

Vortragsreihe

## **Organismische Weisheit**

Wie die eigene Gesundheit aktiviert werden kann – Vorträge mit anschließender Trance

Gemessen an der Fülle der Gesundheitstipps, die in Form von Büchern oder Zeitschriftenartikeln oder auch in Form von guten Ratschlägen seitens der Ärzte oder Therapeuten angeboten und auch intensiv konsumiert werden, müsste es um die Gesundheit in der Bevölkerung eigentlich ziemlich gut bestellt sein. Aber das Gegenteil ist der Fall: Mehr für die eigene Gesundheit zu tun, scheint nicht mehr eigene Gesundheit herbeizuführen.

In dieser Vortragsreihe erfahren Sie etwas über die Grenzen des Machbaren und wie genau an diesen Grenzen sich jene Möglichkeiten eröffnen, wirklich heilsame Kräfte zu aktivieren. Unser Leib-Seele-Organismus verfügt über eine eigene Weisheit und Kraft, die wir viel zu selten in unsere Gesundheitsprozesse einbeziehen. Wie sich diese machtvolle organismische Weisheit für körperliche, emotionelle und geistige Entwicklungsprozesse wieder gezielt nutzen lässt, soll zentrales Thema dieser Vortragsreihe sein. Jeder Vortrag schließt mit einer Trance zur Vertiefung des neu Erfahrenen ab.

### **1. Wie der Körper zu uns spricht**

Wie der Titel des ersten Vortrages der neuen Vortragsreihe Ihnen bereits ankündigt, werde diesmal weniger ich zu Ihnen sprechen; vielmehr werde ich so eine Art von Übersetzungsarbeit machen, um Ihre Aufmerksamkeit zu aktivieren, damit Sie mit Ihren inneren Ohren und Rezeptoren wieder deutlicher die Signale Ihres Körpers wahrnehmen können.

Zunächst einmal möchte ich Sie einladen, sich einige Atemzüge lang Ihrem Körper zuzuwenden. Nehmen Sie eine bequeme Haltung ein. Achten Sie bei der Wahl Ihrer Haltung ausschließlich auf ihr Wohlfühl. Wenn es Ihnen angenehm ist, schließen Sie für eine kurze Weile die Augen.

Lassen Sie sich begeistern von der organismische Weisheit Ihres Körpers, von der Art und Weise, wie diese Weisheit Sie in jedem Moment mit all dem versorgt, was der Körper für die Aufrechterhaltung seiner lebenswichtigen Funktionen braucht. Machen Sie sich klar, wie bei jedem Atemzug jede Zelle Ihres Körpers mit neuer Energie versorgt und von Belastungen befreit wird. Beobachten Sie einige Atemzüge lang, wie die organismische Weisheit mit großer Selbstverständlichkeit für Sie tätig ist. Vielleicht können Sie jetzt spüren, wie bei jedem Atemzug eine Qualität von Geborgenheit, Lebendigkeit, Dankbarkeit mitschwingt. Vielleicht können Sie jetzt und hier entscheiden, sich innerlich dieser lebendigen Kraft zuzuwenden und sie von jetzt an viel stärker und selbstverständlicher anzunehmen und Ihr Handeln durch sie bestimmen zu lassen.

Bevor Sie Ihre Augen wieder öffnen, nehmen Sie den Raum wahr, den Ihr Körper einnimmt; wie Sie zwischen Himmel und Erde Ihren Raum ganz selbstverständlich zur Verfügung haben und wie dieser Raum durch Ihre Bewegungsfähigkeit (körperliche und geistige) unendlich groß und vielgestaltig sein kann. Sobald Sie bereit sind, öffnen Sie Ihre Augen. Bleiben Sie verbunden mit Ihrer körperlichen Präsenz und Ihrer organismischen Weisheit.

Betrachten wir zunächst wieder Herkunft und Bedeutung der Begriffe, die heute im Mittelpunkt unseres Themas stehen:

## Körper

- ist aus dem *lat. corpus, corporis* entlehnt,
- bedeutet *Leib, Masse, Gesamtheit*,
- bezeichnet die äußere Erscheinung eines Wesens.

## Organ

- ist aus dem *lat. organum* entlehnt,
- bedeutete ursprünglich *Werkzeug, Instrument, Hilfsmittel*,
- bezeichnete dann in der Medizin jedes Körperteil.

## Organismus

- ist abgeleitet von *organum*,
- bedeutete ursprünglich *das Zusammenspiel der Werkzeuge, Instrumente, Hilfsmittel*,
- bezeichnet in der Medizin *das Zusammenspiel der Körperteile*.

## Weisheit = Wissen + X

- ist abgeleitet von *Wissen*,
- ist aber mehr als bloß erworbenes Wissen,
- bezeichnet eine höhere Qualität im Sinne einer Verbindung mit der Natur und ihren Lebensprozessen.

## X =

- Entschiedenheit,
- Tatkraft,
- Konsequenz,
- Kampfgeist
- Unbequemlichkeit
- Wissen um Prozesshaftes
- ...

**Organismische Weisheit unseres Körpers** bezeichnet also ein tief verankertes Wissen um das natürliche Zusammenspiel der natürlichen lebendigen Prozesse unseres Körpers. Diese Weisheit bringt sich auf vielerlei Wegen ins Leben ein – deutliche Signale lenken unser Denken und Handeln in eine bestimmte förderliche Richtung – sofern wir darauf achten.

Wie und wann spricht nun diese organismische Weisheit? Und zu wem eigentlich?

Wenden wir uns zunächst der letzten Frage zu, dem **Zu wem**: Der Körper verfügt über eine solche Fülle von Selbstregulationsmechanismen, dass nur relativ wenige bisher wissenschaftlich erforscht werden konnten. So wissen wir zum Beispiel über die Funktion unseres Gehirns zwar – gemessen an früheren Jahrzehnten – schon sensationell viel, aber gemessen daran, wie viele Funktionen dieses Organ faktisch ausführt, ist das sehr wenig. Wenn unser Körper also spricht – *laut* wird, dann nur in Bezug auf etwas, was er selbst nicht leisten kann. Sein Gesprächspartner ist immer das handelnde Ich. Und wie das immer ist,

wenn zwei sich begegnen, die unterschiedliche Sprachen sprechen, ist es für die Verständigung wesentlich, die Sprache des Körpers zu beherrschen, um schnell und gezielt auf seine Bedürfnisse reagieren zu können.

Der Körper meldet z.B. ein Bewegungsbedürfnis über die Signale der organismischen Weisheit. Ob es dann zur Bewegung kommt, bestimmt das Ich. Das muss entscheiden: kann ich mich jetzt bewegen, wenn ja, auf welche Weise, wie lange, mit welchen Folgen...? Je mehr Rücksichtsmodelle das Ich verinnerlicht hat, umso mehr wird es die Bedürfnisse des Körpers unterdrücken müssen. Und das führt **immer** zu Spannungen, weil die bereitgestellten Energien nicht im Handeln verwendet, sondern eingelagert werden müssen.

Hierbei ist noch die Rolle zu erwähnen, die unser Unterbewusstsein als vermittelnde Instanz zwischen Körper und handelndem Ich hat: Das Unterbewusstsein empfängt die Signale aus der organismischen Weisheit und leitet sie an das Ich weiter. Je nach Reaktion des Ich bahnt es unterschiedliche Handlungs-routinen. Wenn das Ich das Körpersignal immer wieder ignoriert, entwickelt das Unterbewusstsein Unterdrückungsmechanismen, also Wahrnehmungssperren. Nur so ist es möglich, dass wir chronische Krankheiten entwickeln können; denn unsere organismische Weisheit ist eigentlich ein Frühwarnsystem; wenn man dem folgt, werden Störungen gelöst, wenn sie noch ganz „leise“ sind.

In diesem Kontext ist die Aussage des weisen Hippokrates von großer Bedeutung, der sagt, **Die Natur kann von keinem belehrt werden, sie weiß immer das Richtige**. Das Ich hat also nicht den Körper zu bevormunden, sondern es hat auf ihn zu hören und ihm zu vertrauen. Wir können also in einer Selbstverständlichkeit und Ruhe aufhören, unseren Körper für dies und jenes zu kritisieren, was uns oder anderen nicht passt. Was der Natur unseres Körpers nicht passt, darauf weist er uns hin in seiner organismischen Weisheit. Und wir können, diesen Hinweisen folgen und dem Körper zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden verhelfen.

Das **Wann** ist damit auch schon beantwortet: Da die organismische Weisheit weit mehr biologisch verankertes Wissen und Steuerungskompetenz in Bezug auf die notwendigen Körperprozesse hat, braucht der Körper nur dann Interventionen vom handelnden Ich, **wenn etwas von außen zu geschehen** hat. So knurrt bei Hunger der Magen und sendet dem Ich die Botschaft: *Füttere mich!* Steife Gelenke rufen: *Bewege uns!* Schmerz an einer bestimmten Stelle verlangt: *Kümmere dich um mich!* Je besser wir vom Anfang unseres Lebens an gelernt haben, den **Körper wie einen Freund** zu betrachten und mit ihm sozusagen Arm in Arm durchs Leben zu gehen, umso leichter und angemessener können wir auf die auffordernden Signale des Körpers reagieren.

Die Frage, **wie** die organismische Weisheit zu uns spricht, ist damit auch schon zum Teil beantwortet: Wenn eine bestimmte Energiesituation im Körper registriert wird, die **aktives Handeln braucht**, sendet der Körper ein entsprechendes Signal. So fallen uns die Augen zu, wenn wir müde werden, die Konzentration lässt nach, wenn das Gehirn neue Energie oder auch Ruhe braucht, Schmerz meldet sich, wenn ein Bedürfnis länger nicht beachtet wurde – und verstärkt sich oder holt andere Körperorgane zur Hilfe, damit das Signal lauter werden kann und die Hoffnung steigt, dass es nun gehört wird.

Haben wir nun aber gehäuft erfahren, dass wir körperlich lieb- und achtlos behandelt, unsere Grundbedürfnisse missachtet und uns Schmerzen zugefügt wurden, wird die innige Freundschaft zu unserem Körper beeinträchtigt – als würde Mutter oder Vater sagen: *Spiel nicht mit dem, der passt nicht zu uns!* Und wenn wir diesem Einwand gehorchen, hören wir auf, auf den Freund zu hören und erleben in der Folge

meist Verwirrung und Ratlosigkeit, wenn der Körper sich meldet: *Ich darf mich nicht mehr mit dir abgeben, aber ich würde es so gerne... Ich muss Mutter und Vater gehorchen – dir nicht mehr...* Und nicht selten eilen wir dann ratsuchend zu verbotenden und bevormundenden Autoritäten.

Wenn also unser Körper Schmerzzustände erzeugt, tut er das nicht, um das Ich zu quälen – es geschieht ausschließlich in der liebevollen Zugewandtheit unseres Freundes Körper, der sagt: *Komm doch wieder zurück zu mir! Lass uns wieder zusammen gehen! Ich brauche dich – und du brauchst mich!* Ich möchte an dieser Stelle ausdrücklich darauf hinweisen, dass der Körper sich immer wie ein guter Freund verhält: Er nimmt nichts übel, sondern versucht, mit jeder, auch der am schlimmsten schädigenden, Verhaltensweise des Ich umzugehen. Solange er kann, federt er selbst schlimmste Attacken ab, versucht z.B. Giftstoffe schnellstmöglich über die Leber abzubauen usw. Dabei folgt er der organismischen Weisheit, die über das Leben wacht. Die entscheidet, auf welche Weise und in welcher Reihenfolge bestimmte Körperbereiche auf die Attacken des Ich reagieren sollen – immer mit dem Ziel, das Ich (und den Körper natürlich) zu retten. Alles steht unter dem Motto, das Leben zu erhalten – dafür muss dann schon mal ein Bein amputiert, ein weniger zentrales Organ ausgeschaltet werden.

### **Anregung zur Haltung zum Körper**

- ▶ Hören Sie auf Ihren Körper! Er ist ihr bester Freund!
- ▶ Respektieren Sie seine organismische Weisheit!
- ▶ Belehren Sie ihn auf keine Weise – aber lernen Sie von ihm!
- ▶ Lernen Sie vor allem auch die Sprache des Körpers; so können Sie seine Signale schneller und leichter deuten und befolgen.
- ▶ Fürchten Sie die Signale nicht, auch wenn sie neu für Sie sind. Nehmen Sie sich Zeit, sie wie neue Begriffe einer neu zu lernenden Sprache in Ihr Wissen zu integrieren.

Je weniger wir die natürliche Sprache der organismischen Weisheit beherrschen, umso mehr brauchen wir Übersetzer. Wie Sie aus der gängigen Sprachübersetzungspraxis wissen, schaffen es die wenigsten Übersetzer, Texte ihrem genauen Sinngehalt gemäß von einer Sprache in eine andere zu übertragen. Es können sogar völlig sinnentleerte Texte dabei herauskommen. Und wenn man die automatische Übersetzungsfunktion z.B. von Google benutzt, wird es oft geradezu grotesk. Nicht selten treffen wir bei der Suche nach Hilfe für körperliche Probleme auf solche „Automaten“, die sich nicht einmal mehr um sinnstrukturierte „Übersetzungen“ bemühen.

Wie lässt sich nun die Sprache der organismischen Weisheit (wieder) erlernen bzw. erinnern – als Basis für den achtsamen, wertschätzenden Umgang mit dem Körper?

Sie alle kennen sicher das Märchen von Frau Holle. Aber vielleicht haben Sie noch nicht entdeckt, dass es ein Märchen ist, in dem uns der rechte Umgang mit der organismischen Weisheit des Körpers veranschaulicht wird, das uns zeigt, was uns krank machen kann, wie wir die Krankheitskrise bewältigen können und wie wir gesund und strahlend aus ihr hervorkommen können.

Wir wollen das im Folgenden genauer betrachten. Zur Einstimmung auf den Umgang mit den Symbolen, Personen, Handlungsabläufe im Märchen möchte ich Sie daran erinnern, dass man da genauso vorgeht

wie mit den eigenen Träumen, also sich klar macht, dass jedes einzelne Symbol im Märchen eine ganz bestimmte Ausdrucksform des eigenen Unbewussten ist, also persönliche innere Kräfte darstellt, wie Archetypen, Einstellungen, Haltungen. Man könnte sagen, ein Märchen erklärt uns, wie wir gerade selbst innerlich aufgestellt sind – bezogen die eigene gegenwärtige Situation, aus der heraus man das Märchen betrachtet.

**Anregung zum Nutzen von Märchen:** Mit Märchen kann man im Grunde umgehen wie mit Tarotkarten oder anderen meditativen Selbsterforschungsverfahren:

- Stimmen Sie sich auf eine Frage ein.
- Schlagen Sie Ihr Lieblingsmärchenbuch ganz zufällig auf.
- Betrachten Sie die Symbole und Botschaften des Märchens als direkte Antwort aus Ihrem Selbst.

### **Frau Holle**

*Ein Märchen der Brüder Grimm*

*Eine Witwe hatte zwei Töchter, davon war die eine schön und fleißig, die andere hässlich und faul. Sie hatte aber die hässliche und faule, weil sie ihre rechte Tochter war, viel lieber, und die andere musste alle Arbeit tun und der Aschenputtel im Hause sein.*

*Das arme Mädchen musste sich täglich auf die große Straße bei einem Brunnen setzen und musste so viel spinnen, dass ihm das Blut aus den Fingern sprang. Nun trug es sich zu, dass die Spule einmal ganz blutig war, da bückte es sich damit in den Brunnen und wollte sie abwaschen; sie sprang ihm aber aus der Hand und fiel hinab.*

*Es weinte, lief zur Stiefmutter und erzählte ihr das Unglück. Sie schalt es aber so heftig und war so unbarmherzig, dass sie sprach: "Hast du die Spule hinunterfallen lassen, so hol sie auch wieder herauf." Da ging das Mädchen zu dem Brunnen zurück und wusste nicht, was es anfangen sollte; und in seiner Herzensangst sprang es in den Brunnen hinein, um die Spule zu holen.*

*Es verlor die Besinnung, und als es erwachte und wieder zu sich selber kam, war es auf einer schönen Wiese, wo die Sonne schien und vieltausend Blumen standen. Auf dieser Wiese ging es fort und kam zu einem Backofen, der war voller Brot; das Brot aber rief: "Ach, zieh mich raus, zieh mich raus, sonst verbrenn ich: ich bin schon längst ausgebacken." Da trat es herzu und holte mit dem Brotschieber alles nacheinander heraus. Danach ging es weiter und kam zu einem Baum, der hing voll Äpfel, und rief ihm zu: "Ach, schüttel mich, schüttel mich, wir Äpfel sind alle miteinander reif." Da schüttelte es den Baum, dass die Äpfel fielen, als regneten sie, und schüttelte, bis keiner mehr oben war; und als es alle in einen Haufen zusammengelegt hatte, ging es wieder weiter.*

*Endlich kam es zu einem kleinen Haus, daraus guckte eine alte Frau, weil sie aber so große Zähne hatte, ward ihm angst, und es wollte fortlaufen. Die alte Frau aber rief ihm nach: "Was fürchtest du dich, liebes Kind? Bleib bei mir, wenn du alle Arbeit im Hause ordentlich tun willst, so soll dir's gut gehen. Du musst nur achtgeben, dass du mein Bett gut machst und es fleißig aufschüttelst, dass die Federn fliegen, dann schneit es in der Welt; ich bin die Frau Holle." Weil die Alte ihm so gut zusprach, so fasste sich das Mädchen ein Herz, willigte ein und begab sich in ihren Dienst. Es besorgte auch alles nach ihrer Zufriedenheit und schüttelte ihr das Bett immer gewaltig, auf dass die Federn wie Schneeflocken umherflogen; dafür hatte es auch ein gut Leben bei ihr, kein böses Wort und alle Tage Gesottenes und Gebratenes.*

*Nun war es eine Zeitlang bei der Frau Holle, da ward es traurig und wusste anfangs selbst nicht, was ihm fehlte, endlich merkte es, dass es Heimweh war; ob es ihm hier gleich vieltausendmal besser ging als zu Haus, so hatte es doch ein Verlangen dahin. Endlich sagte es zu ihr: "Ich habe den Jammer nach Haus gekriegt, und wenn es mir auch noch so gut hier unten geht, so kann ich doch nicht länger bleiben, ich muss wieder hinauf zu den Meinigen." Die Frau Holle sagte: "Es gefällt mir, dass du wieder nach Haus verlangst, und weil du mir so treu gedient hast, so will ich dich selbst wieder hinaufbringen." Sie nahm es darauf bei der Hand und führte es vor ein großes Tor. Das Tor ward aufgetan, und wie das Mädchen gerade darunter stand, fiel ein*

gewaltiger Goldregen, und alles Gold blieb an ihm hängen, so dass es über und über davon bedeckt war. "Das sollst du haben, weil du so fleißig gewesen bist," sprach die Frau Holle und gab ihm auch die Spule wieder, die ihm in den Brunnen gefallen war.

Darauf ward das Tor verschlossen, und das Mädchen befand sich oben auf der Welt, nicht weit von seiner Mutter Haus; und als es in den Hof kam, saß der Hahn auf dem Brunnen und rief:

"Kikeriki,

Unsere goldene Jungfrau ist wieder hie."

Da ging es hinein zu seiner Mutter, und weil es so mit Gold bedeckt ankam, ward es von ihr und der Schwester gut aufgenommen.

Das Mädchen erzählte alles, was ihm begegnet war, und als die Mutter hörte, wie es zu dem großen Reichtum gekommen war, wollte sie der andern, hässlichen und faulen Tochter gerne dasselbe Glück verschaffen. Sie musste sich an den Brunnen setzen und spinnen; und damit ihre Spule blutig ward, stach sie sich in die Finger und stieß sich die Hand in die Dornhecke. Dann warf sie die Spule in den Brunnen und sprang selber hinein.

Sie kam, wie die andere, auf die schöne Wiese und ging auf demselben Pfade weiter. Als sie zu dem Backofen gelangte, schrie das Brot wieder: "Ach, zieh mich raus, zieh mich raus, sonst verbrenn ich, ich bin schon längst ausgebacken." Die Faule aber antwortete: "Da hätt ich Lust, mich schmutzig zu machen," und ging fort. Bald kam sie zu dem Apfelbaum, der rief: "Ach, schüttel mich, schüttel mich, wir Äpfel sind alle miteinander reif." Sie antwortete aber: "Du kommst mir recht, es könnte mir einer auf den Kopf fallen," und ging damit weiter.

Als sie vor der Frau Holle Haus kam, fürchtete sie sich nicht, weil sie von ihren großen Zähnen schon gehört hatte, und verdingte sich gleich zu ihr. Am ersten Tag tat sie sich Gewalt an, war fleißig und folgte der Frau Holle, wenn sie ihr etwas sagte, denn sie dachte an das viele Gold, das sie ihr schenken würde; am zweiten Tag aber fing sie schon an zu faulenz, am dritten noch mehr, da wollte sie morgens gar nicht aufstehen. Sie machte auch der Frau Holle das Bett nicht, wie sich's gebührte, und schüttelte es nicht, dass die Federn aufflogen.

Das ward die Frau Holle bald müde und sagte ihr den Dienst auf. Die Faule war das wohl zufrieden und meinte, nun würde der Goldregen kommen; die Frau Holle führte sie auch zu dem Tor, als sie aber darunter stand, ward statt des Goldes ein großer Kessel voll Pech ausgeschüttet. "Das ist zur Belohnung deiner Dienste," sagte die Frau Holle und schloss das Tor zu. Da kam die Faule heim, aber sie war ganz mit Pech bedeckt, und der Hahn auf dem Brunnen, als er sie sah, rief:

"Kikeriki,

Unsere schmutzige Jungfrau ist wieder hie."

Das Pech aber blieb fest an ihr hängen und wollte, solange sie lebte, nicht abgehen.

In dem Märchen kommen überwiegend weibliche Personen und Symbole vor (die Witwe, zwei Töchter, Frau Holle, der Brunnen, die Nahrung, die Natur, die Reife usw.). Das weist uns schon darauf hin, dass es hier um den **Archetyp des Weiblichen in unserer Seele** geht, also um Haltungen zur Bestärkung der **Intuition** und weniger des Handelns. Es geht um den Kampf der guten und der bösen Mutterkräfte in uns und um unterschiedliche Umgangsweisen mit den eigenen Kräften zur Meisterung von Krisen. Betrachten wir nun einige der Symbole des Märchens und die Dynamik der Handlungen, die im Kontext mit unserem heutigen Thema von Bedeutung sind.

Die **Witwe** symbolisiert eine verinnerlichte mütterliche Kraft, die keine Verbindung mehr zur Handlungsmacht hat, deshalb rein emotional, unvernünftig, unbarmherzig, ungerecht agiert (Witwe = „böse Mutter“-Kräfte). Ihr gegenüber steht **Frau Holle** als Symbol der weisen natürlichen mütterlichen Kraft, der organismische Weisheit.

Die unterschiedliche Behandlung der beiden Töchter durch die Witwe zeigt uns eine Haltung, wie wir sie eventuell auch mitunter pflegen: Die handlungsstarke und mit der organismische Weisheit verbundene

innere Kraft wird als nicht „rechte Tochter“ eher abgelehnt und überbeansprucht (weil wir in der Regel dazu angehalten werden in unserem gängigen Erziehungssystem); die handlungsschwache und mit den falschen Gefühlen und Werten verbundene Kraft wird auf verwöhnende Weise geliebt (weil sie gelobt wird in unserem gängigen Erziehungssystem) .

Die Geschichte erzählt uns nun von **zwei sehr unterschiedlichen Möglichkeiten**, mit den Forderungen aus den Emotionen (Witwe) umzugehen. Die erste Tochter bleibt verbunden mit ihren Tatkräften, sie kommt in eine Krise, sie taucht ein in die Tiefe ihres Inneren, überwindet die Angst vor der beißfähigen organismischen Weisheit und lernt intensiv, dieser zu gehorchen. So meistert sie die Krise und kommt gesund und mit ganz neuer Ausstrahlung, mit Reichtum beschenkt wieder zurück.

Die zweite Tochter führt uns vor, wie die Geschichte auch ablaufen kann. Hier wird ein rein emotional begründeter Plan gefasst, motiviert aus einer Haltung von *das will ich auch haben beziehungsweise können*. Den Blick gerichtet auf den erhofften Goldregen werden die Schritte der ersten Tochter einfach nachgeahmt, ohne auf eine Verbindung von Gefühl, persönlicher Fähigkeit und entsprechender Handlung zu achten. Insofern kann diese Tochter auch nicht motiviert werden, auf innere Signale zu achten, schon gar nicht, den sehr klaren Anweisungen der organismischen Weisheit zu gehorchen. Auf diese Weise verwandelt sich der Goldregen in einen Pechregen – wie das so gehen kann, wenn man bei einem Plan den Faktor X nicht eingerechnet hat.

Die Geschichte erinnert uns an die segensreichen Wirkungen einer Haltung, die, zur organismische Weisheit gewandt sagt: *JA! Ich gehorche!* und zur Emotionalität gewandt: *NEIN! So geht das nicht!* Sie fordert uns auch auf, Emotionalität und Intuition zu verbinden, um zu sinnstrukturiertem Handeln zu gelangen, mit dem wir ganz von selbst – quasi von oben – mit unerwarteten Geschenken überhäuft werden.

Goldmarie ist das Symbol für aktive Selbstfürsorge, aktives Nutzen der Selbststeuerungs- und Selbstheilungskräfte aus der organismischen Weisheit. Pechmarie ist das Symbol für Abhängigkeit von der Aktivität anderer, wodurch die eigenen Kräfte immer „fauler“ werden, bis schließlich nur noch emotional gesteuerte Handlungen möglich sind. Dann rotiert der Mensch in der Argumentationsfalle (vgl. Pechmaries Argumente, weshalb sie nichts von dem Geforderten tun kann): Ich kann das nicht, weil ich Angst habe, noch nicht so weit bin, weil der Arzt gesagt hat, ich soll...).

### **Botschaft von Frau Holle mit den Reißzähnen**

- Unterscheide zwischen den Signalen, die von der „bösen Mutter“ kommen und denen, die von der beißfähigen Weisen kommen.
- Setze der ersten unbedingt Grenzen, folge der zweiten bedingungslos und grenzenlos.
- Vertraue den Signalen des Körpers (möglichst SOFORT): lege die Spule aus der Hand, sobald die Hand das verlangt – und nicht erst, wenn sie blutend danach flehen muss.
- Gib der hässlichen, faulen Tochter in dir Aufgaben, die sie erfüllen und an denen sie wachsen kann. Sie kann nicht dasselbe leisten wie die schöne, fleißige.

Die zentrale Botschaft lautet: **Wer nicht üben kann, was er noch nicht kann, sondern können muss, was von ihm gefordert wird, kann nicht in seinem Golde erstrahlen, sondern versinkt im Pech.**

Im Grunde wurde Pechmarie hier zum Opfer ihrer anspruchsvollen Mutter/Emotionalität: Ohne Rücksicht auf die Fähigkeiten und Defizite der Tochter/einer bestimmten inneren Neigung verlangt die Mutter/das Gefühl, dass sie den Weg der anderen Tochter nachahmt. Das kann sie aber gar nicht. Sie hätte erst einmal die Zeit gebraucht, ihre Aktionskräfte zu entwickeln, z.B. das Spinnen zu üben, um sich an positiver Anstrengung allmählich zu erfreuen – dann hätte man weitersehen können...

Auf ähnliche Weise überfordern wir uns selbst – wieso auch nicht, haben wir doch alle „böse-Mutter“-Anteile in uns –, indem wir Ratschlägen oder Beispielen folgen, die uns andere aufdrängen. Wir sagen: *Das mach ich auch!* Nicht, weil wir überzeugt davon sind, dass wir das können und die Handlung uns gut täte. Nein, nur weil wir das Ergebnis, das wir bei anderen sehen, auch erreichen wollen – ohne das Prinzip der Einzigartigkeit des Menschen zu respektieren.

Das bedeutet, dass wir allzu schnell dazu neigen, unsere Fähigkeiten zu überschätzen, bestimmte Veränderungen in unseren Gewohnheiten durchführen zu können. Silvester ist zum Beispiel so ein Tag, an dem ein großer Teil der Menschheit zum kollektiven Scheitern ansetzt: *Ab Neujahr rauche ich nicht mehr, trinke ich weniger, ernähre ich mich gesund, mache ich Sport, gucke ich weniger Fernsehen* und so weiter und so weiter. Dieses zuverlässig scheiternde Silvesterritual zeigt uns, dass es keinen Sinn macht, die hässliche Schwester in den Brunnen zu werfen in der Hoffnung, sie werde innerhalb kürzester Zeit vergoldet wieder rauskommen.

Es gibt ein seltsames Paradoxon in unserer Art, die Dinge aus der Haltung von Hoffnung zu betrachten. Mitunter halten wir das erwiesenen unwahrscheinlichste für möglich – und umgekehrt. Wir sagen: *Wieso sollte ich nicht im Lotto gewinnen!?* – obwohl die Wahrscheinlichkeit 1 zu 140 Millionen ist. Wir sagen: *Wieso sollte ausgerechnet ich Lungenkrebs kriegen!?* – obwohl die Wahrscheinlichkeit bei 1 zu 100 000 liegt.

Die Folgen des Rauchens, Trinkens, ungesunden Essens, der Selbstunterdrückung an sich melden sich als körperliches Unbehagen. Bei der Wahrnehmung dieses Unbehagens, also dieses Signals aus unserer organismischen Weisheit, machen wir aber denselben Fehler wie die Mutter im Märchen: Wir sehen plötzlich nur noch den Zustand, den wir anstreben – also gesund, erfolgreich, klug..., einfach mit Gold überzogen zu sein. Dabei vergessen wir, dass wir „faul und hässlich“ geworden sind, weil wir bisher aufgezwungenen emotionellen Haltungen gefolgt sind. Um – wie Goldmarie – loszugehen und das Richtige zu tun, müssen wir uns zunächst auf das besinnen, was für uns in unserer Einzigartigkeit richtig ist.

Die organismische Weisheit wirft uns nicht unvorbereitet in den Brunnen; sie zeigt uns ganz genau, was wir in jedem Moment zu tun haben. Wir müssen als „Pechmarie“ also uns auf dem ganzen Weg von dem momentanen Unbehagen bis zu dem Augenblick, wo wir durch das Tor wieder gesund und schön an Leib und Seele zurückkommen, in einem bisher nicht gelebten **Gehorsam zur inneren Weisheit** üben. Wir müssen eine neue Sprache lernen – und das geht bekanntlich nicht von jetzt auf gleich.

Der neue Gehorsam setzt voraus, dass wir uns mit klarer Entschiedenheit und vollem Bewusstsein der organismischen Weisheit zuwenden und jedes Signal, das der Körper uns sendet, ohne Wenn und Aber in



unserem Handeln beachten. Und damit uns das gelingt, brauchen wir immer wieder selbst ausgewählte Übungen, die uns jeweils genau **jetzt** helfen, Neues zu erlernen, genau in dem Kontext, in dem wir gerade einer Veränderung bedürfen. **Veränderung braucht Struktur. Ohne Struktur können wir nicht lernen, uns nicht frei entwickeln, sondern stürzen ins Chaos oder in Erstarrung.**

Ich will Ihnen einen Rahmen aufzeigen, der helfen kann, den notwendig zu übenden Gehorsam zu Ihrem eigenen Selbst, zu Ihrer organismischen Weisheit, immer mehr zu bestärken – bis er wieder Selbst-verständlich ist (im Wortsinne). Das bedeutet in der Praxis: Sie sind aufgefordert, die Routinen, die sich aufgrund Ihrer bisherigen Erfahrungen zur Verhaltenssteuerung im Unterbewusstsein gebahnt haben, zu überprüfen und – wo nötig – zu verändern. Dazu sind – wie eben schon gesagt – Übung und Struktur nötig.

### **Anregung zum Einüben in Gehorsam**

der organismischen Weisheit gegenüber

- Wählen Sie etwas aus, auf das Sie von jetzt an für die Dauer einer Woche Ihre Aufmerksamkeit verwenden wollen (Beobachtung des Atems, eines Organs, Bodyscan, etwas tun, etwas lassen...).
- Bestimmen Sie einen Zeitrahmen (z.B. eine Woche) und, wenn es um ein Aktion geht, auch einen Zeitpunkt für jeden Tag, an dem Sie die Übung durchführen wollen. Schreiben Sie den Termin am besten in Ihren Terminkalender.
- Üben Sie wie Sie es entschieden haben – **ohne je eine Ausrede zuzulassen!** (Keine Argumente!)
- Überprüfen Sie nach einer Woche, ob Sie durch die Übung tief vertraut geworden sind mit der neuen Gewohnheit. Wenn ja, wählen Sie eine neue Übung aus. Wenn nein, verlängern Sie dieselbe Übung um eine weitere Woche.

Das ist leichter gesagt als getan; denn wir alle haben Erfahrungen mit der „bösen Mutter“ gemacht. Dabei geht es nicht darum, dass unsere Mütter tatsächlich Böses im Sinn hatten, uns absichtlich in den Brunnen geworfen haben – das hat die Mutter im Märchen auch nicht getan. Sie wollte das Allerbeste für ihr Kind. Trotzdem haben wir in den unterschiedlichsten Situationen unserer Vergangenheit Erfahrungen gemacht, die uns getrennt haben von unserer Natur und von unserer Fähigkeit, die organismische Weisheit zu verstehen und ihr ganz selbstverständlich zu folgen. Indem wir auf gesetzte Ziele, geforderte Leistungen, überzogene Erwartungen starren, fallen wir ständig irgendwo rein – wie **Hans guck in die Luft**, um ein weiteres Symbol aus einer Geschichte zu benutzen.

Als Hilfe gegen dieses – eventuell verinnerlichte Prinzip – hat Wilhelm Raabe einen Rat für uns: ***Blick auf zu den Sternen und gib acht auf die Gassen.***

Ich will hier nur ein **Beispiel** geben zur Veranschaulichung dieser inneren Entfremdung: Nehmen wir an, ein Säugling hat Hunger. Er weiß natürlich noch gar nicht, dass es Hunger ist, was ihm da so großes Unbehagen bereitet. Er weiß auch nicht, was genau er braucht, damit dieses Unbehagen sich wieder in Behagen verwandelt. Sein einziges Mittel ist, sein Unbehagen in die Welt hinein zu schreien (Säuglingsmacht), in der biologisch verankerten Hoffnung, dass die Welt – in Gestalt von Vater, Mutter oder sonst einer kompetenten Personen – Abhilfe zu schaffen weiß.

Nehmen wir weiter an, dass aus irgendeinem Grund über längere Zeit niemand kommt. Der einfache körperliche Hunger schlägt nach gewisser Zeit um in Todesangst; das Wissen, dass der Tod eintreten wird, wenn der Säugling in seiner völligen Abhängigkeit keine Versorgung erfährt, ist ebenso biologisch verankert wie die Hoffnung auf ebendiese Versorgung. Um den drohenden Tod hinauszuzögern, wird die organismische Weisheit des Säuglings irgendwann das Schreien beenden; denn der Säugling muss seine Kräfte schonen und irgendwie diese schreckliche Angst betäuben. Vielleicht schläft er ein oder produziert Hospitalismus-Symptome wie ständiges Hin- und Herschaukeln, Sich-Aufreiben an den Fersen, Sich-Kratzen im Gesicht.

Wenn nun nach einer gewissen Zeit der Säugling doch versorgt wird, wird das Essen nicht mehr erlebt als Antwort auf den Hunger, denn der ist schon lange hinter der Todesangst in Vergessenheit geraten. Essen wird also jetzt im Gehirn verknüpft als ein Mittel zur Erlösung von Angst. Wenn sich solche Situationen im Leben eines Kindes häufen, kann diese Verknüpfung im späteren Leben dazu führen, dass Essen zum Allheilmittel wird für jedes Unbehagen, für jede Situation, in der man nicht weiß, was man mit sich selbst anfangen soll. Der körperliche Hunger als Signal für das Bedürfnis, mit Nahrungsaufnahme für neue körperlichen Energie zu sorgen, tritt eventuell gar nicht mehr auf.

Dabei ist wirklich so wenig nötig, um einem Säugling Geborgenheit, Sicherheit, Wohlgefühl zu bescheren.

Wir hängen dann – wie Pechmarie – in der emotionalen Argumentationsphase: Ich muss essen, um mich zu beruhigen, ich muss Alkohol trinken, um lockerer zu werden, ich muss rauchen, um zu den „Coolen“ zu gehören. Während wir so, getrieben von Angst, unsere angelernten Rituale pflegen, verbrennt das Brot, verfaulen die Äpfel – alles, was unserer leib-seelischen Ernährung eigentlich in reichem Maße zur Verfügung steht, verkommt. Die inneren Fäulnisprozesse (man beachte die Doppelbedeutung des Begriffs *faul!*) machen uns krank und unglücklich und hässlich vor uns selbst. Die organismische Weisheit des Körpers zersplittert in unzählige Gefühle von Unbehagen; es entstehen Zwänge, Hemmungen, körperliche Krankheiten usw.

Kommen wir zurück zu dem Beispiel mit dem Essen: Wer also solche Erfahrungen gemacht hat in frühester Kindheit, kann nicht einfach mit einer bloßen Willensentscheidung sozusagen aus dem Stand heraus ein unbelastetes Verhältnis zum Essen praktizieren. Das muss sich erst herstellen, indem man sehr achtsam die Gefühle wahrnimmt, die nach Essen rufen, ohne dass der Körper in den Ruf mit einstimmt. Und indem man **wieder unterscheiden lernt**, was körperlicher und was emotioneller Hunger ist, kann auch das handelnde Ich unterschiedliche Handlungen vollziehen. Wir müssen uns also selbst gut bemuttern und beavtern. Manchmal bedarf es dazu intensiver Aufräumaktionen im Unterbewusstsein, was nicht ohne psychotherapeutische Unterstützung geht.

Zu viel Gehorsam nach außen bringt den Körper in Spannung und trennt Leib und Seele. Ich will an dieser Stelle auch warnen vor zu viel Gehorsam dem Medizinsystem gegenüber. Hier gilt die Parole: Weg damit! Ein Schmerz, der eigentlich eine Veränderung beim Ich und seinem Verhalten beantragt, wird ausgeschaltet, wegoperiert, durch einen anderen ersetzt. Indem wir ein Medikament nehmen, das den Schmerz zwar stilllegt, dafür aber den Magen angreift, geben wir dem Unterbewusstsein die Botschaft, dass es dem

handelnden Ich sehr darauf ankommt, dass die organismische Weisheit zum Verstummen gebracht wird und die „Böse-Mutter“-Weisheit dirigiert. Das Unterbewusstsein wird also immer weniger klar die Signale der organismischen Weisheit ans Ich senden – im Gehorsam gegenüber dem Unwillen des Ich, diese Signale zu hören.

Der Körper ist ein zuverlässiger und auch begeisterter Partner, wenn es darum geht, die organismische Weisheit wieder deutlicher in die Wahrnehmung zu bringen. Es wird bereits großen Nutzen bringen, wenn Sie sich immer mal wieder am Tag in die Haltung bringen, die Sie zu Beginn des Vortrags eingenommen haben. Während Sie ein paar Atemzüge lang Ihren Körper wahrnehmen, sagen Sie ihm, dass Sie von jetzt an sehr viel achtsamer auf seine Signale hören werden und diesen Signalen entsprechend handeln. Die Verbindung mit der organismischen Weisheit des Körpers ist eine magische Verbindung, durch die Unvorstellbares möglich wird.

(Ein **Beispiel aus der Praxis** zum Umgang mit Schmerz: Der Patient liegt im Sessel mit starken Kopfschmerzen. *Wie sieht der Schmerz aus, den Sie jetzt fühlen? – Wie ein schwerer Stein, der den ganzen oberen Kopf ausfüllt und fast sprengt. – Können Sie den Stein in Richtung Hinterkopf bewegen lassen? – Ja, geht. – Weiter? – Ja. – Irgendwann fällt der raus. – (nach einer Weile) Jetzt fällt er. – Er fällt raus aus dem Kopf, in die Sessellehne hinein, von dort aus in den Boden... Keller... Mittelpunkt der Erde, verglüht da und neue Energie breitet sich in Ihrem Kopf aus...* - Der Patient hatte seit nie mehr Migräneschmerzen.)

Sagen Sie Ja zum Gehorsam gegenüber der organismischen Weisheit. Und schauen Sie ruhig ab und zu auf die großen Zähne, auf die wilde Entschlossenheit Ihrer organismischen Weisheit; denn das ist die Kraft, die Sie selbst wieder stärker entwickeln müssen – die **wilde Entschlossenheit**, der eigenen Natur zu folgen und nicht irgendwelchen fremden Ansprüchen.

Ich will Ihnen jetzt einige heilende Kräfte vorstellen, mit denen Sie experimentieren können, die Sie nutzen können, um genau die Fähigkeiten und Potenziale zu entwickeln, die für eine lebenslange freundschaftliche Verbundenheit mit Ihrer organismischen Weisheit für Sie nötig und hilfreich sind.

### **Heilende Kräfte 1 – die vier Elemente**

Am bekanntesten ist hier Sebastian Kneipp mit seinen Wasserkuren, seiner Ordnungs- und Bewegungstherapie. Auch Kräuter in Form von Tees, Tinkturen, Umschlägen sind wertvoll zur Anregung der Selbstheilungskräfte. Ebenso sind hier Felkes Lehm packungen, Atemtherapien oder auch Yoga und andere meditative Bewegungstherapien zu nennen, auch Sonnenbäder, Wärmebehandlungen.

Sebastian Kneipp 1821 – 1897 empfiehlt uns z.B.:

- **Handle nicht unvernünftig gegen dich selbst!**
- **Lass das Natürliche so natürlich wie möglich.**
- **Vorbeugen ist besser als heilen.**

Bei der Auswahl der naturheilkundlichen Reiztherapien ist es wichtig, den eigenen Neigungen und Vorlieben zu folgen und nicht der Qualformel „*Bös muss bös vertreiben*“. Es gilt auch hier die **Regel aus der Pädagogik**: *Lernen – oder hier Gesunden – gelingt nur in einem Klima des Wohlfühlens.*

### **Heilende Kräfte 2 – die Balance**

Das handelnde Ich ist als Freund des Körpers aufgefordert, auf eine Energiebalance in allen Lebensbereichen zu achten. Das heißt, es ist wahrnehmend zu sorgen für

- Bewegung und Ruhe
- Essen und Verdauen
- Schlafen und Wachen
- Arbeit und Muße
- Denken und Handeln
- Entscheiden und Ausführen
- Beziehung und Für-Sich-Sein
- Wollen und Sollen
- ...

Üben Sie sich darin, den Signalen der organismischen Weisheit zu folgen, wenn sie noch leise sind: Wenn Sie lange sitzende Tätigkeiten haben, stehen Sie immer wieder mal auf, um sich zu bewegen oder zu strecken (da sind die Raucher klar im Vorteil: sie gehen öfter mal raus an die frische Luft – auch wenn sie die Luft dann nicht grade frisch einatmen...). Wenn Sie erste Anzeichen von Erkältung spüren, pflegen Sie Ruhe – und gehen Sie erst wieder arbeiten, wenn alle Erkältungszeichen gelöst sind...

Wir alle haben besondere Vorlieben, was Musik, Naturerleben usw. betrifft. Auch hierin sind heilende Kräfte wirksam: In Trance zu schreiben kann Selbstheilungskräfte aktivieren und Ideen für geeignete Handlungen hervorbringen – genauso wie ein Spaziergang, Musik zu hören usw.

### **Heilende Kräfte 3 – die Ästhetik**

- Sprache (Literatur, Theater, Selbsta Ausdruck)
- Musik (hören, selber machen, auch Ballett)
- Bildende Kunst (Bilder, Skulpturen, Bauwerke, Schmuck)
- Naturerleben (mit allen Sinnen)
- Innenschau (Trance, Tagträume, Utopien, Visionen)
- Körperwahrnehmung (meditative Bewegungsformen, Atemübungen, „Bodyscan“)

Von zentraler Wichtigkeit ist, dem Symptom mit allen Sinnen „zuzuhören“. Wie das zitierte Märchen, erzählt uns jedes Symptom eine Geschichte. Und indem wir diese Geschichte begreifen und nachvollziehen, finden wir Möglichkeiten zur Selbstheilung und Wertschätzung unserer selbst.

### **Heilende Kräfte 4 – dem Symptom lauschen**

Jedes Symptom hat einen direkten Bezug zu einem missachteten Bedürfnis. Betrachten Sie die Ausdrucksgestalt des Symptoms unter folgenden Aspekten:

- Welche Einschränkung ist mit dem Symptom verbunden (= Gehorsam gegenüber den äußeren Geboten)? – Hier hilft uns die organismische Weisheit über das Symptom in der Regel, Forderungen von außen zu befolgen, auch wenn unser ganzes Wesen dagegen ist; so kann sich eine Lähmung entwickeln, um das Stillsitzen zu erleichtern, eine Atemnot, um das Nicht-Widersprechen zu ermöglichen usw.
- Welche Erleichterung ist mit dem Symptom verbunden (= Gehorsam gegenüber der organismischen Weisheit)? – Manches Symptom zieht uns förmlich aus den Alltagsroutinen heraus; eine schwere Erkältung verschafft uns Ruhe, erlaubt das Nichtstun; ein gebrochener Arm bringt das Hantieren auf Abstand usw. Oft brauchen wir die Einschränkung, um uns die Erleichterung erlauben zu können – weil wir uns nicht mehr trauen, den Signalen der organismischen Weisheit zu gehorchen.
- Wie lässt sich die Erleichterung **ohne** Einschränkung im Umgang mit sich selbst bestärken? – Das kann z.B. bedeuten: kleine Ruhepausen in die Alltagsroutinen einzubauen, den Aktionismus herunterzufahren, kleine Bewegungsroutinen zu pflegen...

Die organismische Weisheit wacht und wirkt in und um uns.

Das Ich kann diese Kraft wahrnehmen und handelnd für die Selbstentwicklung und Genesung nutzen.

Schlussstrance zur Verankerung der Verbindung von handelndem Ich und organismischer Weisheit.