

Praxis - Newsletter - November 2023

Termine, Wichtiges und Aktuelles:

➤ **Elkes Terminvorschau:**

03.11.2023: Online-Meditation

15.11.2023: Treffpunkt Selbsthilfe

25.11.2023: „Gesund macht Freude“ - Tagesseminar mit Elke Tegel und Simone Haase in Amberg

Für nähere Informationen wendet Euch bitte an Elke: naturheilpraxis.tegel@gmail.com

- In unregelmäßigen Abständen veranstalten wir **sonntags von 15:00 - 18:00 Uhr eine spirituelle Andacht**, also gemeinsames Gebet und Singen, Bibeltext mit metaphysischer Auslegung, gemeinsame Meditation. **Nächste Termine:** 14.01.2024, 24.03.2024, 21.07.2024, 20.10.2024.

Thema des Monats

Warum wir die echte Freiheit nicht im Wohnmobil finden



Unter den konzeptionellen Missbrauchsoffern in der Ideenwelt der Menschheit rangiert die Freiheit neben den ewigen Spitzenreitern Liebe und Wahrheit sicher ganz oben. Für was musste sie nicht schon alles schon herhalten, die alte, ehrwürdige Dame Freiheit! Wenn das Publikum des deutschen Entertainers Marius Müller-Westernhagen voller Innbrunst dessen Hymne „Freiheit!“ aus tausenden von Kehlen erschallen lässt, so dass ganze Stadien erzittern, bin ich mir sicher, dass keine zwei Seelen im Stadion unter diesem Begriff das Gleiche verstehen. So wie die Wahrheit ist auch die Freiheit ein völlig individueller Wert und Psychotherapie kann nur wirklich wirksam werden, wenn wir herausfinden, was der Patient sich unter seiner ganz individuellen Freiheit vorstellt.

Wie wir inzwischen begreifen durften, ist Freiheit nicht automatisch das Ergebnis psychoanalytischer oder generell psychotherapeutischer Arbeit. Es gibt diese Vorstellung, dass wir nur der Reihe nach alle Traumata, Verletzungen, Missverständnisse und Illusionen aufarbeiten müssen, dass wir dann irgendwann frei davon sind und nicht mehr leiden. Ganz falsch ist diese Vorstellung nicht. Der Denkfehler liegt darin, dass Freiheit kein Selbstzweck ist, sie existiert nicht als Wert an sich, außer im metaphysischen Sinne. Religionsphilosophisch betrachtet erlangt der in Gott erwachte Mensch die höchstmögliche Freiheit. Jesus von Nazareth nannte diese Freiheit das Himmelreich, während Buddha von Erleuchtung sprach, die sich einstellt, wenn wir uns durch Selbsterkenntnis aus dem ewigen Kreislauf von Tod und Wiedergeburt befreit haben. Dabei hatte gerade der historische Buddha Siddharta Gautama in seinen jungen Jahren alles, was sich die meisten westlichen Menschen unter Freiheit vorstellen: Keine Verpflichtungen (außer irgendwann regierender Fürst oder König zu sein), alles Geld der Welt, Gesundheit, Jugendlichkeit, Schönheit, Abwesenheit von Krankheit, Leid und Tod, einen Palast als Zuhause, Dienerschaft, die jeden Wunsch erfüllt, und vieles mehr. Jesus hatte liebende Eltern, war mit zwölf Jahren schon so begnadet, dass er die weisen, alten Männer im Tempel beeindruckte und hätte sicher sehr gute Karten in jeder weltlichen Karriere gehabt. Aber sein Seelenziel war eben, das Christusbewusstsein auszudrücken, so wie Siddharta herausfand, dass er der Buddha sein musste, um seinen Lebenszweck zu erfüllen.

Und genau hier stehen wir in der Psychotherapie sowie im Coaching oftmals vor einer großen Herausforderung: Das Missverständnis, dass Freiheit etwas ist, das man in der äußeren Welt erlangen kann, hält sich hartnäckig und ist subtil ins Bewusste und Unbewusste der Menschen verwoben. Die Idee, dass Freiheit in dem Moment innerlich verwirklicht und äußerlich ausgedrückt wird, in dem man sich einem Lebensziel und -zweck verschreibt, ist vielen Menschen fremd, jedenfalls lernen wir Therapeuten beruflich hauptsächlich Menschen kennen, denen das fremd ist. Diejenigen, denen diese Idee vertraut ist, brauchen uns seltener.

Die erste Idee, die ein Patient oder Klient von der Freiheit oftmals hat, besteht darin, das loszuwerden, was ihn krank gemacht hat. Hier gibt es auch eine Hitliste, auf der die Erwerbsarbeit ganz oben steht, dahinter rangieren gleich Familienmitglieder, also Eltern, Geschwister und Ehe- bzw. Lebenspartner, selten auch Kinder. Als Ziel der Behandlung und Ausdruck der höchstmöglichen Freiheit wird uns dann häufig das präsentiert, was Elke und ich inzwischen „den Traum von der immerwährenden Wohnmobil-Freiheit“ nennen, also eine Idee von Dauer-Urlaub wie beim berühmten Marlboro-Mann. Der weite Westen lockt mit seinen Lagerfeuern und Prärien, mit täglich schöner werdenden Sonnenuntergängen, endlosen Straßen durch endlose Weiten, dem Geruch der Freiheit auf unserem Weg zu Traumstränden an Traumküsten und Johnny Walker ist unser bester Freund, kein Stress, keine Termine, kein anderes Bier, wie es in der Werbung einer bekannten deutschen Brauerei heißt. Es gibt nur ein Problem: Unser ungelebtes Leben geht mit auf die Reise und sitzt im Wohnmobil gleich neben uns. Irgendwann fängt dieser Schuh an zu drücken und wir inszenieren unbewusst wieder Dramen, die uns zur Realität unserer seelischen Bedürfnisse zurückführen.

Was Patienten und Therapeuten nämlich oftmals gleichermaßen nicht berücksichtigen, ist, dass nicht nur unterdrückte Fantasien und Bedürfnisse aus dem triebhaften Bereich zu Komplexen und Neurosen führen, sondern auch unterdrückte seelische Bedürfnisse, die dem Bereich höherer Ideale und Werte zuzuordnen sind. Das ist wohl der Kern des historischen Konfliktes zwischen Sigmund Freud und Carl Gustav Jung und die Wahrheit liegt wahrscheinlich wie immer in der Mitte: Es ist ungesund, seine sexuellen Bedürfnisse zu unterdrücken, aber es kann noch wesentlich ungesünder sein, seine „göttlichen“ Bedürfnisse zu unterdrücken, seinen höchsten Lebensausdruck nicht kennenzulernen, sein Potential nicht voll zu entfalten, nicht sein richtiges Leben gelebt zu haben, die Musik seiner Seele nicht zum Ausdruck gebracht zu haben, wie Leo Tolstoi es sinngemäß in seiner Geschichte „Der Tod des Iwan Iljitsch“ beschrieben hat.

Wenn wir also in unserem Beruf und unserer Familie Stress haben, dann ist es möglicherweise nicht der richtige Beruf und wir haben vielleicht eine unrealistische Sichtweise auf unsere

Familie. Vielleicht ist es auch der richtige Beruf, aber wir haben keine Vision für unser Leben und uns selbst; und wir funktionieren in diesem Beruf einfach nur mehr oder weniger uninspiriert, anstatt ihn als Plattform für inspiriertes Handeln zu nutzen. Wenn wir keine Vision für unser Leben und uns selbst haben, die Musik unserer Seele nicht kennen, neigen wir dazu, äußeren Umständen Macht über uns zu geben und von Familie und Beruf Dinge zu erwarten, die wir in Familie und Beruf einbringen sollten, anstatt uns enttäuscht abzuwenden, weil Familie und Beruf uns nicht das geben, was wir uns erhofft hatten: Glück, Reichtum, Erfüllung, Verwirklichung.

Glücklich, reich, erfüllt und verwirklicht können wir uns aber nur fühlen, wenn wir wissen, wer wir sind und wozu wir hier sind, in diesem Leben, auf diesem Planeten, in diesem Körper, in dieser Familie, in diesem Beruf, in dieser Gesellschaft, in diesem Land, in dieser Kultur. Was ist unsere Aufgabe, was sind unsere spezifischen Fähigkeiten, was können wir besonders gut? Was können wir stundenlang tun, ohne großartig zu ermüden, was gibt uns Energie; was nimmt uns Energie, bei welchem Thema haben schon immer unsere Augen angefangen zu leuchten, was hat uns schon immer begeistert, was ist für uns das Allerhöchste und Allergrößte überhaupt (nachdem wir unseren Wohnmobil-Traum ausgelebt und festgestellt haben, dass die Freiheit in der äußeren Welt dann doch irgendwann an ihre Grenzen kommt)?

Wenn wir diese Fragen beantwortet haben, können wir uns damit beschäftigen, was wir aktuell tun, um mehr von diesem Allerhöchsten und Allergrößten in unserem Leben zu haben und was uns daran hindert, mehr zu tun, um das, was uns Stress macht, zurückzudrängen und das, was uns glücklich macht, in unser Leben zu bekommen. An dieser Stelle kann uns Freud mit seiner Psychoanalyse dann wieder sehr nützlich sein. Die Analyse hilft uns, herauszufinden, welche Kindheitserlebnisse und -prägungen oder sonstigen Einflüsse ggf. dazu führen, dass wir unser höchstes Potential nicht entfalten können. Mit einer der Weiterentwicklungen der Psychoanalyse, der Gestalttherapie, die von den Krankenkassen nicht bezahlt wird und die es deswegen nur bei uns privaten Dienstleistern gibt, können wir in den inneren Dialog mit Anteilen von uns treten, die geheilt oder verwirklicht werden wollen.

Die Atemtherapie kann uns helfen, blockierte Energien ins Fließen zu bringen, ebenso wie die Körperpsychotherapie. In einigen Ländern wird gerade die substanzgestützte Therapie legalisiert, in der mithilfe von MDMA, LSD und anderen psychotropen Substanzen Heilung initiiert wird, mit erstaunlichen Erfolgen. Überhaupt sollten wir immer darauf achten, dass Psychotherapie oder Coaching nicht rein mental bleibt. Im Oktober-Newsletter hatte ich die vier Prinzipien der Ganzheitsmedizin vorgestellt. Demnach müssen wir in die Psychotherapie immer Körper, Seele und Geist einbeziehen. Wir dürfen uns anschauen, wie es um den Aspekt der körperlichen Bewegung und Ernährung bestellt ist und ob es ein nennenswertes geistiges Leben gibt, also gelebte Spiritualität, Beschäftigung mit Kunst und Kultur, Literatur, Schauspiel, Theater, Film, Musik und sonstigem Kulturgut oder ob neben Beruf und Familie Instagram der einzige „kulturelle Alltagsbegleiter“ ist.

Sogar für den Weg der Meditation spielt der Zustand des physischen Körpers eine entscheidende Rolle. Der indischen Yoga-Heilige Paramahansa Yogananda betonte immer wieder, wie wichtig es ist, körperliche Spannungen zu beseitigen, bevor wir in die tiefe Meditation eintreten. Augenzwinkernd erklärte er seinen Schülern, dass sie ansonsten nur über ihre Verspannungen und Darmgeräusche meditieren würden. Zu diesem Zweck entwickelte Yogananda ein eigenes System an Körperübungen, die er „Energetisierungs- oder Auflade - Übungen“ nannte und seinen Schülern zur täglichen Praxis empfahl. Der schon im letzten Newsletter zitierte, große, amerikanische Psychologe Lawrence LeShan hat darauf hingewiesen, dass jeder Mensch die ihm eigene Form der Meditation finden muss, die sich im Laufe eines Lebens auch stetig verändert. Er betrieb relativ viel Aufwand, um für seine Patienten die passende Kombination von Meditationsmethoden zu finden. Meine eigene Meditationsroutine umfasst derzeit einige klassische Körperübungen, eine Abfolge von Sitz-Yogaübungen, die bei meinen Patienten ebenfalls sehr beliebt sind, etwas Atemarbeit und dann erst die Routine, die ich von meinem spirituellen Lehrer vor über 30 Jahren gelernt habe und die sich an die von Yogananda gelehrt Routine im Kriya-Yoga anlehnt.

Lasst uns also herausfinden, wer wir wirklich sind und wie unser idealer Tag, unser ideales Leben genau aussieht, damit wir das Glück der Verwirklichung in unsere Familien, Berufe, Freundeskreise, Kommunen, Vereine und überall dorthin tragen können, wo uns die Musik unserer Seele hinführt. Gerne unterstütze ich Dich mit meiner Arbeit in diesem Prozess.

In diesem Sinne wünsche ich uns allen einen besinnlichen November.

Jörg Schuber



Bildnachweise:

1. <https://pixabay.com/de/photos/stra%C3%9F-nevada-wolken-vogel-3856796/>
2. Jörg Schuber: privat