Corona und die persönliche Abwehr:

Ein Virus als Seelenfresser oder Lebenswecker

- Über „Stehaufmännchen-Kompetenz“, „gedanklichen Smog“ und die Flucht vor uns selbst und unseren Gefühlen

In der aktuellen Pandemiekrise brechen alle noch vor kurzem als sicher geglaubte Gewissheiten in unvorstellbar rasantem Tempo weg.

Viele Menschen geraten nicht nur in gesundheitliche, sondern auch in finanzielle und v.a. emotionale und Beziehungs-Krisen.

Die aktuelle Pandemie stellt jeden vor große Herausforderungen – beruflich wie privat.

Die Reaktionen darauf sind sehr unterschiedlich. Während bei dem einen die immer gleichen Gedanken im Kopf herumkreisen, vernebelt wie im Smog, zeigt der andere die Kompetenz eines Stehaufmännchens und geht aus Krisen gestärkt hervor.

Die grundlegende Ungewissheit und unkontrollierbare Veränderlichkeit menschlicher Existenz macht Angst.

Jede Krise löst existenzielle Unsicherheit aus.

Und damit auch gewohnheitsmäßige automatische destruktive selbst- und beziehungsschädliche Abwehr- und Bewältigungsmechanismen, die das menschliche Leid in der Krise noch verschlimmern.

Die Krise konfrontiert uns mit unserer verleugneten menschlichen Verletzlichkeit.

Daß wir Sicherheit, Verlässlichkeit und Beständigkeit sowie anhaltendes Glück gesucht haben, wo es nie zu finden war.

Sie stellt unser Selbst- und Weltbild und unseren Lebensstil- und Bewältigungsmechanismen in Frage und fordert uns heraus, zu klären, wer wir wirklich sind und was uns von innen heraushält, wenn alles Äußerliche wegfällt.

©2020 Dr. Wolf-Jürgen Maurer (P)2020 Anima Mea/clearsound media

Durch die gesellschaftlichen Virusschutz-und Abwehrmaßnahmen mit Sicherheitsabstand, Kontakt-und Berührungsverbot, Maskenpflicht und erzwungener Inaktivierung und häuslicher Isolation-alles im übrigen im Kern antisoziale dem grundlegenden menschlichen Bindungsbedürfnis völlig entgegenlaufende Maßnahmen- wurde und wird jeder Einzelne auf sich selbst zurückgeworfen.

Dies erinnert mich an eine der intensivsten unserer vielen erlebnisbasierenden und emotionsaktivierenden Maßnahmen unserer Scheidegger psychosomatischen Klinik, den therapeutisch verordneten sogenannten Inaktivitätstag oder manchmal auch nur Inaktivitätsstunden (von Patienten manchmal augenzwinkernd als „therapeutischer Stubenarrest“ bezeichnet):

Verkopften Gefühlsflüchtern, die sich selbst kaum spüren, wird empfohlen, einen Tag ohne sozialen Kontakt allein und ohne Lesen oder technische Geräte- und Medienkontakt in ihrem Zimmer zu hocken und aus dem Fenster in die herrliche Allgäuer Landschaft mit den aktuellen Löwenzahnwiesen und Kuhweiden zu schauen.

Eigentlich doch eine schöne Aufgabe.

Könnte man naiv meinen.

Aber nach kurzer Zeit-aller Ablenkungs-und Fluchtstrategien beraubt- kommt der Mensch in Kontakt mit seinen weggedrückten und in den Körper verbannten Emotionen, die er achtsam zulassen soll und allenfalls in einem Gefühlsprotokoll aufschreiben darf.

Aus so einer Erfahrung ist später auch das lehrreiche Buch „Brief an mein Leben“ von Miriam Meckel entstanden.

Bei vielen Burnoutpatienten z.B. zeigen sich dabei erstmals lange verleugnete und verdrängte bzw. somatisierte Gefühle wie Trauer und Sehnsüchte, die wir in der weiteren Therapie als Hinweise auf die der individuellen Symptomatik zugrundeliegenden unbefriedigten menschlichen Grundbedürfnisse verstehen : das Bedürfnis nach Bindung, menschlicher Nähe , Wärme und Geborgenheit, nach Selbstbestimmung, nach selbstwertschätzenden Erfahrungen, nach Sinn, Spiel, Spaß, Entspannung und kreativem Selbstausdruck.

©2020 Dr. Wolf-Jürgen Maurer (P)2020 Anima Mea/clearsound media

Die –über Gesundheit und Krankheit- entscheidende Frage ist hier, ob der Mensch sich selbst aushält oder ob er vor der Begegnung mit sich selbst davon läuft.

Diese emotionalen persönlichen Abwehrstrategien führen meines Erachtens zu der späteren psychosomatischen Symptomatik, quasi als Schrei der Seele: wenn die Seele die Sprache verliert, fängt der Körper an zu reden.

Solange der Mensch aber weder sich selbst noch andern Menschen ehrlich und offen begegnet, ist er auf der Flucht und wird früher oder später erkranken.

Er geht sich selbst verlustig.

Emotionale Unverbundenheit ist meiner Erfahrung nach der Hauptrisikofaktor psychosomatischer Erkrankungen.

Aber erst wenn wir uns mutig uns selbst stellen und selbst wieder wahrnehmen, können wir auch bewußt etwas ändern, statt uns weiter unbewußt von uns selbst und anderen zu entfremden und im eigenen Leben jenseits des Funktionsmodus gar nicht mehr vorzukommen.

Die Krise wirft uns auf uns selbst zurück und beinhaltet die Chance, endlich das zu verändern, was seit langem not tut, und wirklich zu empfinden, was einem im eigenen Leben wahrhaftig wichtig und wesentlich ist.

Das merken viele Menschen leider erst, wenn sie krank sind, etwas bereits verloren haben oder am Ende ihres Lebens.

Dieser aufweckende heilsame Impuls, sich zu besinnen und zu sich selbst zurückzufinden steckt in jeder psychosomatischen Erkrankung und in jeder Krise- auch in der aktuellen weltweiten Pandemie-Krise, ausgelöst durch ein kleines unsichtbares Virus, das uns kollektiv erzwungenermaßen entschleunigt und jedem von uns viele Fragen stellt.

Auch Sie werden in einer Krise -schon gar nicht einer aktuell weltweiten wie dieser- nicht umhinkommen, sich der Wahrheit über sich selbst zu stellen – wer Sie sind und wer nicht, und was Ihnen wirklich wichtig ist, tatsächlich wertvoll und am Ende des Lebens wesentlich sein wird.

©2020 Dr. Wolf-Jürgen Maurer (P)2020 Anima Mea/clearsound media

Krisen sind Herausforderungen und Lernchancen, wenn etwas aus der Balance geraten ist.

Offensichtlich war und ist dies derzeit weltweit der Fall.

Wir als Gemeinschaft müssen uns nach der bewältigten Krise fragen, wer wir in Zukunft sein wollen und wie wir leben wollen- ohne uns selbst, andere und unsere Welt zu zerstören.

Niemand ist eine Insel.

Wir brauchen einander- unsere gegenseitige Rücksichtnahme, Solidarität und mitmenschliche Verbundenheit- das wird vielen Menschen derzeit äußerst schmerzlich bewußt.

Dieser Transformations-Prozess erfordert vollkommene Ehrlichkeit.

Ebenso erfordert die Bewältigung Ihrer Angst radikales Mitgefühl mit Ihnen selbst, während Sie die unwahre Fassade durchstoßen, die das kleine Angst-Ich erschaffen hat – angeblich um Sie zu schützen.

Wer wären Sie, wenn die Angst Sie nicht zurückhielte?

Was würden Sie alles tun, wenn Sie keine Angst hätten?

Was würden Sie alles lassen, wenn Sie keine Ängste hätten?

Was brauchen Sie ohne Ihre Ängste nicht mehr?

Welche Wagnisse würden Sie vielleicht eingehen?

Wie würden Sie lieben?

Welche Arten von Beziehungen hätten Sie?

Wie Ihr Lebensstil?

Wie sähe Ihre Arbeit aus?

Wie würden Sie anderen dienen?

Welche Wahrheit würden Sie aussprechen?

©2020 Dr. Wolf-Jürgen Maurer (P)2020 Anima Mea/clearsound media

Wie würden Sie leben, wenn jeder Aspekt Ihres Lebens auf das ausgerichtet wäre, was den Werten Ihrer Seele entspricht?

Was für ein Gefühl wäre es, wenn nichts Sie davon abhielte, Ihr mutigstes Leben zu führen?

Was gibt Ihnen Halt, wenn alles andere wegbricht?

Wie der Umgang mit unserer verdrängten und verleugneten menschlichen Verletzlichkeit und der immerwährenden Veränderung des Lebens zu Emotionsphobie und vermeidbarem Leid führt:

Wir fühlen uns gerade rundum wohl, dann passiert irgendetwas, und plötzlich steigern wir uns in Unsicherheit, Frust oder Wut hinein, verstricken uns in ein Geflecht der Beschuldigung und Gegenbeschuldigung oder bleiben im Selbstzweifel stecken. Dieses Unbehagen, dieses Gefühl, dass auf unsere Knöpfe gedrückt wird, weil die Dinge nicht richtig sind, weil wir wollen, dass sie länger dauern oder verschwinden, ist die gefühlte Erfahrung, das emotionale Erleben der grundlegenden Ungewissheit unserer menschlichen Existenz.

Unsere Gewohnheit, Nein zu sagen – uns zu wehren oder eine Erfahrung zu vermeiden –, schafft nur umso mehr Leid.

So verwandeln wir „sauberen“ unvermeidbar zum Leben gehörenden Schmerz in selbstverstärktes „schmutziges“ Leid durch Flucht vor unseren Gefühlen.

Wir verleugnen unsere Verletzlichkeit und flüchten uns in Unbewusstheit, Aktionismus, selbst- und beziehungsschädliche Gewohnheiten, Kontroll-, Sucht-, Ablenkungsstrategien, Gier und Hass.

Wir vergessen so das Wesentliche, was am Ende unseres Lebens wirklich wichtig ist und wer wir wirklich sind.

„Am Ende unseres Lebens, wenn wir ungefragt Abschied nehmen müssen,

©2020 Dr. Wolf-Jürgen Maurer (P)2020 Anima Mea/clearsound media

zählen nur die Spuren der Liebe, die wir hinterlassen, wenn wir gehen müssen."

Albert Schweitzer

Wenn Menschen Angst haben, flüchten Sie meist in ihren Kopf und suchen in der toten Welt des Denkens und Analysierens Sicherheit.

Die eigene Zukunft entwerfen, voraus zu schauen und zu planen, Schwierigkeiten vorwegzunehmen, ist zwar eine wichtige Fähigkeit des Bewusstseins des Menschen.

Wenn der „Sorgen-Gaul" allerdings mit einem durchgeht, das Denken auf Autopilot schaltet, der Mensch nicht mehr abschalten kann, kehrt sich das Positive ins Negative und Schädliche.

„Grübelitis", wie ich dies nenne, macht krank.

Grübeln kann jeder und kennt fast jeder - dann verselbstständigen sich die Sorgen und laufen im Kopf Amok. Das Karussell im Oberstübchen dreht sich am liebsten nachts, wenn der Mensch viel lieber schlafen möchte. Grübeln führt nie zu einer Lösung, nur zu schlechter Laune und im schlimmsten Fall macht es sogar psychosomatisch krank. Nicht nur Unzufriedenheit, sondern auch Ängste, Depressionen, Schmerzen und Kopfzerbrechen mit vielfachen Verspannungen können die Folgen sein.

Diese Grübelitis hat eine Abwehr-Funktion, behaupte ich.

Während Frauen sich und ihr Leben mit anderen vergleichen und sich fragen, wie sie von anderen bewertet werden und sich Sorgen um ihre Beziehung oder die Lieben machen, sind Männer eher auf Themen wie Arbeit, Karriere, Ruhm, Geld oder sozialen Status fixiert.

Beim Denken in Schleifen kommt es jedoch nicht auf das Thema an, jedes kann letztlich den Zweck des Grübelns erfüllen: Wir Menschen laufen vor unseren Ängsten, schmerzlichen Gefühlen und unserer Verletzlichkeit davon. Gerade jetzt in der Krise brechen viele Sicherheiten weg, der Mensch wird schonungslos mit seiner Endlichkeit konfrontiert: Wir merken, wir können nicht alles kontrollieren. Das macht uns Angst. Und davor flüchten wir in den Kopf und in

©2020 Dr. Wolf-Jürgen Maurer (P)2020 Anima Mea/clearsound media

die tote Welt des Denkens, wo wir die Sicherheit suchen, die wir im Leben gerade vermissen.

Wir geraten in eine Falle durch die Flucht vor unseren Gefühlen und wenn wir vor unserer menschlichen Verletzlichkeit in den Kopf flüchten.

All meine psychosomatisch kranken Menschen leiden im Kern unter einer Emotionsphobie, die meisten spüren sich selbst nicht mehr und haben Angst vor Ihren Gefühlen.

Sie möchten -verständlicherweise- sich besser fühlen.

Dabei verdrängen, verleugnen und flüchten sie vor unangenehmen Gefühlen, die sie auf ihre wahren Bedürfnisse hinweisen könnten, in Ablenkungen, selbst- und beziehungsschädliche Muster und fristen ihr Leben als emotionslose „Kopffüssler“ in einer Art „Out of Body Experience“.

Sie haben den Kontakt zu sich selbst verloren, spüren ihren Körper und fühlen sich selbst nicht mehr.

Als Ziel unserer Therapie in Scheidegg gilt es, besser fühlen zu lernen um besser leben zu lernen.

Es geht also nicht um einfaches sich schnell wieder besser fühlen und sich nur immer gut zu fühlen, sondern sich selbst besser spüren zu lernen, alle Gefühle, auch die unangenehmen, wahrnehmen und zulassen zu können und für eigene grundlegende menschliche Bedürfnisse und Herzenswünsche, die sich als Botschaft unserer Gefühle erkennen lassen, adäquat selbstverantwortlich zu sorgen.

Der psychosomatische Dreischritt in der Therapie lautet meiner Ansicht nach:

1. Gefühle wahrnehmen und achtsam und mitfühlend zulassen lernen.
2. Bedürfnisse hinter den Gefühlen erkennen.
3.Artikulation und Kommunikation erkannter Bedürfnisse in wichtigen Beziehungen und selbstverantwortliche Sorge für die Verwirklichung eigener geklärter Werte und Herzenswünsche.

©2020 Dr. Wolf-Jürgen Maurer (P)2020 Anima Mea/clearsound media

Erlauben Sie mir einige Fragen zu Ihren persönlichen bisherigen Bewältigungsversuchen negativer Gedanken und unangenehmer Gefühle, die ich unseren Patienten in der Scheidegger Klinik häufig stelle:

- Was tun Sie typischerweise, wenn sie Angst verspüren? (Entspannen versuchen, ablenken, anders atmen, Pillen, Drogen und Alkohol, sich selbst Mut zusprechen, mit den Gedanken und Sorgen kämpfen oder mit anderen Menschen sprechen,…)
- Wie haben diese Methoden, Ihre Ängste in den Griff zu kriegen, Ihrer Erfahrung und Einschätzung nach funktioniert?
- Hat Vermeidung funktioniert? Hat Flucht, Unterdrückung und Kontrolle funktioniert- kurz- /langfristig?
- Betrachten Sie die Brauchbarkeit Ihrer bisherigen Lösungsversuche!
- Sie haben alles versucht, was logischerweise getan werden kann, haben alle offensichtlichen Techniken ausprobiert. Und keine hat richtig- langfristig gesehen- funktioniert, sonst wären Sie nicht hier, oder?
- Könnte es sein, dass gerade Ihre Bemühungen, das Problem zu lösen, tatsächlich ein Teil des Problems waren? Was immer wie eine Lösung aussah, ist möglicherweise keine Lösung- sie könnte tatsächlich ein Teil des Problems sein.
- Was waren die kurz- und v. a. die langfristigen Kosten Ihres Vermeidungsverhaltens?
- Was haben Sie in der Konsequenz für die Bewältigung Ihrer Ängste und Sorgen aufgegeben?
- Was ist über längere Sicht mit Ihrem Leben passiert?
- Haben Sie mehr oder weniger mit Ihrem Leben anfangen können?
- Sind Ihre Möglichkeiten gewachsen oder hat sich Ihr Lebensraum, mit der Zeit verengt?
- Was würden Sie mit Ihrer Zeit anfangen, wenn sie nicht dadurch verbraucht würde, Ängste, Furcht, unruhige Gedanken, Empfindungen, Erinnerungen und derartiges in den Griff zu bekommen?
- In der Therapie werden wir neue Wege einschlagen, wie Sie flexibler auf Ihre Ängste reagieren können und Wege lernen, um Ihre Ängste und unangenehmen Gefühle nicht länger dem, was Sie wollen, im Wege zu stehen zu lassen.
- Dazu werden wir Ihnen Lebensverbesserungsübungen vorschlagen, denn es geht in der Therapie vor allem um neue Erfahrungen.

©2020 Dr. Wolf-Jürgen Maurer (P)2020 Anima Mea/clearsound media

- Weniger Erlebensvermeidung, weniger Nicht-Handeln und Kostenreduktion der Angstbekämpfungs- und Kontrollbemühungen.
- Die Devise lautet: Nicht besser fühlen, sondern besser fühlen und leben lernen! Und sich engagiert handelnd für wertegeleitete Ziele einzusetzen!

Es geht also letztlich darum, das Herz zu öffnen statt sich den Kopf zu zerbrechen, um das Sorgengrübelkarussel endlich zu stoppen und wieder zurück zur eigenen Lebendigkeit zu finden.

Vom Kopf ins Herz und in den Körper zu finden, um wieder zu Sinnen zu kommen.

Viele von unseren Patienten haben sich allerdings selbst schon sehr früh in ihrer unsicheren Bindungsgeschichte verloren.

Sie bauten schon als Kind ein falsches Selbst auf, um die Liebe und Anerkennung anderer zu erringen, ihr Herz ist aber nicht dabei.

Die meisten von uns vergleichen sich mit anderen, weil wir dazugehören wollen und uns gesellschaftliche Anerkennung wünschen. Um so mehr, wie wir in der Kindheit bedingungslose verlässliche Liebe und Einfühlung vermisst haben.

Diese unbewusste Sucht nach Bestätigung und Anerkennung aus einem schamängstlichen Mangel an Liebe heraus zeigt sich in unserem zwanghaften Streben nach „Schneller, Höher, Weiter“- Leistung, Statusdenken und Besitz- wir wollen damit unser (falsches) Selbst stabilisieren, das wir über unser Tun und unser Haben definieren oder über das, was andere von uns denken sollen.

Unglücklicherweise führt Überanpassung und Konformität aber dazu, dass wir das Bedürfnis unserer Seele, zu wachsen und unsere Individualität auszubilden, unterdrücken.

Wir sind aber nicht hier, um wie andere zu sein.

Wir sind hier, weil wir lernen sollen, wir selbst zu sein.

©2020 Dr. Wolf-Jürgen Maurer (P)2020 Anima Mea/clearsound media

Wir sind nicht festgelegt auf die Prägungen und Verletzungen unserer Vergangenheit.

Jenseits der Schicht unserer verborgenen, verdrängten und verleugneten Verletzlichkeit, von Schamangst und unseren kontrollsüchtigen Abwehrstrategien und seelischen Schutzschichten sind und bleiben wir im Kern unseres geistigen Wesens unschuldige Kinder der Liebe und der Freiheit.

Ich sehe einen „Wackelkontakt“ im Bereich der emotionalen Verbundenheit als wesentlichen Hintergrund der Entstehung psychischer und psychosomatischer, aber auch vieler körperlicher Erkrankungen.

Das Gemeinsame meiner vielen Patienten ist eine Verletzung früher seelischer Grundbedürfnisse in der ersten, für die Bindung so wichtigen Lebenszeit, wo der Mensch von seinen frühen Bindungspersonen existenziell abhängig ist. Das kindliche Bedürfnis nach Verbundenheit, Zugehörigkeit, Wertschätzung, einfühlsamer Bindung und Verständnis wurde meist nicht ausreichend befriedigt, sodass es hier zu einer sog. frühen Schamwunde des sich als ungeliebt erlebenden Kindes kam.

Diese frühe Schamwunde steht also in der Regel am Anfang einer Neurose und der neurotischen Entwicklung, also erlebnisreaktiven psychischen oder psychosomatischen Störungen. Das Gemeinsame von Patienten, die sich als depressiv beschreiben und erleben, ist ein Bild von sich, vom eigenen Ich, als ein erschöpftes Ich, meist auch ein gekränktes und ein sich schämendes Ich und ein verlassenes Ich. Das verletzte Kind identifiziert sich in der weiteren Entwicklung dann immer mehr mit dieser Vorstellung eines negativen Selbstbildes. Neurose ist dabei der verzweifelte Versuch, als ein anderer Mensch zu erscheinen, als der der man wirklich ist.

Der neurotische Mensch lebt in einer Welt der Angst, in einer Welt des Mangels, der bedrohlichen Konkurrenz, des Ungenügendseins und des Mangels an Liebe.

Man kann deshalb die Angst als Motor der Neurose bezeichnen. Denn aus dieser frühen Unsicherheit, Angst und Verletzlichkeit heraus ist die Suche nach Sicherheit übermäßig groß, neurotische Schutz- und Kompensationsstrategien gegen das Empfinden von Verletzlichkeit werden lebensbestimmend.

©2020 Dr. Wolf-Jürgen Maurer (P)2020 Anima Mea/clearsound media

So wird immer mehr Liebe, Selbstliebe und Authentizität der Angst und der Absicherung geopfert. Das Leben wird als Versteckspiel kreiert und die Wurzel der Neurose ist um es nochmals klar zu sagen folgendes: Hier versucht ein Mensch ein anderer zu sein, als er wirklich ist. Er verlässt sich also letztendlich selbst, er versucht, sich zu verbiegen und so zu werden, wie er meint, dass er für andere sein muss, um anderen zu gefallen und deren Anerkennung zu erhaschen. Er passt sich an, weil er sich nicht zugehörig und willkommen gefühlt hat so wie er ist. Er bewertet seine eigene Verletzlichkeit als Schwäche, was durch unsere Scham- und Mangelkultur noch verstärkt wird. Er will vor allem eins: nie mehr so verletzlich sein und so verletzt werden, wie er es früh erlebt hat. Diese Verletzlichkeit wird ausgesperrt.

Die Scham als Angst vor sozialer Zurückweisung und Nicht-Gut-Genug-sein und des Nicht-Liebenswert-seins definiert das Grundgefühl des Menschen, bestimmt sein negatives Selbstbild und seine mangelnde Selbstwertschätzung. Er versteckt und verbiegt sich- und er entfremdet sich so immer mehr von seinem eigentlichen Wesen.

Sein weiteres Verhalten wird in der Regel unbewusst durch sein Schamverhalten, die Abwehr des Schamerlebens bestimmt.

Die Abwehr formt unseren Charakter.

Und was wird abgewehrt?

Immer die kindlich geprägte zentrale Angst, Angst, noch einmal verletzt oder beschämt zu werden. Deshalb entwickeln Menschen eine Persona, eine Maske, einen Persönlichkeitspanzer, der sie mithilfe dieses eingeengten stereotypen Denk-, Fühl- und Verhaltensmusters schützen soll als Überlebungsstrategie vor der Wiederholung in der Vorgeschichte erlebter schmerzlich beschämender Verletzlichkeit. Deshalb verhält sich der Mensch meist überangepasst, entwickelt einen krankhaften Perfektionismus.

Ein Mensch, der seine Verletzlichkeit fürchtet, versucht sich von seinen Gefühlen abzuschotten. Er geht dann, nachdem er seine Herztüre verschlossen hat, fluchtartig in den Kopf, wird hart zu sich selbst, oft auch zu anderen, geht sehr streng mit sich um, verliert Mitgefühl für sich selbst und auch Empathie für andere. Denn der Kopf kann nur urteilen. Wer aber urteilt, verursacht Trennung und Trennung verursacht Schmerz, Groll und Wut. Der Mensch verbiegt sich und

©2020 Dr. Wolf-Jürgen Maurer (P)2020 Anima Mea/clearsound media

verlässt sich selbst, kennt sich durch Abschottung vor den eigenen Gefühlen selbst kaum, und so entwickeln Menschen eine Beziehungsstörung. Nicht nur Kontakt und Verbundenheit mit anderen, sondern auch der emotionale Bezug zu sich selbst wird dann zunehmend fragil infolge des unsichtbaren Panzers, der vor dem Empfinden von Verletzlichkeit und Scham schützen soll.

Emotionale Offenheit braucht Mut zur Verletzlichkeit. Erst wenn wir Ungewissheit wagen, es riskieren, die Maske abzulegen und uns zu zeigen, können wir ein sinnerfüllendes, leidenschaftliches Leben mit offenem Herzen führen. Dann erst können wir wirklich lieben, denn Liebe ist eine Form von Verletzlichkeit. Da die Werte- und Sinnorientierung der Angstvermeidung geopfert werden, kommt es zu Rückzug, zu fehlendem Engagement für eigene Herzenswünsche und Werte und der Mensch driftet dann immer mehr in ein existenzielles Vakuum. Er hat zwar vielleicht im Außen alles, ist aber in sich leer, lebt an sich vorbei und diese Werteleere führt letztendlich dazu, dass er immer depressiver wird, obwohl er alles hat. Dann schämt er sich für die zunehmende psychische oder psychosomatische Symptomatik, die seinen Funktionsmodus stört.

Menschen, die ihre Herztüre verschlossen haben aus Angst vor Verletzlichkeit sind nicht mehr für andere erreichbar, und werden dann trotz aller angestrengter Anpassungsbemühungen leider oft wieder verlassen und als unauthentische Wesen schnell entlarvt und nicht mehr ernst genommen oder respektiert.
So schließt sich der Teufelskreislauf der Neurose, der Mensch erlebt sich wieder verlassen, wieder zurückgewiesen, beschämt und gekränkt und wiederum verletzlich, was ihm beweist, dass das Leben gefährlich ist und er sich weiter abschotten muss vor seinen Gefühlen. So wird er immer verhärteter, verbitterter und immer depressiver.

Diesen sich tragischerweise wiederholenden maladaptiven Beziehungsteufelskreislauf sehen wir als Hauptansatzpunkt in unserer emotionsfokussierenden bindungsbasiert-interaktionellen Psychotherapie in Scheidegg.

Denken wir daran, dass Erwachsenwerden Verletzlichkeit akzeptieren heißt und Lebendigsein, fühlen und lieben können Verletzlichsein sein bedeutet. Indem Menschen sich aus Schamangst gegen ihre Gefühle abschotten, zahlen sie einen

©2020 Dr. Wolf-Jürgen Maurer (P)2020 Anima Mea/clearsound media

zu hohen Preis und entfernen sich von sich selbst und verlieren die Verbundenheit und das, was dem Leben wirklich Sinn verleiht.

Nur wer die Angst vor seinen Gefühlen überwindet, kann endlich damit anfangen zu leben. Unser Bemühen richtet sich dann auf das, was wir mit Engagement und Herzensbegeisterung tun und welche eigene Werte wir verwirklichen wollen und nicht darauf, wer wir in den Augen anderer sind. Das geht – wie gesagt – nur, wenn wir Verletzlichkeit wagen, wenn wir zu uns selbst stehen. Zum Glück können wir lernen, immer mehr zu lieben und immer weniger zu fürchten. Der Entwicklungsweg in der Psychotherapie ist stets der Weg aus dem Versteckspiel neurotischer Angst zurück zur Liebe zu finden.

Wenn die Seele die Sprache verliert …
fängt der Körper zu reden an.

Psychosomatische Krankheiten sind also oft Ausdruck einer Kommunikationsstörung bzw. einer Beziehungsstörung (zu anderen Menschen, als auch zu sich selbst).

Was viele krankt macht, ist der Umgang mit den eigenen Gefühlen. Viele Menschen haben bereits früh starre und unflexible Verhaltensmuster gelernt, haben veraltete, „giftige“ Ideen und Lebensregeln im Kopf. Mit diesem verzerrten Selbst- und Weltbild steuern sie dann unweigerlich in eine krankmachende Lebens- und Beziehungsgestaltung und somit in eine Sackgasse. In einem „faulen Lebensarrangement“ gewinnen viele Krankheiten eine psychosoziale Funktion.

Eine Veränderungskrise, in diesem aktuellen Fall ein kleines Virus, erschüttert die bisherigen Abwehr-und Bewältigungsstrategien und zeigt, was meist seit langem wirklich fehlt.

Die Betrachtungsweise der Beziehungsmedizin gibt Krankheit wieder einen Sinn im Rahmen der individuellen Lebensgestaltung. Bei einer Seele und Körper umfassenden Medizin geht es gezielt darum, nach neuen Lösungsmöglichkeiten zu suchen.

Ziel einer nicht problem-, sondern lösungsorientierten Kurzzeittherapie im, wie ich unsere Klinik gern nenne, „Beziehungsfitnesstrainingslager Scheidegg“, wo

©2020 Dr. Wolf-Jürgen Maurer (P)2020 Anima Mea/clearsound media

wir gemeinsam vom fast 1000m hoch gelegenen Zauberberg auf das eigene Lebenspanorama mit allen Höhen und Tiefen schauen- ist es, wieder mehr auf eigene Stärken und Übernahme von Eigenverantwortung für die eigene Lebensgestaltung zu achten und Hilfestellungen für eine „bezogene Autonomieentwicklung“ zu geben.

Das Selbst mit all seinen Gefühlen wahrnehmen, verstehen und annehmen. Sich in andere einfühlen und miteinander kommunizieren. Dieser Schlüsselkompetenzen bedarf der moderne Mensch, um in dieser unüberschaubaren Welt die Orientierung zu behalten und sicher durch alle emotionalen Stürme und krisenhafte Erschütterungen zu navigieren. Eine ausgeprägte emotionale Kompetenz bietet eine verlässliche innere Kraftquelle. Mit den entsprechenden Fähigkeiten ausgestattet, gelangen wir zu Wohlbefinden und führen erfüllende Beziehungen. In liebe- und respektvollem, achtsamem Umgang mit sich und anderen besteht der wesentliche Teil einer Lebenskunst, die jeder erlernen kann.

Wer sich um eine solche Haltung bemüht, der trotzt auch widrigen Schicksalsschlägen mit Optimismus! Denn lässt sich der Wind auch nicht beeinflussen, so kann man doch die Segel anders setzen …

Achtung Kopfgeschichte

Unser Problemdenker produziert ständig eine „Lieblingsproblemgeschichte“, die uns unser Kopf immer wieder in veränderten Varianten anbietet: nämlich die Geschichte, dass wir selbst, ein anderer Mensch oder äußere Umstände nicht gut genug seien. Wenn wir mit dieser Kopfgeschichte verschmelzen, nehmen wir die Realität aus der Tunnelperspektive wahr und verfangen uns im Kampf gegen uns selbst beziehungsweise gegen die Realität und verstricken uns immer tiefer in schmerzliche oder ärgerliche Gefühle.

So erleben sich Menschen in Krisen hilflos ihren Gefühlen ausgeliefert. Das bedeutet, dass hier die Gefühle die Menschen kontrollieren. Um dies zu vermeiden, versuchen viele Menschen ihre Gefühle durch verschiedenste Strategien zu unterdrücken. Zum Beispiel lenken sie sich mithilfe von Essen, Musik, Fernsehen von unangenehmen Emotionen ab. Weitere Ablenkungen des Erwachsenenalters sind Flucht in die Arbeit und übertriebener, exzessiver Sport,

©2020 Dr. Wolf-Jürgen Maurer (P)2020 Anima Mea/clearsound media

Computerspiele, Glückspiele, Sex, Pornografie oder Drogen. Außerdem haben viele Menschen gelernt, unangenehmen Gefühlen krampfhaft aus dem Weg zu gehen, indem sie jene Situationen meiden, in denen sie am wahrscheinlichsten auftauchen.

Weitere gedankliche Strategien, um Emotionen zu kontrollieren, sind aufmunternde Sprüche, zwanghaft positives Denken, Bagatellisieren von Problemen, Probleme verleugnen, sich mit anderen vergleichen, denen es schlechter geht, grübeln und Listen schreiben etc. Leider funktionieren all diese Methoden allenfalls kurzfristig und immer nur teilweise, langfristig richten sie oft zusätzlichen Schaden an: Wir verlieren uns in einem Abwehrkampf gegen unsere Emotion und engen damit unser Leben immer weiter ein. Die Verstrickung in die Problemgeschichten, die uns unser „Denker“ erzählt, sowie der Abwehrkampf gegen unsere Emotionen, um nicht von ihnen kontrolliert zu werden, sind direkte „Fahrstühle zur Hölle“!

Grübelgedanken neigen dazu, sich wie eine Lawine selbst zu verstärken. Sie beschäftigen das Gehirn für Stunden und kommen doch nie zum Ziel. Ein Weg aus diesem Teufelskreis der negativen Gedanken beginnt mit einem klaren Stopp-Signal: Das kann ein Sinnesreiz sein, z.B. mit einem ums Handgelenk getragenen Gummiband, das angespannt und schnalzend losgelassen wird, verbunden mit einem innerlich oder auch lautem Stopp-Rufen, gefolgt von bewusstem und tiefem Bauch-Atmen. Wir müssen aus dem Kopf und in den Körper und wieder zu unseren Sinnen kommen. Wir müssen uns wieder in die Gegenwart katapultieren, denn nur im Hier und Jetzt können wir Dinge verändern. Wer grübelt, bewegt sich entweder in der Vergangenheit, wo er Erlebnisse sinnloserweise analysiert oder er reist in die Zukunft, die er sich in düsteren Farben ausmalt. Es braucht Achtsamkeitsübungen,um eine innere Distanz zum Chaos im Kopf zu schaffen. Wenn der Autopilot im Hirn Pause hat, werden Gefühle spürbar, die im Inneren verborgen sind. Wenn man keine Ablenkung wie Computer oder auch Lesen bzw. Suchtkonsum sucht, sondern sich auf sich selbst einlässt, kommen Emotionen hoch. Nichts bewerten, einfach Gefühle bemerken und Benennen: Da ist Angst, da ist Wut oder Trauer, da ist vielleicht auch Scham und Schuldempfinden. Diese Emotionen bringen uns auf die Spur, was wir wirklich brauchen. Es geht überhaupt nicht darum, sich Dinge vorzuwerfen. Ich sage immer: du kannst mit dem Problem-Gedanken ewig

©2020 Dr. Wolf-Jürgen Maurer (P)2020 Anima Mea/clearsound media

streiten, aber ist das hilfreich? Hilft es dir oder jemand anderem, dies zu denken oder wenn du dir jetzt noch so ein richtig dickes Schuldgefühl reindonnerst? Nein? Dann lass es einfach.

Langfristig kann man seine Psyche umprogrammieren - vom automatischen Grübeln zum gezielten Nachdenken. Statt Warum-Fragen wie „Warum ist mein Chef so gemein zu mir?“, könnte man sich lösungsorientiert fragen: „Was ist mein berufliches Ziel und wie kann ich es erreichen?“

Wichtig ist auch: Kann ich momentan überhaupt etwas verändern oder muss ich die Situation annehmen? Selbst die Entscheidung, erst mal nichts zu verändern, sondern zu versuchen, mehr die guten Dinge in unserem Alltag zu erkennen, führt schon zu positiven Veränderungen. Das Gehirn ist evolutionsbedingt darauf programmiert, uns beim Überleben zu unterstützen. Daher fragt es immer, wo sind die Probleme? Was kann schiefgehen? Wenn es ums Glück geht, können wir uns nicht auf die grauen Zellen verlassen. Das müssen wir schon selbst aktiv durch achtsame Lenkung unseres Aufmerksamkeitsfokus in die Hand nehmen!

Ich empfehle statt selbst-und beziehungsschädlichen Abwehrstrategien wie Verdrängung, Verleugnung, Rationalisierung, Sucht, Zwang und Somatisierung als Weg aus der Krise und emotionalen Turbulenzen eine radikal mitfühlende Achtsamkeitspraxis:

Statt den Versuch zu unternehmen, dem Unbehagen auszuweichen, öffnen wir uns ihm voll und ganz.

Wir werden für die Empfindung von Schmerz empfänglich, ohne bei der Geschichte zu verweilen, die sich unser Geist dabei zusammenspinnt.

Grundsätzlich ist Alles weder gut noch schlecht, erst unsere Interpretation macht sie dazu.

„Erkenne das Gefühl an,

richte deine ganze mitfühlende, ja sogar willkommen heißende Aufmerksamkeit darauf, und sei es auch nur ein paar Sekunden lang,

lass die mit dem Gefühl verbundene Kopfgeschichte fallen.

©2020 Dr. Wolf-Jürgen Maurer (P)2020 Anima Mea/clearsound media

Das erlaubt dir, das Gefühl direkt und unmittelbar zu erfahren, frei von jeglicher Interpretation.

Nähre es nicht mit Konzepten oder Meinungen darüber, ob es gut oder schlecht ist.

Bleib einfach bei der Empfindung. Wo in deinem Körper ist sie angesiedelt? „

Die Grundanweisung lautet, präsent in der Beobachterrolle zu bleiben, die Gedanken ziehen zu lassen – oder sie als Denken zu etikettieren – und bei der Unmittelbarkeit Ihrer Erfahrung zu bleiben.

Einfach bewusst atmen und bei den Gefühlen sein.

So gehst du in Kontakt mit deinem Herzen-Der Weg des Herzens von Liebe und Akzeptanz:

„Zu Beginn atme ein paar Mal locker ein und aus. Dann schließe Deine Augen, und lege beide Hände auf die Mitte Deiner Brust.
Spüre diese Wärme, und bleibe ganz achtsam in der Wahrnehmung Deiner Hände, deines Brustkorbes und deines Herzens.
Stelle Dir vor, wie sich der Atem im Herzen mit Deiner Liebe und Deinem Mitgefühl vollsaugt. Verlässt Dein Atem nun Deinen Körper, dann atmest du auch deine Liebe aus.
Stelle dir vor, wie du von deinem strahlendem Atem eingehüllt wirst. Wann immer in Deinem Leben ein Problem oder ein Konflikt und ein schmerzliches Gefühl auftaucht, dann nehme es in Dein Herz und lade die Liebe ein, es für Dich zu lösen.“

Was an inneren und äusseren Kraftquellen helfen kann, um sich kurzfristig im Rahmen einer Krise besser zu fühlen, erkläre ich gerne mithilfe des Wortes BERLIN:

B steht für Body: Was tut dem Körper gut? Ideen: Bewegung, Sport z.B. Yoga oder progressive Muskelentspannung, Qigong, auch ein wohltuendes Bad mit Düften, zarte Berührung, ein neues Hemd oder buntes Kleid, um etwas Farbe und gute Laune ins Leben zu bringen.

©2020 Dr. Wolf-Jürgen Maurer (P)2020 Anima Mea/clearsound media

E wie Emotion: Da geht es um Achtsamkeitsübungen, das beginnt mit bewusstem Atmen. Eine Hand aufs Herz, eine Hand auf den Bauch und dann 3sec einatmen, 7sec Atem anhalten und 8sec tief und laaangsam in den Bauch mit einem Seufzer wieder ausatmen. Gedanken dürfen kommen, aber werden nicht beachtet, einfach zählen beim Atmen. Dann hilft es, den Fokus auf schöne Dinge im Leben zu lenken: Was macht mich froh, wofür bin ich heute dankbar, was ist schön? Solche Dinge kann man aufschreiben, um sie sich noch deutlicher bewusst zu machen.

R wie Ressourcen: Was hält mich? Oft sind das Beziehungen oder Neigungen, Talente, die Kraft geben: Wer mag mich, wer ist mein Freund? Musik, Singen oder gemeinsam mit anderen musizieren sind Energiequellen.

L steht für Liebe, Nähe, Partnerschaft, Beziehungen, in denen ich mich geborgen und sicher fühle. Aber auch Vertrauen, Sinn finden z.B. in Spiritualität oder einem positiven Glauben.

I für Imagination: In der Vorstellungsfähigkeit, in positiven Bilder- und Fantasiereisen liegt eine große Kraft. Der Körper reagiert auf die Bilder, die der Kopf liefert. Beim Grübeln produziert das Gehirn negative Bilder, die in uns negative Gefühle auslösen. Positive Imagination ist so wichtig, weil sie eben tief im Körper wirkt. Eine Gedankenreise hat sich beim Grübeln bewährt: Man stellt sich vor, dass man an einem sonnigen Herbsttag an einem Bach sitzt. Auf dem Wasser treiben Blätter vorbei. Nun nimmt man in seiner Vorstellung einen Grübelgedanken, setzt ihn auf ein Blatt und sieht zu, wie er davonschwimmt. Schon kommt der nächste Gedanken, man nimmt ihn, setzt ihn auf das nächste Blatt und er treibt davon... Suchen Sie die Lücke zwischen den Gedanken. So bekommen wir Distanz, die wir brauchen. Dann denkt „es“ zwar noch in uns, aber wir verschmelzen nicht mehr mit der Kopfgeschichte, wir haben Gedanken, aber wir *sind nicht* diese Gedanken- wir erleben innere Freiheit.

N wie Natur: Rausgehen, Luft, Licht und Sonne tanken. Waldbaden tut der Seele gut. Aber auch Parks und Tiere bringen uns in gute Stimmung, in schönen Erinnerungen schwelgen.

Ich empfehle als eine Art „Geheimwaffe“ gegen das Grübelkarussel 2minütige stille Achtsamkeits-Meditationen: Die Grundanweisung lautet, inne zu halten, geistig einen Schritt zurückzutreten, präsent in der nicht-bewertenden

©2020 Dr. Wolf-Jürgen Maurer (P)2020 Anima Mea/clearsound media

Beobachterrolle zu bleiben, die Gedanken und die Kopf-Problemgeschichte ziehen zu lassen – oder sie als Denken zu etikettieren – und bei der Unmittelbarkeit Ihrer Körper-Erfahrung zu bleiben. Einfach bewusst atmen und bei den Gefühlen sein, Hand aufs Herz: Ja, alles das darf jetzt da sein. Es ist wie es ist. Und Herzens-Wärme und Mitgefühl über die Hand in die Körperregion einfließen lassen, wo die Unruhe oder der Schmerz am deutlichsten sitzt. So kommen Sie wieder in die Gegenwart und sagen Sie Ja zum Leben- Sie öffnen Ihr Herz, statt nutzlos Ihren Kopf zu zerbrechen. Entscheiden wir uns für radikale Akzeptanz, Mitgefühl und Liebe statt Angst und Kontrolle wird unser Geist weit und klar: „Es ist, was es ist. Und es wird, was wir daraus machen.

Es kommt nur darauf an, worauf wir schauen - bei uns und anderen:

Ob wir mit den Augen der Angst oder mit den Augen von Mitgefühl und Liebe auf uns selbst und einander schauen.

In einer Krise zeigt sich dies am klarsten:

Angst bringt in den Menschen entweder das Schlimmste hervor („Homo hominis lupus est“-sind wir des Mitmenschen Wolf?) oder das Beste (sind wir dem Mitmenschen ein mitfühlender-solidarischer Engel?).

Wir haben die Wahl, der Angst oder der Liebe zu glauben.

Dem kleinen verletzungsgeprägten selbstgebastelten Selbst- und Weltbild oder dem ewig-wahren geistigen Erkennen unseres liebevollen Gewahrseins und untrennbaren Verbundenheit als geistiges Wesen.

Hinter unseren psychischen oder psychosomatischen Symptomen steckt meiner klinischen Erfahrung nach eine Botschaft an uns selbst, wach zu werden und genau hinzuschauen, wo unser Leben aus dem Gleichgewicht geraten ist; wo wir die Beziehung zu unserem wahren Wesen verloren oder verraten haben und auf welche unbefriedigende unerfüllte Art wir in Beziehung treten mit dem Leben an sich und anderen Mitmenschen.

Die Symptome spiegeln uns, wo wir uns und anderen angstgetrieben aus verletzenden Prägungen und Erfahrungen unserer Frühvergangenheit begegnen

©2020 Dr. Wolf-Jürgen Maurer (P)2020 Anima Mea/clearsound media

und was wir noch nicht mitfühlend angenommen haben, wo wir die Liebe noch nicht eingelassen und wo wir nicht liebevoll verbunden sind.

Und sie spiegeln uns, wo wir noch nicht ehrlich und echt wirklich wir selbst sind und uns schon lange nicht mehr wirklich lebendig fühlen.

Wenn Sie mir erlauben werde ich Sie mit dem „DU“ zum Schluss nochmals persönlich ansprechen:

Es ist nie zu spät, die Masken fallen zu lassen, die Verkleidungen abzuwerfen und die Menschen wissen zu lassen, wer Du in Wahrheit bist.

Gewiss, das macht Angst.

Es ist Deine Wahl, Du hältst den Schlüssel zu Deiner Gefängnistür in der Hand.

Früher oder später müssen wir lernen, unsere eigene Wahrheit anzunehmen und den Mut haben, sie in diesem Leben kraftvoll zu leben.

Das ist es, was unsere Seele will.

Wenn wir uns dieser inneren Kraft entgegenstellen, macht uns dies krank und erschöpft uns.

Besser jetzt kooperieren, solange wir eine bewusste Wahl treffen können.

Wir können also unserem Leiden und jeder momentan noch so schlimmen Krise einen Sinn abgewinnen, wenn wir seiner achtsam gewahr werden und uns ihm mitfühlend zuwenden und es als Weckruf unserer Seele verstehen.

Du kannst lernen, achtsam Deine lange ins Kellerverlies versteckten „emotionalen Babys“, die sich in einer Krise melden, mitfühlend anzunehmen, ohne Dich mit ihnen zu identifizieren oder Dich in selbst- oder fremdverurteilenden Kopf-Geschichten zu verheddern.

Jedes Leiden hat im Grunde damit zu tun, dass wir unsere kindlichen Ängste und Prägungen noch nicht losgelassen haben und irgendwo die Liebe ausgesperrt haben, die wir im Grunde unseres geistigen Wesens sind.

©2020 Dr. Wolf-Jürgen Maurer (P)2020 Anima Mea/clearsound media

Denk daran, der Verrat an unserem wahren Selbst führt unweigerlich zu Leiden.

Ein Mensch, der seine Maske fallen lässt, schaut den eigenen Schatten an und bringt den ungeliebten Anteilen des Selbst Liebe entgegen.

Das Licht des mitfühlenden Gewahrseins deines gesunden Erwachsenen strahlt in die Dunkelheit und erlöst das verwundete Kind, das sich dort versteckt.

Während Du eine liebevolle Beziehung zu Dir selbst entwickelst, kannst Du eine liebevolle Beziehung zu anderen entwickeln.

Statt wie alle Welt den Anderen und die Welt verändern zu wollen, sei Du der Mensch, der sich selbst verändert:

Ändere Dein Denken und Deine Sicht- und Deine Welt wird sich verändern.

Entscheide Dich immer mehr für ein Leben in Liebe, als für ein Leben in Angst.

Liebe ist sowohl ein Bewusstseinszustand als auch eine Lebensweise.

Ein in Liebe gelebtes Leben unterscheidet sich völlig von einem Leben, das in Angst gelebt wird.

Du kannst Dich in jedem Augenblick mit Deinen Ängsten und den Ängsten anderer identifizieren oder Dich mit der Liebe in Deinem Herzen verbinden und sie mit anderen teilen.

Aber Du kannst Dein Leben nicht in Liebe leben, wenn Du die Liebe in Deinem eigenen Herzen nicht nährst.

Dein Herz ist die Geburtsstätte der Liebe.

Glück ist eine Eigenschaft der Liebe.

Es kann nicht losgelöst von ihr sein.

Auch kann es nicht erfahren werden, wo keine Liebe ist.

©2020 Dr. Wolf-Jürgen Maurer (P)2020 Anima Mea/clearsound media

Wenn Du Dich nicht länger auf Deine Ängste, Mängel und Probleme fokussierst, sondern auf die Liebe und Deine wahren Herzenswünsche, wirst Du Dich zu dem zufriedenem Menschen entwickeln, der Du wirklich bist und Dein Geschenk für diese Welt bringen, in die Du Dein Licht hell scheinen lässt.

Diesen freudvollen Frieden des erwachten mitfühlenden Herzens wünsche ich Dir von Herzen–vielleicht als Frucht des resilienten Umgangs mit einem kleinen Virus und den sozialen Folgen des kollektiven Schutz-und Abwehrprogramms.

Es ist gerade Ostern- das Fest des Ausbruches aus dem Gefängnis der Angst und dem falschen Selbstbild von Mangel, Fehlerhaftigkeit, Schuld und Angst.

An Ostern feiern wir den Sieg des Lebens über den Tod, der Liebe über die Angst, der geistigen Einheit und Verbundenheit über Trennung, Isolation und Abschottung.

An Ostern feiern wir spirituell gesehen das Aufbrechen des falschen kleinen angstbasierten Selbstes und die Auferstehung des wahren Selbst, das Erwachen unseres Herzens.

Es geht um die Entdeckung und Schau unsers grundlegenden Gutseins.

Heil werden heißt lieben lernen, was ist:

Unser Leid kann uns öffnen oder verschließen.

Weiter voneinander trennen oder an unsere grundlegende Verbundenheit erinnern.

Angst kann ein Seelenfresser oder Lebenswecker sein.

Glück entsteht immer in Situationen, in denen wir uns und unsere Nächsten so erleben, wie wir wirklich sind.

Die Freude an unserem authentischen Sein macht uns glücklich.

Ihre Angst kann Sie also daran hindern, der Mensch zu sein, der Sie hinter Ihrer Maske wirklich sind, oder besser, der Sie sein könnten.

Bekämpfen und betäuben Sie Ihre Angst nicht.

©2020 Dr. Wolf-Jürgen Maurer (P)2020 Anima Mea/clearsound media

Der einzige Weg ist, durch die Angst hindurchzugehen.

Bitte lassen Sie Ihre Angst zu, und fühlen Sie genau hin. Fragen Sie, wovor sie Sie schützen möchte. Gehen Sie liebevoll mit ihr um. Die Angst ist wie ein kleines Kind in Ihnen, das in den Arm genommen werden will. Zeigen Sie ihm, dass jetzt ein Erwachsener da ist, der sich um es kümmert und der es beschützt.

Wer sein verletztes Herz aus lauter Angst nicht mehr für sich und andere Menschen öffnet, erfriert innerlich und stirbt den Kältetod der Verbitterung.
Die Hölle ist nicht heiß, sondern kalt, in ihr erfrieren Menschen.

Die Hölle besteht aus alten Verletzungen, die nicht vergeben werden können.
Sie ist ein trennendes mentales Gefängnis aus Angst, die Lieben und Sich-lieben-lassen als zu gefährlich ausschließt.

Heilung geschieht immer durch Liebe und erfordert inneren Frieden
Durch Loslassen, sprich radikale und wahre Vergebung, von allem was uns von uns selbst und anderen trennt.

Wagen Sie Verletzlichkeit und Offenheit und wagen Sie, wenn Sie spüren das Menschen nicht gut mit ihrer zarten verletzlichen Seite umgehen, dies offen anzusprechen, und wenn Sie dabei keinen Respekt, keine Wertschätzung, ja keine Einfühlsamkeit erleben, erlauben Sie sich auf Distanz zu gehen und verlassen Sie Menschen, die Ihnen nicht gut tun.

Verraten Sie niemals sich selbst.
Bleiben Sie vor allem sich selbst treu.
Das ist es was Ihre Angst oder Ihr Schmerz oder ihre Depression-und generell ihr psychosomatisches Symptom Ihnen sagen will.

„Du bist eingefroren, wenn Du Dein Herz nicht öffnest."

Und denk dran: Liebe ist keine Verpflichtung, sondern nur eine Offenheit des Herzens.

Und an erster Stelle steht immer Dein Respekt vor Dir und die Liebe zu sich selbst.

©2020 Dr. Wolf-Jürgen Maurer (P)2020 Anima Mea/clearsound media

Das wünscht Ihnen,

Dr. Wolf-Jürgen Maurer
Ostern 2020,

Anhang:

Resilienter Umgang mit Krisen:

Was uns Kraft gibt und uns psychisch gesund hält

Es gibt Menschen, die zerbrechen nicht an Krisen, sondern gehen sogar noch gestärkt daraus hervor. Wie geht das? Was macht Menschen widerstandsfähig. Resilienz ist das Konzept, trotz widriger Umstände zu gedeihen. Die Fähigkeit des Menschen, immer wieder neu, auch in schwierigen leidvollen Situationen Sinn zu finden und aktiv Werte zu verwirklichen, bezeugt die Trotz-Macht seines Geistes. Menschen können Widerstandskräfte entwickeln mithilfe von achtsamer Aufmerksamkeitsfokussierung und mitfühlendem Emotionsmanagement und können lernen, auch schmerzliche Lebenskrisen zu meistern.

Gemeinschaftssinn und starke emotionale Bindungen helfen, um Krisensituationen erfolgreich zu überwinden: Wenn gesellschaftliches Miteinander von Fairness und Gemeinschaftsgefühl geprägt ist, kann sich dies positiv auf die Widerstandskraft, die Resilienz, auswirken. In Zeiten von Kontaktverbot und „Physical Distancing“ ist dieses positive Miteinander jedoch für viele nicht spürbar. Entscheidend ist deshalb eine positive Einstellung zu den eigenen Problemen: Krisensituationen nicht als unüberwindbar sehen, selbst aktiv werden und sich Verbündete suchen ist der beste Weg, um Krisen zu bewältigen und eine Resilienz aufzubauen.

©2020 Dr. Wolf-Jürgen Maurer (P)2020 Anima Mea/clearsound media

Folgende Ratschläge gebe ich für den Weg durch die Krise:

1. Anerkennung des Unvermeidlichen

Neben einem gesunden Optimismus hilft es, Dinge zu akzeptieren, die man nicht ändern kann, ohne dabei die rosarote Brille aufzusetzen.

2. Aktiv werden

Sich nicht als Opfer zu sehen und Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen, kann psychische Resilienz fördern.

3. Kraft behalten

Die eigenen Ressourcen sollte man nicht aus den Augen verlieren, wenn man eine Lebenskrise durchläuft.

4. Bewusste Achtsamkeit
Achtsamkeit und radikales (Selbst-)Mitgefühl sind eine Hilfe bei der Emotionsregulierung in der Krise.

5. Klare Werte- und Sinnorientierung
Dieser Kompass ist eine Hilfe für Selbstwirksamkeits-förderliche, notwendige Entscheidungen.

©2020 Dr. Wolf-Jürgen Maurer (P)2020 Anima Mea/clearsound media

In meinem Hörbuch „Resilienz – wie wir Krisen meistern“ aus meiner Reihe „Psychosomatik Scheidegg“ berichte ich auf der Grundlage von wissenschaftlich belegten Studien und anhand vieler Beispiele und Details, wie sich psychische Widerstandskraft (Resilienz) aufbauen lässt. Ich zeige Strategien zur Überwindung von Krisen auf. Die Inhalte sind eine Zeit lang als Audio-Stream unter https://anima-mea.org/audio-stream/ aufgrund der Pandemie kostenlos online abrufbar (Dauer: 98 Minuten). Die Folge ist Teil meiner Serie von insgesamt 27 Hörbüchern zur Psychosomatik. Ebenso finden Interessierte auf www.anima-mea 170 kostenlose Bewusstseinstexte zu allen wichtigen psychosomatischen Themen.

Allen meinen Patienten und Hörern , sowie Ihnen, verehrter Leser, wünsche ich Achtsamkeit, Besonnenheit und Gelassenheit in der aktuellen herausfordernden Pandemie-Zeit, die uns wie in einem kollektiven Burnout zum Nachdenken und Entschleunigen zwingt:

Was ist wirklich wichtig?

Auf welche Werte wollen wir unser Leben und unsere Gemeinschaft gründen?

Was ist alles andere als selbstverständlich?

Wie ist es um unsere gegenseitige Rücksichtnahme bestellt?

Was hält uns in Krisenzeiten und gibt uns Kraft?

Wofür können wir dankbar sein?

Womit uns und andere Menschen stärken und unterstützen?

Was verbindet uns, wenn wir Abstand halten sollen aus Rücksichtnahme und Schutz für Schwächere?

©2020 Dr. Wolf-Jürgen Maurer (P)2020 Anima Mea/clearsound media

Chancen bestehen in dieser erzwungenen Verlangsamung unseres Lebens darin, uns ehrlich solche und ähnliche Fragen zu stellen, uns zu besinnen statt wie kopflose Hühner panisch, hysterisch oder trotzig weiter herumzurennen und uns und andere in Gefahr zu bringen, zu lesen oder zu hören…

Ein offenes ruhiges Herz

und einen weiten klaren Geist wünscht Ihnen,

Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer

Dr. Maurer ist leitender Arzt der Oberberg Fachklinik Scheidegg.

Die ehemalige Privatklinik Hubertus wurde kürzlich in die Oberberg Gruppe als Oberberg Fachklinik Scheidegg im Allgäu integriert. Seit Jahren wird sie von Chefarzt Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer geleitet und verbindet Psychosomatik, Psychotherapie und Naturheilverfahren. Sie zeichnet sich durch eine wissenschaftlich bestätigte hohe Behandlungsqualität aus und bietet zudem eine poststationäre Online-Betreuung.
Neben seiner Rolle als Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, ist er Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Sportmedizin, Chirotherapie, anerkannter Supervisor und Lehrtherapeut, Balintgruppenleiter, Hypno-systemischer Coach und systemischer Paar- und Familientherapeut. Er blickt auf über 25 Jahre Tätigkeit in leitender Position in der Psychosomatik in Scheidegg zurück, deren erfolgreiche Konzepte er maßgeblich mitgestaltet und umsetzt.

©2020 Dr. Wolf-Jürgen Maurer (P)2020 Anima Mea/clearsound media

Weiterführende Hörbücher zum Thema der Selbstfindung, Selbstheilung und spirituellen Entwicklung finden Sie unter der Reihe **Psychosomatik Scheidegg** unter www.anima-mea.org:

PSS 1	Wenn die Seele die Sprache verliert…fängt der Körper zu reden an
PSS 5	Burn-out - Fegefeuer der Eitelkeiten
PSS 6	Schmerz als Schrei der Seele
PSS 7	Selbstwertschätzung - Freundschaft mit sich selbst schließen
PSS 8	Depression - Der emotionale Infarkt
PSS 13	Selbstheilung - Die Kraft des „Inneren Arztes“ nutzen
PSS 15	Selbstentwicklung - Ende des Maskenballs
PSS 18	Gelassenheit entwickeln - Lebensfreude und Zufriedenheit entdecken
PSS 29	Lass los, was Dich unglücklich macht…und lebe!
PSS 20	Lebensbalance - Bring Dein Leben ins Gleichgewicht
PSS 21	Leben oder funktionieren - Die eigene Identität entwickeln
PSS 23	Fragen, die Sinn stiften…und Ihre Welt verändern
PSS 24	Lebenskunst - Das Gute leben
PSS 26	Kränkung und Vergebung
PSS 27	Bindungstrauma und Persönlichkeitsentwicklung: Bindung, Liebe und Selbstentwicklung

©2020 Dr. Wolf-Jürgen Maurer (P)2020 Anima Mea/clearsound media