

Spirituelle Transformation mit Hilfe der Psychosomatischen Energetik

Hans Oberressl

Einleitung mit Inhaltsangabe

Viele spirituell Suchende haben einen weiten Weg hinter sich. Dementsprechend tief sind ihre seelischen Verletzungen. Bei deren spiritueller Transformation kann die Psychosomatische Energetik sehr hilfreich sein. Angesichts der zahlreichen, sehr großen und verhärteten Konflikte reichen allerdings kurze Testbesprechungen und die Tropfen nicht aus. Das hier vorgestellte erweiternde Konzept besteht aus drei Teilen. Im ersten Teil (1.) werden vier der häufigsten Probleme besprochen: (1.1.) Eine falsch verstandene Loslösung vom Leben, (1.2.) das Überforderungssyndrom, (1.3.) jene Ratsuchenden, die mit den Konflikten eine symbiotisch-neurotische Beziehung zu haben scheinen und (1.4.) die Gruppe der analytischen Intellektualisierer, die alles wissen, aber nur wenig in ihr Leben bringen.

Der zweite Teil (2.) dieses Ansatzes beschreibt die Konfliktentstehung. Wenn wir nämlich die Leidentstehung erkennen, realisieren wir leichter den regenerativen Lösungsweg. Die Basis der Konfliktentstehung ist das Gesetz der Degeneration. Es meint schlicht: Alles wird von neu zu alt, alles transformiert („verliert“) Energie und wird folglich konfliktanfällig.

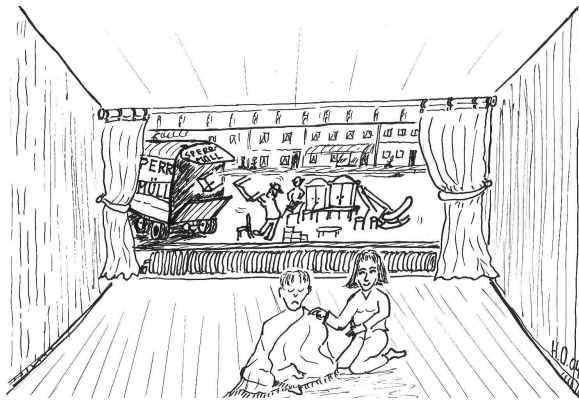
Die Konfliktlösung (3.) ist in vier Teile gegliedert. An erster Stelle steht (3.1.) die Psychosomatische Energetik mit dem Rebatest, der Konfliktbesprechung und der Tropfenempfehlung. Der zweite Teil (3.2.) nimmt Bezug auf die Konfliktentstehung und entwickelt hieraus erste Lösungen im Sinne von Stellung beziehen, erkennen, annehmen, vergeben und loslassen. Der dritte Teil (3.3.) beschreibt den Ausbau der ressourcenorientierten Einstellungen und der vierte Teil (3.4.) umfasst schließlich den wichtigen Transfer neuer, heiler Strukturen in den lebenspraktischen Alltag. Dieser wiederum ist dreiteilig und besteht aus (3.4.1.) der Förderung der Intuition, (3.4.2.) der kommunikativen Öffnung nach außen und (3.4.3.) dem Prinzip der kleinen Schritte. Einige Aspekte werden durch Grafiken auf den Punkt gebracht. Eine kurze Zusammenfassung mit Ausblick rundet schließlich den Aufsatz ab.

1. Problemstellung

Bereits in meiner ersten Testphase traten spirituell interessierte Klienten mit Besonderheiten hervor. Ihnen ging es nicht primär um die Heilung körperlicher Leiden. Sie wollten verfestigte Transformationsblockaden, eingekapselte Konflikte sowie hinderliche Denk-, Gefühls- und Verhaltensstrukturen lösen. Die spirituellen Leute ließen nicht nur eine erhöhte Sensibilität, sondern freilich auch viel komplexere Charaktere erkennen. Insofern hatten sie viel höhere Transformationsberge zu überwinden. Es hat den Anschein, als kämen zu mir fast ausschließlich uralte Seelen, die einen langen Weg hinter sich und dementsprechend viel aufzuräumen haben. Bei nahezu allen wurden viele riesige, vollkommen eingeschlossene Konfliktblockaden getestet. Bei deren Auflösung zeigten sich folgende Hindernisse:

1.1. Die falsch verstandene Losgelöstheit

Man könnte die falsch verstandene Losgelöstheit beim einen oder anderen auch als eine Art Flucht vor der Realität missverstehen. Sie ist hingegen im großen Leidensweg dieser Uraltseelen begründet. Immer wieder haben sie neue Wege auf der Suche nach dem verlorenen Glück ausprobiert, und immer wieder sind sie gescheitert, wurden aufs Neue enttäuscht und tief verletzt. Sie konnten bei sich selbst und im gesellschaftlichen Umfeld beobachten, dass die üblichen, zumeist nutzlosen oder negativen Denk-, Gefühls- und Handlungsmuster das Leid vertiefen. Das Loslassen, der Rückzug hiervon war ihre Konsequenz. Einsteins Motto könnte das ihre sein: „Man kann nicht mit denselben Strukturen Probleme lösen, die die Probleme geschaffen haben!“ Da problemlösende Lebensstrukturen zwar intellektuell, aber noch nicht lebenspraktisch gegriffen hatten, saßen sie auf dem Trockenen und waren mehr oder weniger vom Lebensfluss abgeschnitten. Für etliche war und ist es immer noch ein Gang durch die Wüste, bisher erreichten sie die Oase nicht. Um in einem anderen Bild zu sprechen: Es scheint, als hätten sie das alte, Sperrmüll gewordene Mobiliar (Strukturen) bereits entsorgt, obgleich das bestellte, neue Mobiliar praktisch noch



Grafik 1: Alte Strukturen (Sperrmüll) entsorgt

nicht zur Verfügung steht (Grafik 1). Das Vakuum kann viel unangenehmer sein als der Sperrmüll. Die Rebase-Emotionalwerte lagen denn auch vielfach sehr niedrig – im Gegensatz zu den weit überdurchschnittlich hohen kausal-spirituellen Eigenwerten.

Die Zurückgezogenheit konnte also einerseits zwar ein wenig vor den Risiken des Lebens schützen, zugleich aber auch die interaktive Entwicklung der schönen seelischen Schätze bzw. Charaktereigenschaften behindern.

1.2. Das Überforderungs- bzw. „Hohe-Wand-Syndrom“

Zielvorstellungen mobilisieren alle Kräfte, die zur Erreichung der Ziele erforderlich sind. Je entschlossener beispielsweise die Zielsetzung zum Hausbau gefasst wird, desto eher und leichter zieht dieser Schöpfungsgedanke alle erforderlichen Energien zur konkreten Umsetzung des Hausbaus auf sich. Wenn aber das Ziel sehr hoch, vielleicht sogar unrealistisch hoch angesetzt ist – was bei spirituell Strebenden nicht selten vorkommt –, dann scheitert die Person an einer zu hohen Wand, sie scheitert an der zu großen Diskrepanz zwischen Wunsch und Wirklichkeit. Innere Dauerspannung, gekoppelt mit Blockaden etc. sind die Folgen. Bildlich sehe ich hierbei jemanden, der ständig auf sein hohes Ziel ganz weit nach oben guckt. Den Blick nach oben gerichtet übersieht er die kleinen, lebendigen Alltags-Schritte im Hier und Jetzt auf der Erde. Sie würden ihm zuhauf kleine „Fort-Schritte“ ermöglichen. Stattdessen versucht er es in einem Satz – und scheitert.

1.3. Die symbiotisch-neurotische Beziehung mit den Konflikten

Der sehr kleine Kreis jener Personen, die den Eindruck einer symbiotisch-neurotischen Beziehung mit den Konflikten erwecken, kommt trotz der Tropfeneinnahme kaum voran. Hypochondrisch nehmen sie jede Spur von Erstverschlimmerung überzeichnet wahr, unterbrechen lieber die Einnahme der Tropfen als den alternativen Vorschlägen zu folgen, nämlich die Einnahme langsam aufzubauen oder die Tropfen in Wasser verdünnt einzunehmen. Die Blockaden scheinen bei diesen Klienten nicht nur den üblichen Schutz der wunden Punkte zu bieten. Darüber hinaus werden die Konflikte z.B. als Wachhund eingesetzt, etwa in Gestalt des „Regelbewahrers“, der andere in die Schranken weist und auf die Einhaltung irgendwelcher Gruppenregeln pocht. Das bringt Macht- und insofern auch

Lustgewinn, denn man hat die anderen im Griff. Systemstrukturen sind natürlich nötig. Sie sind aber spätestens dann kritisch zu prüfen, wenn sie falsche Anwendung finden und/oder Entwicklungsprozesse offensichtlich behindern.

1.4. Die analytischen Intellektualisierer

Viele der getesteten Personen konnten ihre Problematik von oben nach unten und von links nach rechts durchdeklinieren. Sie wussten alles. Dennoch konnten sie ihre Einsichten kaum in die Lebenspraxis bringen. Die intellektuelle Realisation spirituellen Wissens ist zweifellos wichtig. Ohne die Erkenntnis des Selbst und ohne die Kenntnis der Lebensgesetze ist eine solide, zur Autonomie führende Transformation gar nicht möglich. Die überbetonte Denkneigung vieler ist später aber zu einem der großen Hindernisse geworden, weil der lebendige Ausgleich zum Herzen fehlte, ja der emotionale Ressourcen-Ausgleich durch die Intellektualisiererei und falsch verstandene Losgelöstheit geradezu verhindert wurde. Beratende Hinweise darauf, dass sie mit dieser Einstellung die Konfliktblockaden eher vergrößern als verkleinern würden, fruchteten zunächst kaum.

Es gibt natürlich auch Mischformen. Der Analytiker ist beispielsweise öfters gepaart mit dem Prinzip einer falsch verstandenen Losgelöstheit. Man versuchte es mit dem Motto "Lieber erst gar nicht vom Lebens-Kuchen zu essen, als sich schon wieder auf schmerzhaft Weise die Zähne daran auszubeißen oder den Magen zu verderben". In der durchaus vorhandenen Absicht, einen neuen, nicht nur schmackhaften, sondern auch bekömmlichen "Lebens-Kuchen" zu backen und zu genießen, bleiben sie oft in der Phase der Rezeptbesprechung stecken. Weitere Kapitel wären noch hinzuzufügen, z.B. der Missbrauch von Werten, die motivationstötende Monotonie oder auch das weitverbreitete Opferspiel.

2. Die Entstehung der Konflikte

Mit der Realisation der Konfliktentstehung kann man Stellung beziehen. Und mit der Stellungnahme können wir die Verantwortung für unser Tun übernehmen und der lähmenden **Opferrolle** entrinnen. Dies wiederum erleichtert unsere Ent-Schuld(ig)ung bzw. Vergebung. Zuerst müssen wir uns selbst vergeben, dann können wir auch anderen vergeben. Andernfalls bleibt es bei den üblichen Projektionen und Schuldzuweisungen. Wir können sehr viel leichter vergeben, wenn wir erfahren, dass wir aufgrund eines allgemeingültigen Schöpfungsgesetzes gar keinen anderen als den Leidensweg gehen konnten.

Kernstück meiner Theorie ist das Gesetz der **Degeneration**. Energie als solche vergeht nicht. Aber alles, was sich in Raum und Zeit befindet, unterliegt dem Gesetz der Transformation. Die geistige wie materielle Energie geht in Streuung bzw. verwandelt sich in andere Aggregatzustände. Subjektiv empfinden wir die Transformation als "Kraftverlust". Sie lässt sich mit ganz alltäglichen Dingen belegen, nämlich: **Alles wird von neu zu alt**. Das Auto war mal neu und wird alt, das Haus war mal neu und wird alt und unser Körper war mal "neu" und wird immer älter und schwächer. Bei einer Wanderung ist es ähnlich: Am Anfang sind wir frisch und sehr vergnügt. Aber je länger wir wandern, desto müder werden wir. Wir werden unachtsam, stolpern und verletzen uns selbst und andere. Diese Erfahrungen sind eigentlich von jedermann nachvollziehbar. Spirituell besonders Interessierte können sich diesbezüglich im folgenden kleingedruckten Text vertiefen. Andere mögen bitte danach weiterlesen.

Vorbemerkung: Ich möchte niemandem mein Konzept als das einzig wahre aufdrängen. Wohl aber behaupte ich, dass es bei korrekter Anwendung funktioniert und dass mein Leben durch dieses spirituelle Konzept (wovon hier nur ein Teil skizziert wird) erheblich an Qualität gewonnen hat.

Die Seele ist von Haus aus energiestabil. Aber sobald sie die Dimension von Raum und Zeit betritt, „verliert“ sie Energie durch die Beschäftigung mit der Materie. Solange sie den Körper zwar als zu sich gehörig betrachtet (mein Körper), sich mit ihm aber nicht identifiziert (Ich bin der Körper), verliert sie zwar wenig, aber doch etwas Energie durch die faktische Bewegung der Materie (Körper usw.) Den entscheidenden Umbruch hin zum Kraftverlust stellt indes die Bindung an die Materie dar.

Die **Bindung** an die Materie beginnt, wenn die Seele von der Materie **abhängig** wird, d.h. von ihr „verlorene“ Seelenenergie zieht, statt ihr welche zu geben. Zudem hat die Materie einen ganz anderen Aggregatzustand als die Seelenenergie. Wenn die Seele dennoch immer mehr versucht, ihre Seelenmängel (Liebe, Frieden, Weisheit, Kraft etc.) durch äußerliche bzw. materielle Dinge zu stopfen, so unterwirft sie sich durch diese Abhängigkeit den Gesetzen der kurzlebigen Materie und somit der Degeneration. Je mehr die Seele nun stopft, desto schneller und größer werden die Mängel. Im praktischen Leben hält die Freude über das neue Auto (Materie) denn auch höchstens bis zur ersten Beule vor. Einer kraftvollen, autarken Person, die sich etwa durch Meditation unmittelbar mit seelischen Energien „aufzuladen“ versteht, wird die Beule des Autos hingegen nicht weh tun. Sie setzt hinter das unabänderliche Ereignis einen Punkt und schreitet ohne Jammern zur Problemlösung.

Der **Umbruch**: Die Bindung an die Materie führt schließlich zur Identifizierung mit ihr. Dann sagt die Seele „Ich bin der Körper und habe eine Seele“ anstatt „Ich bin die Seele und besitze bzw. benütze den Körper als Instrument“ wie der Autofahrer sein Auto, der Kranfahrer seinen Kran, der Geigenspieler seine Geige oder der Schauspieler sein Rollen-Kostüm. Ebenso bedeutsam ist: Die seelischen und materiellen Energien sind wertfrei. Sie haben jedoch unterschiedliche Funktionen: Die Seele (geistige Energie) schöpft, die Materie wird geschöpft/verändert, die eine spendet die Lebensenergie (Seele), der Körper erhält die Lebensenergie. Letzteres erweist sich spätestens dann als richtig, wenn die Seele den Körper verlässt; dann ist er nämlich tot. Und schließlich nützt das schönste Stradivari-Instrument nichts, wenn es kein Geiger zum erklingen bringt. Wenn man dies versteht, wird die Degeneration als Folge der Bewusstseinsverdrehung plausibel. Der Energieverlust geschieht nicht absichtlich. Die Bestimmung der Seele ist zu spielen, möglichst glücklich auf ihrem Rundwanderweg zu spielen. Da sich das Schauspiel aber nun einmal in Raum und Zeit hier auf der Erdenbühne dreht, haben wir auch die Gesetze von Raum und Zeit etwa in Form der Alterungsprozesse zu akzeptieren.

Am Anfang des Rundwanderwegs sind übrigens nur sehr wenige – die kraftvollsten – Wanderer unterwegs. Niemand tritt sich auf die Füße. Dies nicht nur, weil sie geistig und physisch überaus viel Raum und Zeit zur Verfügung haben, sondern vor allem, weil sie alle in sich rund, harmonisch und mit allen seelisch-emotional-geistigen Qualitäten erfüllt sind. Niemand verspürt Mängel. Niemand will „haben“, alle sind in der Fülle des „Seins“: innerlich reich und dementsprechend auch äußerlich reich. Jeder spielt perfekt seine Rolle. Der eine spielt voller Harmonie seine Geige. Mit ihr, dem Instrument (Körper), bringt er seine klaren, kraftvollen Ressourcen ins Spiel. Die Anzahl der Saiten (Ressourcen) ist zwar begrenzt, dennoch sind unzählige Spielvariationen möglich. So richtig Spaß macht es aber erst im Zusammenspiel mit anderen. Die Geige kommt gar nicht auf die Idee, auf das Cello eifersüchtig zu sein und zu sagen „Ich möchte‘ auch ein Cello sein!“. Gerade das Anderssein des Cellos macht die Kommunikation mit dem Cello interessant. Weitere Spieler kommen hinzu. Selbst die Pauke, viel später als krachmachender Rabauke empfunden, ist in diesem Harmoniestadium als Taktgeber äußerst willkommen. Schließlich stimmen sich alle ein und begeben sich in den gemeinsamen Tanz der Philharmonie. Aber es kommen welche hinzu. Am Anfang nur wenige, später mehr. Die meisten kommen gar erst am – sagen wir fiktiv – achtzigsten Wandertag hinzu. Statt der anfänglichen Million sind es nun sieben Milliarden. Eng ist’s geworden. Und wie groß nun die Unterschiede zwischen den Menschen empfunden werden. Die Alten können mit den Neuen nichts anfangen, empfinden sie als oberflächlich. Die jungen Seelen wiederum finden die alten als zu kompliziert, ständig nach dem Sinn des Lebens und so’n Quatsch fragend, anstatt zu leben, Boot und Auto zu fahren, Halligalli zu machen. Von außen betrachtet wird klar, warum jene, die schon achtzig Tage unterwegs sind, nach Hause wollen. Sie haben alles und viel mehr erlebt, als jene, die in der Frische ihres ersten Tages spielen und wandern. Die Alten haben allerdings auch viel mehr aufzuräumen, z.B. ganz tiefe Konflikt-Blockaden. Deshalb müssen sie früher als die anderen mit dem Aufräumen beginnen.

Die Folgen der Degeneration waren seelische Defizite. Diese zogen zwangsläufig Strukturen des Habenwollens nach sich. Die Mängel wollte man genauso ausgleichen, wie ein Dürstender seinen Durst stillen und sein leeres Glas füllen will – und neuerlicher Durst ruft nach neuerlicher Füllung. Der seelische „Leerungsprozess“ beschleunigte sich, als wir uns durch die Identifikation mit der Materie (Ich bin der Körper) den materiellen Degenerationsgesetzen aussetzten. Mit dem Bewusstsein, nicht seelisch-geistige, sondern physische Wesen zu sein, versuchten wir unseren „Seelendurst“ denn auch mit physischer Energie zu stillen, obgleich es sich um eine andere Energieform mit einer anderen Funktion handelt: Die geistig-seelische Energie lenkt natürlich, die physische Energie (Sinne/Körper)



Grafik 2

Lenker

Gelenker

wird gelenkt (Grafik 2, li). Die Umkehrung (re) führte also nicht zur Lösung, obschon wir meinten, mit „Immer mehr desselben“ bzw. mit der Fortsetzung bisher gewohnter Lösungsstrategien müsste die Regeneration doch gelingen (WATZLAWICK).

Bei unseren Lösungsversuchen hofften wir durch den Einsatz unserer ehemaligen seelischen „Erfolgsprogramme“ auf Anerkennung, Akzeptanz, Liebe, Selbstvertrauen und auf Regeneration. Je mehr wir aber vom Habenwollen-Programm (Ego) geprägt worden waren, desto mehr wurden wir abgelehnt und desto mehr verletzten wir uns gegenseitig. Dem im Sumpf Strampelnden gleich sanken und verletzten wir uns immer mehr. Damit nicht genug. Dadurch, dass wir insbesondere über unsere ehemaligen Stärken den seelischen Energieausgleich suchten, gab es natürlich auch bei denselben Stärken die meisten Reibungen und Verletzungen und demzufolge später auch die härtesten Blockaden. Es entstand ein Teufelskreis: An die Ressourcen kamen wir nicht heran, weil sie mit den größten und schmerzhaftesten seelischen Verletzungen identisch sind und an die Verletzungen kamen wir nicht heran, weil wir aufgrund der Verletzungen keinen Zugang zu den Ressourcen bekamen.

3. Konfliktlösungen

Von der Degeneration zur Re-Generation

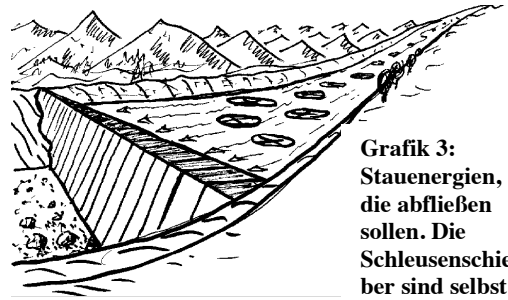
Die Psychosomatische Energetik erzielt offenbar überdurchschnittliche Erfolge (BANIS/BANIS 2004). Meine Klientel rekrutiert sich aber überwiegend aus den schwierigsten Fällen. Dr. BANIS schlägt diesbezüglich zusätzliche Hilfen vor. Zu den von mir entwickelten Ansätzen habe ich übrigens nachträglich ein paar Ähnlichkeiten bei Viktor FRANKLs Logotherapie und bei PESECHKIANs Positiver Therapie entdeckt. Dessen ungeachtet versuche ich meinen eigenen erfolgreichen Weg zu gehen und ihn mit der Psychosomatischen Energetik zu verbinden.

3.1. Die Psychosomatische Energetik mit dem Rebatest

Ausgangspunkt ist der Rebatest. Er liefert mir zuerst wichtige Daten über die aktuellen feinstofflichen Energiewerte der Testperson und zwar Werte hinsichtlich vitaler, emotionaler, mentaler und kausal-spiritueeller Art. Als nächstes ermittelt man unter den sieben feinstofflichen Energiezentren jenes Chakra, das zuerst von Blockaden befreit werden will. Wenn dieses feststeht, sucht man auf derselben Chakra-Ebene jene seelischen Konflikte, die den Energieblockaden ursächlich zugrunde liegen. Schließlich wird gemessen, wie viel seelisch-feinstoffliche Energie durch die jeweilig gefundenen Konflikte blockiert wird. Im Umkehrschluss erfahren wir, wie viel Energie dem Ratsuchenden durch die Auflösung der jeweiligen Konfliktblockaden zufließen wird. Die Auflösung der Konfliktblockaden geschieht primär durch die eigenverantwortliche Einnahme rezeptfreier homöopathischer Mittel, die in ihrer speziellen Zusammensetzung dem jeweiligen Chakra bzw. Konflikt entsprechen.

Die Konfliktfindung liefert uns nicht nur Hinweise zur Tropfenermittlung, wir erfahren mit dem Zentralkonflikt auch den Charaktertyp. Die entdeckten Konflikte zeigen mir zugleich die Ansätze für die Freilegung zentraler Ressourcen. Mehr als einmal wurde an falschen Stellen nach seelischen Schätzen gegraben. Suchende meinten z.B., Introvertiertheit sei eine ihrer Spezialitäten. In der Tiefe ihrer Seele wollten sie aber auf der Bühne tanzen. Sie spielten das introvertiert-bescheidene Mauerblümchen, um ja nicht aufzufallen und bei ihren verletzten Punkten, die einmal ihre besonderen Stärken gewesen waren, neuerlich verletzt zu werden.

Bei meiner Klientel sind die Tropfen offenbar in der Lage, Verhärtungen und Verkrustungen aufzubrechen. Sie lösen bei Uraltseelen sozusagen die extrem verrosteten Schlösser und Schieber. Letztere müssen dann aber von den meisten Klienten selbst geöffnet werden, so dass die gestauten Energien fließen können (Grafik 3). Wer das Öffnen der Schleusen versäumt oder unbewusst verhindert, wird wohl wenig Erfolg haben, so dass die Energien sich wieder verschließen und verhärten können. Darum ist insbesondere bei spirituell orientierten Uraltseelen ein hohes Maß an emotional-intellektuellem Loslassen von Glaubenssätzen u.a. zu empfehlen.



Grafik 3:
Stauenergien,
die abfließen
sollen. Die
Schleusenschie-
ber sind selbst
zu öffnen.

3.2. Erkennen – Stellung beziehen – annehmen – vergeben – loslassen

Auf den Rebatest folgt normalerweise die Erklärung der Testwerte sowie die Benennung des Konfliktes und des Lösungssatzes (U. BANIS). Sehr belastete Uraltseelen verlangen derweil nach tiefergehender Beratung. „Woher kommt mein Leid?“ ist eine oft gestellte Frage, die durch das Erkennen der Degeneration gestillt wird. Jetzt wissen wir, wie das passiert, jetzt, nach dem Rabatest, können wir den zweiten Schritt setzen durch Erkennen - Stellung beziehen, für unsere Strukturen und unser Tun Verantwortung übernehmen – Annehmen – Vergeben – und durch das Loslassen den Weg für den Energiegewinn freimachen (Grafik 3).

Bei der Stellungnahme und Übernahme unserer Verantwortung geht es nicht direkt um unsere unzähligen karmischen Berge, das wäre zuviel der Arbeit. Wir transformieren unsere karmischen Lasten also nicht personell (wie z.B. beim Familienstellen nach HELLINGER) und versuchen die Berge abzutragen, sondern wir transformieren vielmehr strukturell: Wir transformieren Leidstrukturen, die unsere Berge aufgetürmt haben, lösungsorientiert in die ursprünglich harmonischen Handlungsmuster zurück. So gesehen versucht spirituelle Transformation ebenso auf ein ursprünglich angelegtes, vorhandenes Ideal-Seelenbild zuzugehen, wie die Heilung generell einer Idealgesundheits-Matrix folgt (BANIS). Es handelt sich daher um eine Zurückverwandlung in etwas, was schon einmal da war. Auch deshalb ist das Verständnis der Degenerations- und Regenerationsprinzipien so wichtig. Viele Worte verweisen darauf, dass wir tatsächlich nichts neu erfinden, sondern alles nur wiederentdecken:



Grafik 4

Daher erklären sich die Begriffe RE- (zurück) GENERE (Energie), REGENERIEREN, die Energie zurückgewinnen. Oder: RE- (zurück/wieder) SEARCH (suchen/finden), = RESEARCH, etwas verlorenes widersuchen/-finden. Oder: ENT-DECKEN, etwas Verdecktes/Vorhandenes von der Decke/Tarnung zu befreien; neu zu ENTDECKEN (Grafik 4). Oder: ENT-WICKELN, also etwas VERwickeltes ENTwickeln, wieder in Ordnung bringen. Die Realisation, dass es sich nicht um ein Neuerfinden, sondern „nur“ um

ein Wiedererkennen und Regenerieren von etwas Vorhandenem geht, erscheint mir sehr bemerkenswert, weil es entschieden leichter ist, etwas Vorhandenes zu verändern/wieder zu finden, als etwas völlig Neues zu machen.

Wegen ihrer eigenen hohen moralischen Ansprüche fühlen sich Uraltseelen durch den Schuldkomplex sehr belastet. Sie wissen wohl, dass ihre leidvollen Erfahrungen mit ihrem langen Weg zusammen hängen. Aber sie wissen in der Regel nicht genau, wie ihr Leid strukturell zustande kam. Durch die Realisation der Degeneration als ein allgemeingültiges Schöpfungsgesetz fällt ihnen zumindest einer der großen Steine vom Herzen. Und gemäß dem Motto „Was ich verloren habe, das lässt sich auch wieder finden und regenerieren“ verwandelt sich ihr **Problembewusstsein** in ein **Lösungsbewusstsein**. Infolgedessen erhält das neu fokussierte Ziel Anziehungskraft. Die positivere Sicht der Dinge fördert das

Selbstvertrauen und das Annehmen der eigenen Persönlichkeit, und diese setzen wiederum neue Denk- und Gefühlsstrukturen sowie Kräfte zum Vergeben und Loslassen frei.

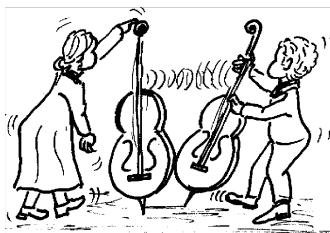
3.3. Ressourcenorientierte Einstellungen

Ich gehe davon aus, dass der Mensch von Haus aus über klare göttliche Eigenschaften verfügt. Alles andere hieße, Gott habe bei uns gefuscht. Durch den oben beschriebenen Degenerationsprozess verdrehen sich reine Neigungen wie Frieden, altruistische Liebe, Weisheit, Kraft etc. nach und nach ins Negative wie z.B. in Ego, Gier und Zorn. Diese werden untereinander freilich abgelehnt. Dadurch wird der Austausch immer konflikträchtiger und schließlich verletzen wir uns gegenseitig. Die wunden Punkte versucht schließlich unser psychosomatisches System durch Energie- und Konfliktblockaden zu schützen. Da die Konflikte, wie gesagt, nichts anderes als verdrehte Ressourcen sind und die Seele die wunden Punkte um alles in der Welt mittels der Blockaden zu schützen versucht, kommen wir so schwer an die Ressourcen heran, zumal es sich ja zugleich um die empfindsamen Stellen handelt. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass selbst dann, wenn die Blockaden nach objektiver Reba-Messung aufgelöst worden waren, die Seele einer Hypnose gleich erstarrt blieb und den Weg zu ihren Ressourcen versperrte. Da begriff ich, dass solche Personen umso mehr zusätzlicher Hilfen bedürfen. Dazu gehört insbesondere der „Ressourcenblick“.

Ähnlich wie die Psychosomatische Energetik das **Resonanzprinzip** sowohl beim Testen als auch bei den Komplexmitteln berücksichtigt, so liegt auch meiner Methode der Ressourcenförderung das Resonanzprinzip zugrunde. Die positiven Ressourcen-Erfahrungen kommen in Fluss, wenn ich völlig losgelöst und ohne jedwede Erwartungshaltung „lausche“. In der Regel tauchen in mir nach einigen Minuten tatsächlich Erfahrungen auf, etwa ein Gefühl des Vertrauens oder der Liebe. Diese meine eigenen Erfahrungen führen dann zur Resonanz eben dieser seelischen Qualitäten in der anderen Seele (Grafik 5). Wenn dies geschieht, dann spüren es in der Regel beide. Wenn sich die positiven Selbsterfahrungen wiederholen, steigt natürlich auch das Vertrauen.

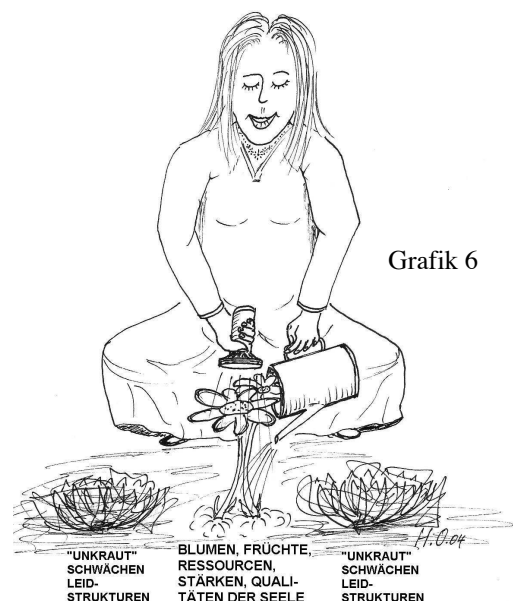
Infolgedessen weitet sich die Öffnung, worauf wiederum die Resonanz-Erfahrungen zunehmen. Auf diese Weise transformiert sich der o.g. Teufelskreis in einen positiven Kreislauf. Bei Schülern kann ich den „Ressourcen-Wiedergeburt-Vorgang“ insofern leichter beschreiben, als ich auf diesem Feld über längere Erfahrungen verfüge als bei Erwachsenen. Kinder sind gewiss auch weniger „verkopft“ und gehen unschuldiger an die Sache heran. Bei Erwachsenen kann ich dafür besser erklären.

Ein Motto meines heilpädagogischen Vorgehens ist „Vom Fehlerzähler zum Stärkenseher“. Dieser Leitgedanke folgt dem spirituellen Grundsatz: „Alles, worauf ich meine Aufmerksamkeit richte, das wächst.“ Also entscheide ich mich für die guten Seiten und nicht für das „Unkraut“ (Grafik 6). Die negativen Seiten (das Unkraut) bekommen keine „Nahrung“/Aufmerksamkeit. Voraussetzung für die



Grafik 5, Resonanz physikalisch: Zupfe ich die eine Saite, so schwingt die andere, gleichgestimmte Saite automatisch.

DAS "WACHSTUMSGESETZ":
DAS, WAS ICH BETRACHTE, DAS WÄCHST



Grafik 6

"UNKRAUT" SCHWÄCHEN LEID-STRUKTUREN
BLUMEN, FRÜCHTE, RESSOURCEN, STÄRKEN, QUALITÄTEN DER SEELE
"UNKRAUT" SCHWÄCHEN LEID-STRUKTUREN

Wirksamkeit der Methode ist, dass ich die Eigenschaften real durch kraftvolle Ruhe- und Konzentrationsübungen mit den Kindern und Jugendlichen erfahre, die sie in der Folge immer mehr adaptieren. Die Ressourceneinstellung verfehlt mittlerweile selbst bei den härtesten Köpfen nicht ihre Wirkung. Mit dieser Einstellung und Methode werden zuerst die Primärbedürfnisse wie Selbstvertrauen, innerer Frieden, seelisch-geistige Kraft, das Harmoniebedürfnis und die Kommunikationsbereitschaft erfüllt, und die Sekundärtugenden wie Leistungsbereitschaft und Konzentration folgen nahezu automatisch. Die Verbesserung der Arbeitsatmosphäre und das Wachstum der Primärtugenden entziehen sich zwar weitgehend einer objektiven Messung, die signifikanten Leistungssteigerungen der Ressourcenorientierten Heilpädagogik sind indes eindeutig nachweisbar. Die Methode ist im Kern natürlich nicht neu. Schon Sokrates praktizierte sie in Gestalt seiner „Hebammenkunst“: Überzeugt von den innewohnenden Qualitäten seiner Schüler brachte er deren Stärken mit Hilfe des liebevoll-kritischen Dialogs zur „Geburt“, also zum Vorschein.

Im Vergleich zu den Schülern ist die zeitliche Begrenzung bei Erwachsenen ein entscheidender Nachteil. Es ist schwierig, in einigen wenigen und zudem weit auseinanderliegenden Treffen das für den Ressourcenblick nötige Vertrauen aufzubauen. Die ersten Ansätze sind dennoch hoffnungsvoll. Um die Hebung von „Seelenschätzen“ anzubahnen, wähle ich neben den BANISschen Lösungssätzen gelegentlich geführte Gedankenreisen als Einstieg. Die Meditationserfahrungen sollen natürlich als ein Teil der eigenen Friedenskapazität realisiert werden. Der sprechende Begleiter ist nur Hilfe zur Selbsthilfe (Resonanzprinzip). Ein kurzes Beispiel sei folgend aufgeführt (die Punkte symbolisieren Sprechpausen):

„Wir ziehen uns auf eine wunderschön blühende Bergwiese zurück... Es ist warm... Die Gräser duften ... Wir legen uns ins weiche, warme Gras... Bequem liegend entspannen wir uns... Der Atem geht ruhig... ein ... und aus... und ein ... und aus... Im selben Rhythmus wiegt sich das Rauschen der Bäume... und hin... und her... und ein... und aus... Ruhe kehrt ein... ich fühle mich wohl und entspannt... Im Hintergrund plätschert ein Bächlein... Vögel zwitschern... Ich bin vollkommen entspannt... Ich bin entspannt... ... Meine Hand erspürt einen Gegenstand... Es ist ein Stein... Ich hebe ihn hoch... und schaue ihn an... Es ist ein Glitzerstein... Ein Edelstein... Er glitzert in der Sonne... Er glitzert... und glitzert... In seinen Facetten bricht sich das Licht... Regenbogenlicht... in allen Farben... Er strahlt... und bricht das Licht... in alle Farben... Da sehe ich... einen Schriftzug darauf... auf dem Stein... Ich hole ihn... näher heran... Und sehe ein Wort ... Es heißt... Frieden... usw.

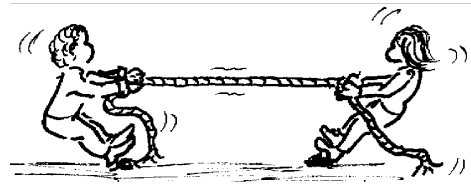
Zu guter Letzt soll noch eine entscheidende Voraussetzung für die Ressourcenentdeckung genannt werden. Es ist die ressourcenorientierte Erfahrungsfähigkeit des Helfers, denn ich kann ja nur das vermitteln, worüber ich selber verfüge. Zu meiner eigenen Entwicklung und Stabilisierung habe ich eine sehr große Hilfe in Anspruch genommen, eine Hilfe, zu der jeder seinen eigenen Zugang finden soll. Wer mag, kann über die Quelle meiner Erfahrungen im folgenden Absatz nachlesen:

An einer Stelle wurde schon angedeutet, dass alle Seelen irgendwann die Bühne von Raum und Zeit und somit den Weg der Degeneration betreten wollen und müssen – bis auf eine einzige: Man nennt sie Gott, die höchste, klarste, friedvollste, liebevollste und kraftvollste Seele. Da diese Seele sich nie einen eigenen Körper nimmt, unterwirft sie sich auch nie den Gesetzen der Materie und dem Gesetz der Degeneration. Deshalb verliert sie nie ihre ewig-kraftvoll-reine Stufe. Daher gewährleistet sie dann, wenn alles mehr oder weniger disharmonisch geworden ist, das regenerierende Ausgleichsprinzip, dessen Existenz auch Wissenschaftler wie Einstein vermuteten. Die Seele „Gott“ ist also das reaktivierende und regenerierende „Urmuster“, an dem sich die degenerierten, ausgelaugten menschlichen Seelen wieder mental-emotional „einhängen“ und resonanzbedingt hochziehen können. Wenn die menschlichen Seelen auf ihrem regenerierten Ausgangs- und Zielpunkt angekommen sind, kann man schließlich wieder vom „Ebenbild Gottes“ sprechen. Gott ist die „Saite“, die immer in höchster Vollendung schwingt, während alle anderen Saiten (Seelen) mehr oder weniger durch Verschmutzungen bzw. Verletzungen verstimmt sind und darob mehr oder weniger jammern. Hängen wir uns im Wohlklang der höchsten Seele ein, so beginnen wir uns, bedingt durch das Resonanzprinzip, nach und nach anzugleichen (Gesellschaft färbt), bis alle verbundenen Seelen harmonisch schwingen und alle zusammen unter der Leitung des „Stimmers“ (Konzertmeisters) und „Dirigenten“ in Philharmonie erklingen.

3.4. Transfer in den lebenspraktischen Alltag

3.4.1. Die Entwicklung der Intuition

Stimmig und ausgeglichen ist der Mensch wohl nur, wenn beide, Herz und Verstand, in der Balance sind. Da in der westlichen Welt eher das Herz als der Intellekt zu kurz kommt, geht es primär um die Förderung des Herzens. Es öffnet sich unter anderem mit Hilfe der Intuition. Unter Intuition verstehe ich nicht nur die allgemein übliche Sensibilität oder etwa ein „Bauchgefühl“. Sie enthält vor allem die spirituelle Dimension, das Vergeistigte, das eigentlich Unsagbare aber doch Vorhandene. Die spirituelle Intuition schließt das Emotionale mit ein und geht mithin über den Platon'schen Begriff der „Ideenwelt“ hinaus. Praxisbezogene Spiritualität beinhaltet zudem eine Reihe von seelischen Kräften wie z.B. die Kraft der Unterscheidung und Entscheidung. Was begegnet mir in der konkreten Situation eines Vorwurfs? Ist er berechtigt? Oder ist es das Problem des Kritikers, das er auf mich projiziert? Der spirituell-intuitive Mensch kann spontan beide Möglichkeiten unterscheiden und im Fall der Projektion den Vorwurf gelassen und bestimmt zurückweisen. Im anderen Fall wird er demütig (nicht unterwürfig!) ohne Umschweife eine Lösung anbieten. Der spirituell-intuitive Mensch ist authentisch, weil er hinter den Vorhang des sinnlich Fassbaren schaut. Er sieht die Dinge einfach so, wie sie in ihrem geistigen Hintergrund sind, und er versteht, warum sie so sind. Daher kann er losgelöster Beobachter sein, ohne Dinge und Personen ständig zu be- und verurteilen. Für ihn liegt die Lösung – wie der Name kurz sagt – in der Los-Lösung (Grafik 7).



Grafik 7: Loslassen



Grafik 8: Intuition

Mein intuitives Rüstzeug ist sehr einfach geworden. Zwei meiner häufigsten und mit Achtsamkeit gestellte Fragen sind: „Was ist wirklich dran?“ und „Geht's mir gut?“ Und einer meiner Slogans ist „Wenn's leicht geht, dann stimmt's“. Wenn ich demgegenüber Druck empfinde, halte ich inne, gehe also in die Stille und frage mich, woran es bei *mir* klemmt. Da ich den anderen oder eine Situation oft nicht ändern kann, suche ich beim Naheliegendsten, nämlich bei mir selbst den Ansatzpunkt. Was will ich haben, oder was lehne ich ab, woran hänge ich fest, so dass ich unter Druck geraten bin? Das Innehalten verschafft mir intuitiv-spontan den Raum zum Loslassen. Der erhaltene Raum wirkt genauso als Verstärker, wie der Resonanzraum des Cellos. Ohne Resonanzraum bliebe auch das Cello trotz virtuosem Spiel nahezu stumm.

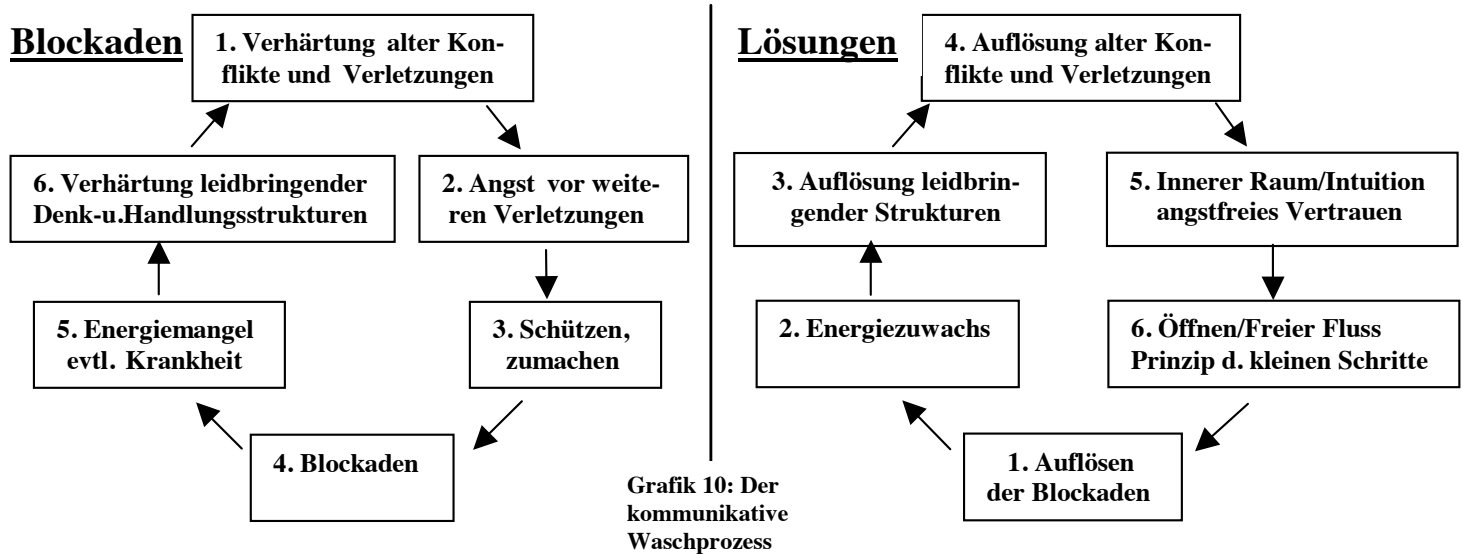
3.4.2. Die Öffnung



Grafik 9: Öffnung

Intuition ist die Kommunikation mit sich selbst, mit Gott oder mit anderen. Auf alle Fälle fördert sie u.a. die Selbsterkenntnis und das Selbstvertrauen. Selbstvertrauen ist wiederum eine wesentliche Voraussetzung für die Öffnung nach außen. Die Öffnung ist angesichts tiefer Verletzungsängste indes gar nicht so einfach (Grafik 9). Aber trotz aller Ängste sollten wir die Öffnung und den Austausch wagen, weil die neu aufkeimenden seelischen Qualitäten nur dann wachsen und stabil werden,

wenn wir sie in eine Art kommunikativen Waschprozess einbringen. Die folgende Grafik 10 zeigt diesen interaktiven Reinigungsprozess unserer Charakterneigungen im Kontext der Psychosomatischen Energetik.



3.4.3. Das Prinzip der kleinen Schritte

Das Prinzip der kleinen Schritte ist ein sehr wirksames pädagogisches Prinzip. Schon viele sind, ständig das hohe Ziel im Auge, frustriert am „Hohe-Wand-Syndrom“ gescheitert. Nicht weil sie unfähig wären, sondern weil sie zu schnell zu hoch hinaus wollten, statt eine Leiter mit engen Sprossen an die Wand zu stellen (Grafik 11).

Viele Schüler hatte ich sagen gehört, „Das ist zu schwer“. Als ich die Latte tiefer legte, hörte ich wieder „Das kann ich nicht“. Als die Latte schließlich am Boden lag, bat ich neuerlich, den Sprung zu wagen, unterstützt durch meine hilfreiche Hand. Selbst der Ängstlichste konnte dann den „Sprung“ nicht mehr verweigern. „Na, gerade hast du noch gesagt, du kannst es nicht, und nun ist dir der Sprung doch gelungen!“ Langsam wurden die Anforderungen schrittweise erhöht, das Selbstvertrauen stieg mit jedem kleinen Erfolg und bald schien keine Anforderung mehr zu hoch zu sein.



Grafik 11: Kleine Schritte

Transformierende Erwachsene kann ich natürlich nicht bei ihren alltäglichen kleinen Schritten begleiten. Wohl aber gebe ich praktische Hinweise folgender Art: „Suchen Sie beim nächsten Einkauf den Blickkontakt mit der Kassiererin. Natürlich nicht einer dummen Anmache wegen, sondern um ihr beispielsweise Aufmerksamkeit und ein wenig Achtung zu schenken. Wenn diese Achtung erwartungsfrei, einfach nur so von Herzen erfolgt, so wird diese Energie ankommen. Oder aber ich gehe mit etwas mehr Achtsamkeit durch den Alltag. Wenn ich intuitiv eingestellt und offen bin, dann werde ich garantiert mehrmals am Tag Gelegenheit haben, Leute im Gespräch oder im Blickkontakt offener wahrzunehmen. Wenn dies wiederum erwartungsfrei geschieht, kann ich bewusster empfinden und aufkeimende Ressourcen leichter wahrnehmen – interessanterweise nicht nur bei mir, sondern auch bei den kontaktierten Personen. Es findet also eine Begegnung im Sinne eines Seelentreffens statt, bei dem ich selber oft in Sekunden mehr menschlichen Austausch erfuhr, als zuvor mit so manchem Kollegen in zwanzig Jahren nicht. Etliche dieser spontan-intuitiven Begegnungen waren, ohne auch nur ein Wort über Spiritualität zu reden, so sehr von tiefer Spiritualität geprägt, dass es beiderseits feuchte Augen gab.

Ein anderes Beispiel ist der Humor. Ich meine damit nicht den Humor auf Kosten anderer oder den Humor nach dem Motto: „An folgender Stelle pflege ich folgenden Witz zu erzählen.“ Es ist vielmehr der Sinn für Situationskomik: Ein erheiterndes Stichwort oder ein Spontanreim wird gegeben oder wahrgenommen, und ihm folgt postwendend eine passende Antwort. Oder es fällt ein Zeichen der Anerkennung, nicht aufgesetzt, sondern ein ehrliches kleines Wort der Anerkennung. Mit derartigen kleinen, praktischen Alltagsschritten können schließlich auch große Ziele leichter erreicht werden, diesmal unter dem Motto: „Nur wer macht, der hat Macht!“

Zusammenfassung und Ausblick

Der De- und Regenerationsprozess gleicht der Geschichte vom verlorenen Sohn. Als heile Ebenbilder Gottes begaben wir uns auf eine lange Wanderung, um mit unseren Weggefährten zu spielen. Dabei wurden wir müde und begannen zu stolpern. Je größer die seelischen Defizite wurden, desto mehr mischten sich Ego und Habenwollen in unser Spiel. Obschon die Regenerationsversuche zu immer mehr Ablehnung und Verletzungen führten, setzten wir immer mehr desselben drauf, bis Energieblockaden die tiefsitzenden Konflikte schützten. Weil jeder den Kraftverlust mit seinen ehemals erfolgreichsten Ressourcen auszugleichen versuchte, entstanden an denselben Stellen auch die größten Verletzungen und Blockaden. Daraus resultierte schließlich ein geschlossener „Ressourcen-Konflikte-Blockaden-Kreis“.

Bis jetzt kamen zu mir fast nur uralte, sehr komplexe und mit vielen riesigen Konflikten behaftete Seelen. Insofern war mir die teufliskreisbrechende Psychosomatische Energetik als Ergänzung zur ressourcenfördernden Spiritualität sehr willkommen. Unter Einbeziehung der neuen Methode ist noch kein Fall abgeschlossen. Die bisherigen Erfahrungen sprechen indes auch in komplexen spirituellen Transformationsfällen für die Effizienz der Psychosomatischen Energetik.

Literatur:

- Banis, Reimar: Durch Energieheilung zu neuem Leben. Atlas der Psychosomatischen Energetik. Petersberg (Vrlg. Via Nova) 2002
- Banis, Reimar: Psychosomatische Energetik. Lehrbuch für Therapeuten. Kirchzarten (VAK-Verlag) 2003
- Banis, Ulrike: Praxis der Psychosomatischen Energetik. Handbuch für Therapeuten und interessierte Laien, 2. Aufl., Hochheim (CO`MED-Verlag) 2002
- Banis, Reimar, Ulrike Banis: Psychosomatische Energetik in der Praxis. Ergebnisse einer Studie. Sonderdruck aus Schweiz. Zschr. GanzheitsMedizin, 2004; 16(3), S. 173-178
- Von beiden Autoren ist unter www.rubimed.com eine Reihe weiterer Infos zu finden.
- Frankl, Viktor: Theorie und Therapie der Neurosen, 8. Aufl., Stuttgart 1999
- Oberressl, Hans: Kraft und Wirkung der Gedanken: Die geistigen Gesetze. In: Universale Religion (Die Spirituelle Zeitschrift), Herrischried ,H. 1, Jg. 1992, S. 18 – 20.
- Peseschkian, Nossrat: Positive Therapie. Theorie und Praxis, 6. Aufl., Frankfurt (Fischer) 2002
- Watzlawick, Paul et al: Lösungen : Zur Theorie und Praxis menschlichen Wandels, Bern 2001

Dieser Aufsatz „Spirituelle Transformation mit Hilfe der Psychosomatischen Energetik“ wurde 2004 von der „Internationalen Gesellschaft für Psychosomatische Energetik“ veröffentlicht im Sammelband:

Banis, Reimar (Hrsg.): Lesebuch der Psychosomatischen Energetik, Bd. 1 (CO`MED-Verlag), ISBN: 3-934672-09-4