



Hartmut Lohmann

SELBSTHEILUNG INTENSIV

KOHA KOMPAKT



Inhaltsverzeichnis

Mit *Heilung* infiziert

Die Kunst, sich selbst zu ertragen	8
Die Seele füttern	13
Der spirituelle Unfall	23
Wir sind aus Licht	29
Der Schmerz des Glücklichseins	32
Im Körper zu Hause	36

Die drei Säulen der *Gesundheit*

1. Körpergefühl – Bedürfnisse sind Lebewesen	46
2. Achtsamkeit – Wertfreie Selbstwahrnehmung	56
3. Selbsterkenntnis – Die kleine Erleuchtung	60
Zärtlich lassen	63

Die richtige *Technik*

Versöhnung mit einer Krankheit	72
Heilung erleben – Eine Technik für jedes Problem	75

Emotionale *Überlebensstrategien*

Was uns gefangen hält	84
Versöhnung mit dem Ego	89
Die Urwunde – Königin der Wunden	95

Anhang	100
---------------	-----

*»Wer nach außen
schaut, träumt,
wer nach innen schaut,
erwacht.«*

Carl Gustav Jung



Mit *Heilung* infiziert



Die Kunst, sich selbst zu ertragen

Die Frage war nicht, ob, sondern wann ich mich umbringen würde. Die Vorstellung, mein jämmerliches Leben zu beenden, begleitete mich seit vielen Jahren, saß morgens vor mir im Bus und legte sich abends mit mir ins Bett. Als Jugendlicher tat mir mein Körper permanent weh. Er schmerzte, als würde ich von unsichtbaren Mächten gefoltert, bestraft für etwas, dessen ich mich nicht entsann oder dessentwegen ich mich schuldig fühlte. Einfach zu leben, einen Körper zu haben, der atmet und Nahrung braucht, war eine Qual. Die Welt schien mir lieblos und fade zugleich. Es gab keinen Ausweg und keine Entschädigung für die sinnlose Folter des Lebens, ausgenommen die hohlen Versprechungen und Drohungen der Religion.

Halb lachend, halb weinend sann ich jeden Morgen über meinen Selbstmord nach. Er war mein Ausweg in dieser aussichtslosen Situation, der kleine Hoffnungsschimmer am fins-

teren Firmament, aber auch der erhabene Trotz, die innere Haltung, sich nicht allem, was mir das Leben zumutete, beugen zu müssen.

Nachts quälten mich Albträume. Von unheimlichen Gestalten verfolgt, wachte ich schweißnass auf oder konnte gar nicht erst einschlafen. Ich hatte einen Schmerz in mir, so tief vergraben wie der erste Stein, einen Schmerz, der meine Seele in Ketten legte, meinen Körper stach und quälte und meine Sinne umnebelt hielt. Die Wunde meiner Seele war wie ein zugenähter Schrei, das hilflose Wimmern im Dunkeln, die Frage aller Fragen: *Warum leide ich? Warum bin ich nicht im Himmel? Wieso tut Gott uns all dieses Leid an?* Es kam der Moment, in dem das Leid, am Leben zu sein, größer war als die Angst vor dem Tod.

Depressionen sind eine potenziell tödliche Krankheit. Zehntausend Menschen sterben jedes Jahr daran, sich selbst nicht länger ertragen zu können. Jedes Jahr bringen sich mehr Menschen um, als insgesamt im Straßenverkehr, durch Mord, Totschlag und Drogen ums Leben kommen. Auch ich hatte Seelenkrebs im Endstadium und fühlte mich unfähig, mit mir weiterzuleben. Ich konnte mich nicht länger ertragen. Alles kostete mich dreimal so viel Kraft und dauerte dreimal so lange.

Mein Todeswunsch wurde konkreter, das Ende fühlbar, und der Tod berührte meinen Körper im gleichen Maße gespenstisch wie vertraut. Den Tod vor Augen, ging es mir besser. Das Ende meines Leidens kam in Sicht, und ich atmete auf.

Beinahe glücklich – der Stimmung kurz vor dem Urlaub vergleichbar – ging ich durch diese meine letzte Woche auf Erden ...

Genau in dieser Woche erhängte sich ein Freund aus meiner Schule im Hof seiner Eltern. Es war für alle ein Schock. Jörg war ein beliebter Schüler gewesen. Nach außen schien sein Leben perfekt. Und doch wartete dieser Junge darauf, dass seine Familie das Haus verließ, damit er sich am Baum davor erhängen könnte. Er muss diesen Tag sorgfältig erwogen haben. An diesem Tag war er allein. Seine Eltern würden bei der Rückkehr von einem Essen die Ersten sein.

Den toten Körper seinen Eltern zu überreichen, ist ein grausames Geschenk; es ist eine stumme, endgültige Schuldzuweisung. Die Hoffnung seiner Eltern restlos zu zerstören, war Jörgs Hoffnung. Der Sinn der Tat lag darin, den Sinn des Lebens zu zerstören. Wäre Jörgs eigene Hoffnung nicht restlos zerstört worden, wäre dieser letzte Schritt niemals nötig gewesen.

Ich verstand ihn so gut, dass ich erschauerte. Auch mein Leben schien nach außen hin perfekt: wohlhabende Eltern, ein akademisches Umfeld, eine gute Schule. Aber innerlich zerfraß mich die Lieblosigkeit, das fehlende Verständnis und Mitgefühl füreinander. Jeden Tag im Kleinen und Großen zu erleben, was Menschen einander antaten, tötete mich Stück für Stück. Ich zog mich immer weiter in mich selbst zurück. Nach dem Abitur suchte ich Zuflucht in der Kunst, fand aber keinen Halt. Die schönen Künste werden zum goldenen Käfig, der Elfenbeinturm zum verrottenden Gerippe, solange du mit der Welt nicht ausgesöhnt bist.

Mein bester Freund seit Kindertagen pflegte seine persönliche Selbstheilung und rauchte Joints wie andere Zigaretten. Er hatte diesen Nimbus der Unantastbarkeit. Ich liebte ihn wie

einen Bruder, weil er mir ein Gefühl der Geborgenheit gab. Wir konnten über alles reden, und er wusste immer Rat. Er half mir, meine Gefühle zu beherrschen, vertröstete mich auf eine bessere Zukunft, war mir ein Licht in den dunkelsten Stunden.

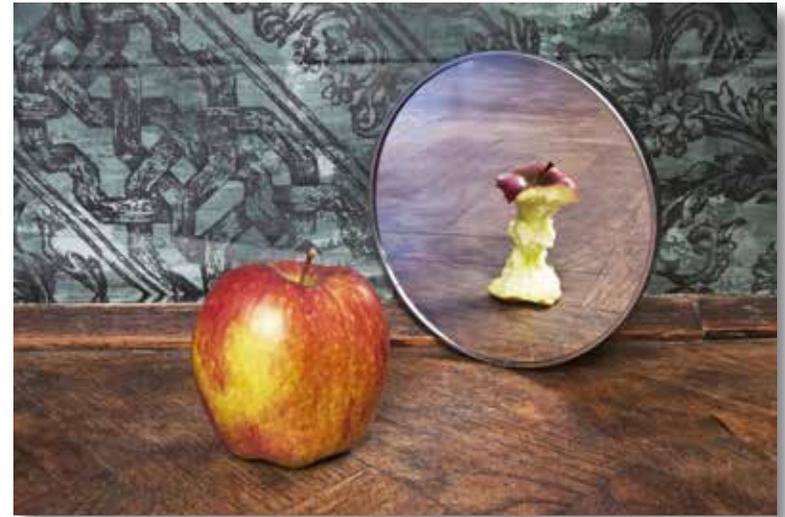
Eines Abends fand ich ihn in kuriose Zeichnungen vertieft, die er auf dem Boden ausgebreitet hatte und mit allerlei Andeutungen zugleich zeigen und verstecken wollte. Diese Geheimniskrämerei war typisch für ihn, aber in diesem Ausmaß doch unheimlich. Als er mir endlich einige Papiere zur Ansicht hinhielt, dämmerte mir, was geschehen war. Die Blätter zeigten obskure chemische Formeln und Ableitungen. Darunter stand: *Rabenmutter, Rabenfutter* mit dazugehörigem Vogel, einem Baum und einem Grabstein. Mit stechendem Blick flüsterte er, ich solle sehr vorsichtig sein, was ich sagte: Die CIA höre mit.

Ich verlor meinen besten Freund an eine Psychose* und bekam ihn nie wieder zurück. Er wurde nie mehr derselbe. Die Medikamente schwemmten ihn auf, seine Gefühle – die guten wie die schlechten – wurden in Watte gepackt. Die Schwingen seiner kühn aufstrebenden Gedanken sind seitdem zusammengezogen, als hätte er sie wie Ikarus an der Sonne verbrannt.

Zu diesem Zeitpunkt war ich selbst schwer depressiv. Ich stand am Anfang meines Lebens, am Anfang meines Studiums. Aber meine Kräfte schwanden, als hätte mich jemand zur Ader gelassen. Ich musste mehrere Stunden am Tag schla-

* Psychose: Ein zeitweiliger Realitätsverlust, häufig durch unbewusste Ängste begründet.

fen, um mich wieder zu sammeln. Es kostete mich jeden Tag mehr Kraft, überhaupt noch aufzustehen. In der Küche stapelte sich das dreckige Geschirr, Müll sammelte sich in meiner Wohnung, und ein süßlicher Geruch nach Schimmel breitete sich aus ... Jeder Handgriff fiel mir aberwitzig schwer, als wöge mein Körper eine Tonne. Etwas gegen die Unordnung in meinem Leben – und in meiner Seele – zu tun, erschien mir qualvoll und sinnlos zugleich. Es würde ohnehin alles wieder verschmutzen. Warum etwas dagegen tun? Warum sich weiterquälen, wenn ohnehin alles dem Untergang geweiht war?



Die Seele füttern

Der Blick zurück erscheint mir heute wie ein Blick in ein anderes Leben. Obwohl mich zeitlich nur zehn Jahre von dem Menschen trennen, der ich damals war, scheinen es mehr als hundert Jahre zu sein. Die Erinnerungen an damals sind wie Erinnerungen an einen Freund, den ich gut kenne. Es sind die Erinnerungen an ein vergangenes Leben, weit vor meiner Zeit. Das bin schon lange nicht mehr ich. Jedes meiner Atome wurde inzwischen ausgewechselt.

Und doch erinnere ich mich, dass mir sogar die kleinen Freuden des Lebens verwehrt wurden. Versuchte ich, mit einer Frau zu schlafen, erlitt ich Schmerzen, als würden mir LötKolben ins Fleisch gedrückt. Jede Nacht wurde ich von Ängs-

ten gebeutelt. Ins Bett zu gehen, war wie das Betreten einer Folterkammer. Es war mir ein Rätsel, wie im Schlaf Erholung möglich sein konnte, da ich mich jeden Morgen schlimmer fühlte als am Abend zuvor. Schlaf- und Schmerztabletten waren damals Alltag für mich. Die Wohnung zu verlassen, wurde immer schwerer. Seltsame Gefühle von Scham, Angst und Minderwertigkeit drängten an die Oberfläche, sobald ich unter Menschen ging. Als meine Ersparnisse schwanden, verlor ich alles, was mir etwas bedeutete: meine Zukunft, meine Wohnung, mein ganzes Leben. All das gab mir keinen Halt mehr, und ich hielt auch nicht länger daran fest.

Meditation – das war zu diesem Zeitpunkt für mich nicht mehr, als beunruhigende Körperindrücke zu erspüren. Mal bekam ich das Gefühl, ein Ballon würde in meinem Bauch aufgeblasen, mal schienen Horden von Insekten über meine Arme zu krabbeln, oder Stromschläge zuckten plötzlich durch meinen Körper.

Langsam begriff ich, dass diese Körperindrücke mit einer ungewöhnlich hohen Wahrscheinlichkeit auftraten, wenn ich in bestimmte Bereiche meines Körpers hineinfühlte. Lenkte ich meine Aufmerksamkeit zum Beispiel in den Unterbauch, fühlte ich ein seltsames Druckempfinden, wie von einem Ballon. Sobald ich etwas »Luft« aus diesem Ballon herausließ, spürte ich Wut, und zuweilen kehrte die Situation, in der ich wütend geworden war, wieder in mein Gedächtnis zurück. Der Volksmund hatte recht: Ich hatte »Wut im Bauch«, und jetzt fühlte ich, wie ich »Dampf ablassen« konnte. Das schien mir ein universelles Phänomen, das ich immer wieder neu erzeugen konnte.

Senkte ich meine Aufmerksamkeit in die Mitte meines Brustkorbes, spürte ich Druck und Spannungen in seltsamen Formen und Bewegungen, die ich mit den Organen und Organprozessen nicht in Einklang bringen konnte. Diese Körperindrücke wurden – sobald ich ihnen nachgab – zu Körperausdrücken, die mich zum Weinen brachten. Gab ich dem Druck im Brustkorb nach, fühlte ich Trauer. Ich hielt meine Gefühle also buchstäblich von mir fern, konnte sie aber auch an mich heranlassen. Auch das war universell. Der Volksmund und seine Redewendungen offenbaren eine (unbewusste) Hellsichtigkeit der Menschen. Diese Innenschau ist für viele Menschen reproduzierbar und hält somit wissenschaftlichen Kriterien stand (siehe Anhang dieses Buches).

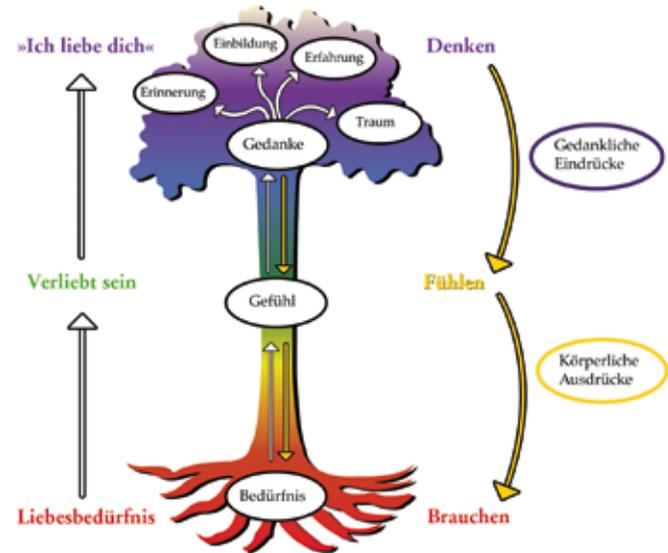
Die Quellen meines Leids waren immer im Körper, nie im Kopf zu finden. Mein Kopf und mein Hals waren nur Austragungsorte, Schlachtfelder für die Kriege, die tiefer in meinem Körper, besonders dem Unterleib, geführt wurden. Es dauerte eine Weile, bis mir dämmerte, dass diese fühlbaren Räume der Seele die Chakras sein könnten, von denen so oft die Rede war. Inzwischen sah ich ihre Farbe, die hinter geschlossenen Augen verlässlich zu dem jeweiligen Chakra passte. Blockaden wirkten stets dunkel vor dem farbigen Hintergrund der Energie.

Zu diesem Zeitpunkt studierte ich Psychologie in Maastricht und war nicht sonderlich erpicht darauf, Erkenntnisse fernab der Lehrmeinung zu gewinnen. Seit der Entdeckung der Neuropsychologie verneinen viele Psychologen die Willensfreiheit des Menschen. Die Neuropsychologie sieht im Menschen eine komplexe Maschine. Dem »Ich« wird die Willensfreiheit nur

vorgegaukelt. Das »Ich« wähnt sich am Steuer einer Maschine, die in Wahrheit läuft, wohin sie will. Diese begrenzte Definition des Bewusstseins bestärkte zunächst meine schlimmsten Befürchtungen, erschien mir aber zunehmend widersinnig. Wieso sollten wir unser Bewusstsein auf das »Ich« reduzieren? Was wäre, wenn wir das »Ich« und die Maschine wären? Dann würden wir uns selbst die Freiheit des Willens vorspielen. Wir wären demnach beides, der freie wie der unfreie Teil unseres Bewusstseins. Wie ein Puppenspieler würde das Bewusstsein mit sich selber spielen.

Mein Verstand und meine Gefühle erschienen mir mehr und mehr wie die Puppen in diesem Spiel. Von einer unsichtbaren Kraft bewegt, verschoben sich mein Fühlen und kurz darauf mein Denken immer wieder hin zur Depression. Was »ich« dachte, war also sehr stark geprägt von dem, was ich fühlte. Und das, was ich fühlte, wurde wiederum bestimmt von meinen emotionalen Bedürfnissen und davon, ob diese gestillt wurden oder nicht. Vernachlässigte ich meine Meditationspraxis, sammelte sich dieser emotionale Hunger an – ein fühlbarer Mangel, der sich bald darauf in negativen Gefühlen äußerte, die zu negativen Gedanken heranreiften. Stillte ich meinen Liebesdurst und Freuden hunger, blühte ich sichtbar auf. Die angenehmen Gefühle kehrten zurück, und ich dachte wieder freud- und liebevoller über das Leben und die Menschen nach.

Für mich war das ein Wunder: Meine hungrige Seele fütterte sich selbst. Könnte ich es schaffen, wieder vollständig glücklich zu werden? Einen emotionalen Mangel aufzufüllen bedeutete, im Besitz einer inneren Fülle zu sein.



Vergleichen wir das Bewusstsein des Menschen mit einem Baum, bilden unsere Bedürfnisse die Wurzel unseres Glücks und Leids. Ungestillte Bedürfnisse erzeugen negative Gefühle, die sich in negativen Gedanken äußern. Verfolgen wir diese Spur zurück, finden wir die passende Blockade als Druck oder Schmerz in unserem Körper.

Je genauer ich es beobachtete, desto klarer zeigte es sich: Unter all den schillernden Bedürfnissen glühte eine hellweiße Kraft, wie das weiße Blatt Papier zwischen den schwarz gedruckten Buchstaben vor dir. Ich hatte so sehr auf die dunklen Wolken meines Bewusstseins geachtet, dass seine grundsätz-

lichste Eigenschaft in Vergessenheit geraten war. So wie du die Wörter dieses Buches nur dank des weißen Hintergrundes lesen kannst, so fühlen wir Mängel und Bedürfnisse nur, weil unser Bewusstsein frei von diesen Mängeln ist.

Wir können eine Erfahrung des Mangels nur machen, weil wir frei von Mängeln sind. Wir sind vollkommen, glauben aber nicht mehr daran. Wir fühlen nicht wirklich, was wir fühlen. Wir vertrauen uns nicht mehr. Wir erkennen uns selbst nicht, wenn wir uns sehen. Das ist das Grundproblem eines jeden Menschen.

Mutiger geworden, wagte ich mich in tiefere Schluchten meiner Seele hinein. Mein Vater war selbst ohne Vater aufgewachsen und litt unter diesem Mangel sein Leben lang. Es war ein Schmerz, den er nie überwunden hat und den er an mich weiterreichte wie ein dunkles Erbstück. Er hasste seinen Vater, und ich hasste ihn. Als Akademiker war mein Vater pausenlos mit sich selbst beschäftigt. Akademische Höchstleistungen waren das Einzige, was im Leben zählte. Für dieses Ziel – Bücher zu schreiben, die nur eine Handvoll Menschen auf diesem Planeten verstehen – wurde jeder Funke Freude, jedes sacht glimmende Glück im Keim erstickt. Spielten wir Kinder zu laut, während mein Vater schrieb, kam er heraus und brüllte uns an. Zuweilen schlug er uns. In der Pubertät wurde meine Schwester ess-brech-süchtig und ich schwer depressiv.

Das Schlimmste war dieses nagende Gefühl, nie um meiner selbst willen geliebt zu werden. Das Beste, was ich als Kind erreichen konnte, war ein flüchtiger Moment der Aufmerksamkeit für eine schulische Leistung. Als schlechter Schüler fiel ich durch dieses Raster hindurch. Es blieb nichts übrig, für das ich liebenswert gewesen wäre.

Scham war jetzt mein ständiger Begleiter. Ich schämte mich dafür, dass ich existierte. Das Bild, ein dummer Nichtsnutz, eine wertlose, ja lächerliche Kreatur zu sein, hatte sich eingebrannt. Durchschoss mich auch nur Sekundenbruchteile der Gedanke, jemand anderes könnte schlecht über mich denken, lief ich rot an. Bald konnte die Furcht, ich *könnte* mich schämen, Scham auslösen. Das war der Moment, als mir klar wurde: So konnte und wollte ich nicht weiterleben. Es war mir unmöglich, in diesem Leben glücklich zu werden. Und ich würde es auch nicht länger versuchen.

Wie sollte ich jemandem verzeihen, der sich dessen, was er mir angetan hatte, gar nicht bewusst war? Mein Verstand sagte mir, mein Vater sei selbst ein gepeinigtes Kind gewesen, unverstanden und ungeliebt; ich sollte also nachsichtig und mitfühlend sein mit ihm. Stattdessen kochte ich vor Wut.

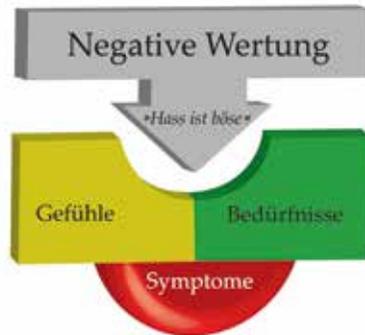
Der Hass auf meinen Vater hatte sich – wie stecken geblieben – gegen mich selbst gerichtet. Und dieser Selbsthass brachte mich um, zwang mich nieder, rang mit mir wie ein Tier, das ich in meinen Körper eingesperrt hatte.

»Jeder Selbstmord ist ein verhinderter Mord«, schrieb Sigmund Freud. Erst jetzt verstand ich, was er damit meinte. Ich wollte meinen Vater umbringen und brachte stattdessen mich selber um. Denn ich wusste, dass mein Vater selbst nicht anders konnte – fühlte aber zugleich diesen unbändigen Hass. Mein Dilemma war also ein Konflikt aus Wissen und Fühlen. Genauer gesagt wollte ich gütiger handeln, als ich emotional konnte. Ich versuchte, mit meinem Verstand meine Gefühle zu beherrschen. Das war der grundsätzliche Fehler.

Warum tat ich das überhaupt? Hass war für mich ein negatives Gefühl. Es ist unschicklich, dieses hässliche Gefühl zu

hegen – besonders gegen seinen Vater, den man ehren und lieben soll.

Mein Verstand nahm meinen Vater also vor meinen Gefühlen in Schutz; ich wollte meinen Vater vor meinem Hass beschützen. Die Quelle, der Kern der ganzen ausgeweglosen Situation war mein Bedürfnis nach väterlicher Liebe, das seit Generationen in meiner Familie ungestillt war und unter dem mein Vater selbst litt. Ohne diese Liebe war eine Aussöhnung nicht möglich. Das Kind in mir würde so lange hassen, bis es sich geliebt fühlte.



Die negative Wertung eines Gefühls oder eines Bedürfnisses zwingt dieses in die Verdrängung. Dort macht es durch Druck, Spannung und zuletzt Krankheiten auf sich aufmerksam.

Wie ließ sich dieser Gordische Knoten lösen? Ich begann, mir die unleugbare Wahrheit einzugestehen. Im Sessel sitzend, sprach ich halblaut vor mich hin: »Ich hasse meinen Vater.«

Immer wieder sprach ich es vor mich hin, dankbar, dieser Wahrheit endlich Ausdruck verleihen zu dürfen. Eine tiefe Trauer stieg in mir auf, während ich über meine Worte nachsann. Ich griff den Impuls auf und sagte: »Ich bin traurig, weil ich meinen Vater hasse. Es macht mich traurig, meinen Vater zu ...« – »hassen« wäre das Wort gewesen, das ich sagen wollte, stattdessen drängte sich jetzt das Wort »vermissen« auf. Ich sagte es: »Es macht mich traurig, meinen Vater zu vermissen. Ich vermisse die Liebe meines Vaters.« Vom Hass war keine Spur mehr vorhanden, stattdessen war ich jetzt sehr stark in Kontakt mit meinem Bedürfnis nach väterlicher Liebe, einem Bedürfnis, das sich so schmerzhaft in mein Herz grub, als ramme ein Kind seinen Kopf dagegen. Erstaunt, verwirrt und zugleich verzaubert nahm ich den Kopf dieses Kindes gleichsam in die Hand und begann ihn zu streicheln. Ich gab ihm so viel Zeit und so viel Raum, wie es brauchte, bis es sich nicht länger allein fühlte.

In dieser Nacht schlief ich so gut wie seit Jahren nicht mehr. Irgendwie hatte ich es geschafft, mir selbst das Gefühl väterlicher Liebe zu geben. Als bestünde ich aus zwei Teilen, einem liebevollen und einem, der diese Liebe gesucht hatte. Offenbar konnte ich mich in einen Zustand der Fülle und des inneren Reichtums zurückversetzen, unabhängig von dem erlebten Mangel. Dazu bedurfte es zwangsläufig einer Ebene der Fülle, die nicht der Ebene des Mangels entsprach. Ganz unten, am tiefsten Punkt des Bewusstseins, schien eine Kraft zu existieren, die rein war, heilsam und willensfrei. Diese wollte ich berühren; ich wollte mit ihr verschmelzen. Sie wurde mein Ziel.