

Heilkräfte entwickeln mit Hilfe von Achtsamkeit

© Serg Zastavkin - Fotolia

In meiner Praxis sehe ich viele Patienten, die neben ihren körperlichen Beschwerden auch emotional oder psychisch leiden. Auffällig ist, dass diese Patienten in der Regel länger brauchen, um körperliche Beschwerden zu überwinden, als diejenigen, die mental und emotional weniger leiden. Erstere empfinden eine seelische Anspannung und beschreiben direkt oder indirekt festgefahrene mentale Muster, denen gegenüber sie sich hilflos fühlen.

Viele von Ihnen als Leser, und ganz gewiss auch ich, kennen solche Zustände, die nicht als krankhaft einzustufen sind, das Leben jedoch beeinträchtigen. Die Liste solcher Zustände ist unendlich lang und trägt bei jedem eine sehr individuelle Note. Mit einigen davon können Sie sich sicher auch identifizieren. Beispiele sind Angst vor Veränderungen oder das Gefühl, nicht zu wissen, was man wirklich will. Viel Stress ist ein Thema, Zeit, die Frage, wie man Ziele erreicht und das Gefühl, vom Leben überfordert zu sein. Wenn das Problem ein körperliches ist, kann der Patient es relativ einfach lokalisieren, er hat dann ein Krankheitsbewusstsein und begibt sich in die entsprechenden Hände von Ärzten und Therapeuten. Wenn das tägliche Leben durch mentale oder emotionale Faktoren beeinträchtigt wird, tun sich jedoch verschie-

dene Barrieren auf, sodass die Person in den meisten Fällen keine Hilfe aufsucht. Ein entscheidender Punkt ist das fehlende Hilfebedürfnis, da viele veränderungsfähige, mental emotionale Muster von der Gesellschaft als „normal“ akzeptiert werden. Es gibt die allgemeine Ansicht, dass viele dieser Muster normal seien und man sich eben damit abfinden müsste. Falls der Patient doch etwas ändern möchte, weiß er oft nicht, wo er geeignete Hilfe finden kann.

Die „Expansion-Methode“

Ich habe nach einer geeigneten Methode gesucht, um diese mental-emotionalen Fixierungen effektiv zu behandeln. Diese Suche stellte sich als schwierig heraus: Sie sollte effektiv, einfach in ihrer Struktur und kostengünstig sein. Außerdem sollten sich die Betroffenen nicht für lange Zeit verpflichten müssen, dafür aber die Möglichkeit haben, Techniken zur Selbsthilfe zu lernen. Bekannte psychotherapeutische Methoden erfüllen diese Voraussetzungen nicht, da oft hohe Kosten und lange Behandlungszeiten angesetzt werden. Fündig wurde ich bei der „Expansion-Methode“, entwickelt von Shai Tubali, die sich den natürlichen Vorgang der Ausdehnung des Bewusstseins zunutze macht.

Das Bewusstsein

Der Begriff des Bewusstseins führt häufig zur Verwirrung, ich möchte ihn deshalb erst einmal definieren. Das Bewusstsein ist, kurz gesagt, das Vermögen zur Wahrnehmung. Solange wir das Bewusstsein limitiert halten, wird es nur sehr wenig wahrnehmen, seine eigentliche Kapazität jedoch ist erstaunlich groß.

Was wir von der Expansion-Methode und anderen Methoden lernen können, ist, dass wir das Vermögen zur Wahrnehmung gezielt außerordentlich vergrößern können. Mit einer erweiterten Wahrnehmungsfähigkeit kann uns dann ein weiteres Spektrum an Dingen bewusst werden.

Prinzip der Ausdehnung

Im Universum strebt alles danach, sich auszudehnen, genau wie das Universum an sich, was ständig über seine eigenen Grenzen hinauswächst. Auch der menschliche Geist hat diese Veranlagung, er hat den Impuls, seine Wahrnehmung auszuweiten. Diese Fähigkeit wird durch die vielen Trivialitäten des Alltags jedoch sehr oft eingeschränkt. Ziel der Ausdehnungen ist es, mentale Blocka



© WevbreakMediaMicro - Fotolia
Eine Psychotherapie nimmt meist viel Zeit in Anspruch und kann auch zermürbend sein.

nen führen zu einem Zusammenziehen, positive zur Ausdehnung.

Beispiel aus der Praxis

Eine Klientin im Alter von Mitte 30 ergriff die Chance, sich beruflich weiter zu entwickeln und nahm eine Position mit größerer Verantwortung an. Ich werde sie hier Anne nennen. Sie arbeitete schon über Jahre in der Firma, in der sie nun befördert wurde. In dieser Zeit hatte sie grundlegende Kenntnisse und Qualifikationen erworben, die sie zur idealen Kandidatin für den ausgeschriebenen Posten machen. Die zu leistende Arbeit ist ihr bekannt und sie ist aufgeregt und voller Tatendrang, weil sie endlich ihren ausgeprägten Ambitionen gerecht werden und eigenverantwortlicher und kreativer arbeiten kann. Die Anfangszeit stellt sich entgegen ihren Erwartungen als schwierig heraus. Die angestrebten Ergebnisse werden nicht erreicht und ein sich selbst verstärkender emotionaler Prozess beginnt.

• Annes Welt der Emotionen

Anne fühlt sich gefangen zwischen verschiedensten Emotionen. Es sind starke negative Emotionen, die sie von innen zermürben. Sie fühlt sich überfordert von der Situation, empfindet sich als ungenügend, nimmt sich als nutzlos wahr. Sie glaubt, nichts richtig zu können und hat das allgemeine Gefühl, nutzlos zu sein.

• Auswirkungen ihres emotionalen Zustandes

Anne ist gefangen in ihren eigenen Emotionen. Solange sie aus diesem Gefängnis unproduktiver negativer Emotionen nicht ausbrechen kann, wird sie ihre klare Wahrnehmungsfähigkeit nicht wieder bekommen. Sie verliert das Gespür dafür, was die nächsten richtigen Schritte sind, um sich wieder auf den Weg des Erfolges zu bringen. Selbst die Kommunikation mit ihren Kollegen, die ihr sonst immer einfach von den Lippen gegangen ist, ist nun beschwerlich und verkrampft. Ihr Bewusstsein ist konzentriert auf nur ein Gebiet. Das limitiert ihre Wahrnehmung immens. Hat sie früher kreative Lösungen für schwierige Probleme gefunden, verlangen ihr in diesem Zustand schon normale Arbeiten das Äußerste ab. Anne ist umgeben von einer Atmosphäre geprägt aus Schuld, Anstrengung und innerem Kampf. Sie zieht sich in sich selbst zurück. Ihre negativen Gefühle drehen sich im Kreis, je mehr die emotionale Einengung fortschreitet, fängt Anne außerdem an, körperliche Auswirkungen der Situation zu spüren, sie isst und schläft schlecht. Dass sie sich nicht mehr ausreichend erholt und es ihr an Nährstoffen mangelt, zehrt weiter an ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit.

den zu durchbrechen und das Bewusstsein wachsen zu lassen.

Wenn es aus seinen gewohnten, engen Strukturen ausbricht, schafft das einen intelligenteren und freieren Blick auf alles, was wir untersuchen wollen. Wir gewinnen die Freiheit, nicht in der Situation gefangen zu sein, weil wir sie wie aus einer Vogelperspektive in einem weiteren Kontext betrachten. So wird die Wahrnehmung des Geschehens entpersonalisiert. Nicht selten sagen Personen aus einem ausgedehnten Bewusstseinszustand, dass sie die betrachtete Situation nun völlig anders wahrnehmen, und dass letztendlich das Problem nicht die Situation an sich war, sondern die Art, wie sie diese wahrgenommen haben.

Alles, was man wahrnimmt, kann auch ausgedehnt werden. Da das Bewusstsein mit seinen Wahrnehmungen direkt verbunden ist, dehnt man beim Ausdehnen einer bestimmten Wahrnehmung auch das Bewusstsein an sich aus. Dadurch erreicht man ein höheres Bewusstsein und lässt die mentalen Blockaden des ursprünglichen Bewusstseins zurück.

Negative und positive Emotionen

Wer von uns hat nicht schon des Öfteren unter seinen eigenen negativen Emotionen gelitten und sich klein und elend gefühlt? Im Gegensatz dazu kennen wir aber auch unglaubliche Gefühlshöhen, wenn wir alles überragende positive emotionale Erfahrungen machen. Die Körpersprache, mit der wir Emotionen ausdrücken, ist überaus symbolisch für unseren inneren Zustand. Bei negativen Emotionen fühlen wir uns klein und limitiert, in der Körpersprache führt dies zu einer zusammengezogenen Haltung, in der man wenig Platz für sich einnimmt. Bei positiven Emotionen dagegen denkt man, die Welt umfassen zu können. Oder man hat das Gefühl, vor Glück zu platzen. Nach außen wirkt ein Mensch mit positiven Emotionen der Welt gegenüber geöffnet und nimmt wesentlich mehr Raum in Anspruch für seine Person. Man kann die Gefühlswelt der negativen und positiven Emotionen in einen Zustand der Verengung und Ausdehnung des Bewusstseins übersetzen: Negative Emotio-

● **Ausbrechen aus den mentalen Mustern**

Um die Situation wieder zu beherrschen, musste Anne aus ihrem mental-emotionalen Muster ausbrechen. Sie wandte sich an einen ausgebildeten Instruktor der Expansion-Methode und durchlief einen Prozess, der ihr zeigte, wie sehr sie sich mit ihren Emotionen identifizierte und wie sie dadurch ihr Bewusstsein auf einen extrem eingeschränkten Bereich der ihr möglichen Wahrnehmung limitierte.

● **Vorbereitung der Ausdehnung**

Unter gezielter Leitung konnte Anne Frustration als ihre Hauptemotion identifizieren. Auf körperlicher Ebene wurde ihre Frustration begleitet von Druck in der oberen Magengegend, einer flachen Atmung und dem Gefühl, dass sie schon lange Zeit gegen genau diese Frustration ankämpfte. Dieser Erkenntnis folgte die Anleitung zur Strukturierung der Emotion, wodurch Anne ihre Frustration als eine begrenzte Form wahrnahm. Eine Emotion ist in einem strukturierten Zustand weniger abstrakt und ermöglicht es dem Hilfesuchenden, mit ihr zu arbeiten. Beim Strukturieren der Emotion ist es nicht von Bedeutung, wo die Emotion herkommt, ein Kampf mit ihr ist nicht erwünscht. Es geht also nicht um eine Analyse. Die negative Emotion wird sozusagen als Plattform zur Erweiterung des Bewusstseins benutzt.

Die Wahrnehmung dieser starken negativen Emotion als Phänomen, als limitierende Struktur, ist ein bedeutender Schritt. Es handelt sich nun nicht mehr um eine kleine Person, hilflos in einer gigantischen negativen Emotion gefangen, sondern um eine klar begrenzte Emotion im Inneren einer Person. Sowie Anne spürte, dass sie ihre Emotion strukturieren und eingrenzen konnte, konnte sie auch über die Emotionen hinausgehen. Der gesamte Prozess, den ich im Folgenden weiter beschreiben, ist so leicht, dass er sogar mit Kindern durchgeführt werden kann.

● **Der Prozess des Ausdehnens**

Anne war jetzt bereit für eine erste Ausdehnung. Sie wurde gebeten, das Gefühl gänzlich zuzulassen, die Frustration in ihrer stärksten Form zu spüren – und nicht, wie gewohnt, die negative Emotion zu unterdrücken oder mit ihr zu kämpfen. Sie wurde angeleitet, die in eine Struktur verarbeitete Frustration so groß wie möglich werden zu lassen, sie bis an ihre Grenzen wachsen zu lassen, um ihre größte Manifestation zu erreichen. Statt ihren eigenen Gefühlen machtlos ausgeliefert zu sein, übernahm Anne die Kontrolle. Sie ging mit der Frustration durch einen Prozess, der schlussendlich beendet werden konnte.

Das Ausdehnen der Frustration fiel Anne nicht schwer und war schnell gemacht. Sobald sie der Emotion erlaubte, sich auszudehnen, also ihrer ohnehin natürlichen Tendenz zu folgen, zeigte sich eine andere tiefere Emotion. In Annes Fall war dies Wut.

Es ist wichtig zu verstehen, dass die zusammengesetzte Emotion zwei oder mehr Ausdehnungen brauchen kann, um sich in einen Zustand hohen Bewusstseins zu transformieren. Auch ist keine Ausdehnung wie die andere. Jede Ausdehnung und jeder Ausdehnungsprozess ist individuell. Je geübter die Person im Umgang mit der Expansion-Methode wird, desto schneller wird sie höhere Bewusstseinszustände erreichen können und desto ausgedehnter und tiefer werden diese Zustände sein.

● **Auswirkungen der Ausdehnung**

Durch die Ausdehnung hatte sich Annes Zustand wesentlich verändert. Sie war nun ruhiger und fähig, das Problem neutral zu betrachten. Mit weiteren Ausdehnungen erreichte Anne schließlich sogar positive Emotionen und fühlte sich frei. Mit jeder Bewusstseinsweiterung gewann Anne wieder an Präsenz in ihrem eigenen Körper und konnte wieder frei und tief atmen.

● **Weitere Ausdehnungen**

Anne durchlief noch mehrere Ausdehnungsprozesse nach demselben Muster. Sie fand ihre tiefste Emotion, die unter der Frustration lag – Hilflosigkeit. Nach der Ausdehnung der Hilflosigkeit war Anne in sich ruhig und verfügte wieder über einen scharfen Blick, so, wie sie ihn hatte, bevor ihre Emotionen die Kontrolle übernahmen. Weitere Ausdehnungen führten sie zu einem freien, leichten und positiven Bewusstsein. Anne identifizierte sich nun nicht mehr mit ihrer Frustration und nahm sie als ein Phänomen wahr, das sie betrachten konnte.

Je freier Annes Bewusstsein wurde, desto freier wurde sie auch von früheren Sichtweisen, emotionalen Mustern und äußeren Umständen. Aus diesem Zustand heraus konnte Anne mit anderen Augen auf ihre momentane Arbeitssituation sehen. Sie konnte nun die Situation ohne Trübung durch Frustration, Ängste oder Hilflosigkeit betrachten. Anne nahm das Geschehen nicht mehr persönlich. Es handelte sich nicht mehr um eine Bedrohung der eigenen Person, sondern nur um eine bestimmte Situation, eine Situation die eine Lösung verlangte. Mit klarem Verstand fand Anne wieder zu den ihr eigenen Qualitäten und konnte eine kreative Lösung für die Situation sehen: Das Problem war nicht die Situation an sich, sondern die Art, wie sie diese wahrgenommen hatte.

● **Die Verbindung zu sich selbst wieder herstellen**

Der Ausdehnungsprozess bildete eine Brücke zwischen Annes Leiden und ihrem inneren Selbst. Der Instruktor steuerte Anne von dem einen in den anderen Zustand, wobei der erfüllte Endzustand keine Kreation des Instructors war, sondern ein Bewusstsein, das Anne eigentlich immer zur Verfügung stand, von dem sie nur nicht wusste, wie sie es abrufen konnte.

Emotionen können als Hilfsmittel fungieren zur Transformation von Gedanken, Ideen, Erinnerungen und jeglichem anderen geistigen, kontrahierten Inhalt.

Aus dem ausgedehnten Zustand wird der Überblick über die Situation gewonnen. Die Person entdeckt von neuem ihre Fähigkeit, sich nicht nur mit einem Teil ihres Selbst, wie zum Beispiel mit einem spezifischen Gedanken, zu identifizieren. Sie ist für ein größeres Spektrum an Wahrnehmungen offen, mit geschärften Sinnen und einem unvoreingenommenen Geist. Eine klare Sicht auf die Situation und konkrete Veränderungen in Bezug auf jeden Aspekt, der eine neue Sichtweise erfordert, sind möglich.

Jan Müller
Drakestrasse 42
12205 Berlin

<http://chiro-praxis-berlin.de/>



Jan Müller ist studierter Chiropraktor und Mitbegründer des Centers „LichterfeldeRaum“. Seine Schwerpunkte im Center:

Erkrankungen des Neuro-muskuloskeletalen Systems und Integration mental-emotionaler Prozesse in ganzheitliche physische Therapien.



Shai Tubali entwickelte die Expansion-Methode. Er ist Experte auf dem Gebiet seelischer und geistiger Entwicklung

und ein international arbeitender Autor und Dozent.