja alle Menschen nach Ursachen, weil etwas in uns automatisch annimmt, dass die Ursache zur Lösung führen wird. Doch schon der großartige Psychiater Steve de Shazer bemerkte, dass man das Problem nicht immer kennen muss, um eine Lösung zu finden.

Was mich bei Krankheiten und Problemen immer wieder besonders interessiert, ist

der „gemeinsame Nenner“, den man zur Gesundung eventuell nutzen könnte. Einer dieser Nenner erscheint mir besonders interessant: Fast jeder meiner Kunden empfindet sich in seiner Krankheit irgendwie allein. Abgetrennt, losgelöst, ungerecht bestraft. „Warum ich?“ fragen sie. Die Botschaft zwischen den Zeilen ist: „Ich bin allein in meinem Kummer. Ich trage dieses schreckliche Schicksal allein. Es grenzt mich von allen anderen aus. Ich bin nicht mehr dabei.“

Das Gefühl des Allein-Dastehens verbindet die Opfer aller möglichen Krankheiten - ob psychisch oder körperlich - wie ein unsichtbares Band. Diese Erkenntnis hat wahrscheinlich zur Idee der Selbsthilfegruppe geführt. In diesen nützt den Mitgliedern nicht nur das Wissen der anderen, sondern vor allem auch die Erkenntnis: „Ich bin nicht allein mit meinem Problem!“ Diese Erkenntnis tut gut, auch wenn sie logisch betrachtet auch nicht zur Lösung beiträgt. Aber wo ist der Mensch schon logisch? Hier beginnt jedoch in meinen Augen ein wichtiger Faktor des Heilungsprozesses: Der Betroffene sollte erkennen, dass er erstens nur einer von unzähligen Betroffenen einer bestimmten Situation ist, und zweitens viele seiner Schicksalsgenossen täglich beweisen, dass es einen möglichen *Ausweg* gibt. Einen *inneren* oder einen *äußeren*. Die meisten Menschen sehen nur den äußeren. Und hier liegt die Wurzel des ‚Sackgassen-Syndroms‘ - jenes schrecklichen Gefühls, dass ‚es einfach nicht mehr weitergeht‘. Dabei braucht man sich bloß einmal umzudrehen. Den Blickwinkel zu ändern.

Bereit dafür?

Die Illusion des Unlösbaren

Wie oben erwähnt, ist das Gefühl, einsam und hilflos in einer ausweglosen Situation zu stecken oft überwältigend. So überwältigend, dass man dabei völlig vergisst, dass es keine wirklichen Probleme gibt, sondern nur *Situationen*. Diese sind neutral. *Wir* allein geben ihnen ihren emotionalen Wert!

Denken wir zum Beispiel an Stephen Hawking - den genialen Astrophysiker, der seit Jahrzehnten völlig gelähmt und sprachunfähig im Rollstuhl sitzt und (theoretisch) schon längst tot sein müsste. Stephen Hawking ist allem Anschein nach – trotz seines ‚schrecklichen Schicksals‘ – ein glücklicher, aktiver Mensch! Er ist das lebendige Beispiel, dass es in unserem Leben nie die *Situation* ist, die uns Leid bringt, sondern

unsere *Einstellung* dazu.

Sobald der Mensch leidet, vergisst er meistens sehr schnell, dass es stets *zwei* Wege gibt: Die Lösung im Innen - oder die Lösung im Außen. Doch warum laufen wir wie die Halbblinden immer wieder gegen dieselbe Wand? Weil unser Ego die Lösung ‚im Innen‘ als unattraktiv taxiert und unseren Blick deshalb stur auf die ‚echte Lösung‘, sprich, die Lösung im Außen richtet. Und schon sitzen wir in der Falle.

Wenn ich einsam bin, kann ich entweder in die Welt hinaus und neue Freunde, eine Partnerin, einen Ehemann suchen - oder ich lerne, die Einsamkeit als bereichernden Zustand zu erleben. Mal ehrlich: klingt das für Sie nach einer echten Alternative? Falls nicht, dann hat soeben Ihr Ego wieder zugeschlagen!

Einige Leser mögen jetzt sagen: „Ja, wenn’s mit der Lösung im Innen doch so einfach wäre!“

Moment mal: es hat nie jemand behauptet, das Leben wäre einfach! Es steht auch nirgends geschrieben, dass es einfach sein *soll*! Das Leben ist eine Kunst, die gelernt werden will. Manchmal geht’s um den Kampf. Manchmal um die Akzeptanz - so wie im altbekannten Gelassenheitsgebet so treffend beschrieben:

„Herr, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden!“

Der beste Moment, diese Weisheit zu beherzigen, ist wie immer - jetzt!

Der Winter ist nicht einfach nur eine ‚kalte Jahreszeit‘. Wie schon die alten Chinesen so weise beobachteten, können wir lernen, mit der Natur in Harmonie die verschiedenen Lebensphasen zu durchleben. Im Winter zieht sich alles zurück. Viele Tiere halten Winterschlaf, die körperliche Aktivität wird gedrosselt, und in der Stille unter der Schneedecke ergibt sich Raum, um nachzudenken. Im Winter können wir uns die Zeit nehmen, zu erkennen, welche Probleme wir im Außen und welche im Innen lösen sollten - und packen sie im Frühling, wenn die Sonne uns neue Kraft schenkt, mit Mut und Tatkraft an!

Blick aus dem Universum

Eine kleine mentale Hilfe ist die „Reise ins Universum“. Nehmen wir an, Sie haben ein Problem, ein seelisches oder körperliches. Sie sind verzweifelt, finden keine Lösung, sind überzeugt, der ärmste, vom Schicksal am meisten gebeutelte Mensch zu sein. Schließen Sie die Augen. Schweben Sie im Geist zwei Meter über sich selbst und betrachten Sie sich in Ihrem Leid. Fühlen Sie, wie es etwas weniger weh tut, wenn man (mental) Distanz gewinnt. Nun schweben Sie noch höher, 100 Meter über sich selbst und tun das Gleiche. Sieh an - Sie und Ihre Probleme sind schon ziemlich geschrumpft! Und nun genießen Sie eine wunderbar schwerelose Reise ins Universum. Irgendwann sehen Sie unsere Erde als kleinen blauen Punkt. Sie wissen, dass es auf diesem blauen Punkt ein paar Milliarden Mikroben (Menschen) gibt, von denen Sie eine sind. Nur eine. Sie sind nicht einmal mehr sichtbar! Und Sie machen sich bewusst, dass diese Mensch-Mikroben, über die vier Milliarden Jahre Erdenzeit gesehen, nur eine knappe Hundertstelsekunde auf diesem blauen Punkt existieren. Fühlen Sie bewusst, wie unbeschreiblich unwichtig und kurzlebig wir - vom Universum aus gesehen - sind. Reden Sie sich einmal ganz fest ein, dass nur Ihr Bewusstsein unendlich und ewig ist. Denn vielleicht stimmt es sogar dann, wenn Sie es nicht glauben.

Und nun werfen Sie nochmals einen Blick auf Ihr Problem. Fühlen Sie, wie unendlich klein und unwichtig es eigentlich ist - auch wenn Sie da unten auf der Erde das Gefühl hatten, es sei das Ende der Welt!

Wiederholen Sie diese Übung täglich beim Zähneputzen, und in einer Woche geht es Ihnen besser. Und ganz allmählich schmeckt Ihr Problem nach dem, was es immer schon war: nach einer Situation. Nicht mehr und nicht weniger.

Die innere Ruhe, die mit dieser gefühlten Erkenntnis eintritt, erlaubt uns in der Folge, uns um die konkreten Veränderungsmöglichkeiten zu kümmern – Hypnose, EFT, EMDR, Meditation, systemisches Aufstellen, um nur einige zu nennen – um auch die innerlichen ‚Rest-Probleme‘ aufzulösen.

Das Leben ist eine Reise, die wie alle anderen Reisen Schritt für Schritt abläuft. Soeben haben Sie einen weiteren Schritt getan!

Dr. med. Yves E. Patak

Hypnosetherapie - Akupunktur

Ganzheitliche Lebensberatung

ypatak@bluewin.ch

www.yvespatak.com

CH - 8037 Zürich

Tel: +41 (0)44 362 39 39