

Krebs auf der emotionalen Ebene

von **Tom Kenyon, USA**
(Musiker, Gehirnforscher, Autor, Therapeut)

Es duerfen Kopien angefertigt werden, wenn am Text nichts geaendert, hinzugefuegt oder weggelassen wird.

Das Konzept erschien mir das erste Mal vor einigen Jahren waehrend eines Trainings in Anchorage, Alaska. Ich lehrte dort, **wie man Klang benuetzen koennte um mit dem Ziel der psychologischen Heilung Gefuehle freizusetzen**. Eine Teilnehmerin, nennen wir sie Rose, meldete sich freiwillig fuer die Sitzung, in der ich diese Technik vorfuehren wollte. Als Teil der Demonstration bat ich sie, sich auf einen Koerperteil zu konzentrieren, der sich nicht gut anfuehlte. **Dahinter steckt die Idee, dass Emotionen oft in bestimmten Teilen unseres Koerpers zu wohnen scheinen.**

Sie sagte, dass ihre Nieren sich wund und schmerzvoll anfuehlten. Dann erzaehlte Rose freiwillig, dass sie gerade erst aus der Klinik entlassen worden war, wo sie wegen Nierenversagens in Behandlung war. Es war eine sehr beengstigende Nervenprobe fuer sie, wie man sich wohl vorstellen kann. Sie war nun auf Dialyse angewiesen und ihr Name stand auf der Warteliste fuer eine Nierentransplantation.

Ich leitete sie dazu an, wie sie ihre Aufmerksamkeit in ihre Nieren bringen und mit dem Ausatmen Toene kommen lassen konnte. Ich bat sie, sich vorzustellen, dass diese Toene tatsaechlich von ihren Nieren herkaemen, und ich bat sie, ihren eigenen Klaengen zuzuhoeeren, waehrend sie sich tiefer in das Ausatmen hinein entspannte.

So verrueckt, wie es klingen mag, ist es doch recht einfach zu tun, und bald klagte sie leise. Dann veraenderten sich die Toene. Zunaechst aehnelten sie dem Schreien eines Saeuglings oder Kleinkindes, aber dann wurden sie zu den verzweifelten Schreien eines Kindes in hoechster Qual. Alle, die sich im Raum befanden, waren ergriffen von der Intensitaet des Augenblickes, als wir diese erwachsene Frau in ihren Vierzigern beobachteten, wie sie wie ein verstoertes kleines Maedchen schrie.

Schliesslich wurden ihre Schreie gedaempfter und wechselten wieder in leises Klagen ueber. Rose langte hinter sich und beruehrte ihren unteren Ruecken in der Gegend ihrer Nieren. Sie oeffnete ihre Augen.

Unglaeubig sah sie mich an. „Der Schmerz ist weg“, sagte sie, „die Schmerzen sind weg!“

Ich bat sie, ihr inneres Erleben waehrend des Prozesses zu beschreiben, und sie sagte, dass sie in das Alter von ungefaehr zwei Jahren zurueck gegangen war. Sie sass in einem Hochstuehlchen, das sie aus ihrer Kindheit kannte. Als ihre Stimme die blockierte Energie in ihren Nieren freisetzte, wurde ihr Bewusstsein in diese Zeit zurueck katapultiert, zurueck in eine Erinnerung aus der Kindheit. Zu diesem Zeitpunkt ihres jungen Lebens lebte ihre Mutter mit einem Freund zusammen. Die

Mutter ging zur Arbeit und der Freund sollte fuer Rose sorgen. Aber offensichtlich aergerte er sich darueber, dass sie seine Aufmerksamkeit in Anspruch nahm. Anstatt sie normal zu fuettern, warf er das Essen nach ihr. Das beaengstigte sie sehr, und es war diese Panik, die sie waehrend der Demonstration wieder durchlebte. **Irgendwie waren die Erinnerung und der stimmliche Ausdruck dieser fruehen Kindheitserinnerung wohltuend fuer ihre physischen Nieren.**

In unserer Diskussion innerhalb der Klasse, die dieser Demonstration folgte, erwaehte jemand, dass ihr Bruder an Magenkrebs gestorben war. Das seltsame daran war, dass sein Vater ihn als Kind schwer misshandelte. Und immer wenn er betrunken oder wuetend wurde, kickte oder schlug er seinen Sohn in den Magen und sagte ihm, er waere ein Stueck Scheisse.

Rose's Erlebnis hatte einen „ah-ha“ Effekt hervorgerufen, und die Schwester des toten Bruders sprach unter Traenen. Sie sah, wie der Zorn ihres Vaters immer wieder in den Unterleib ihres Bruders hinein geschlagen worden war. Fuer sie erklaerte dies den Krebs und den fruehen Tod ihres Bruders.

Der Gedanke, dass das Gewebe Emotionen speichert, wurde von dem westlichen Psychologen Wilhelm Reich vorgestellt. Aber die Idee davon geht wesentlich weiter zurueck, tatsaechlich bis zu der **alten Kunst der Akupunktur**. Die Chinesen kodierten dieses System feinsten Energie-Medizin vor tausenden von Jahren, und **eines der Hauptkonzepte handelt von Emotionen**. Nach der Lehre von der Akupunktur **tendieren verschiedene Organe dazu, bestimmte Energietypen festzuhalten**. Die Lungen zum Beispiel neigen dazu, Kummer und Gram festzuhalten, und die Nieren halten Aengste.

Hatte die Kindheitserfahrung dieser Frau dazu gefuehrt, ihre Nierenenergie (chi genannt) zu schwaechen und sie fuer ein Nierenversagen in ihrem spaeteren Leben praedestiniert? Oder hatte das eine nichts mit dem anderen zu tun? Nun, ob es einen direkten Zusammenhang gab oder nicht, **es war jedenfalls interessant, dass das Wiedererleben und Vokalisieren der Angst das Gefuehl von Schmerz in ihren physischen Nieren reduzierte.**

Ich begann, emotionalen Schmerz und seine Verbindung zur Gesundheit in einem neuen Licht zu sehen. Nun, damals in den fruehen 90ern erkannte die allopathische Medizin keine direkte Verbindung zwischen Emotionen und Gesundheit an (und zum groessten Teil tut sie es heute immer noch nicht).

Offen gesagt glaube ich, dass das viel mit dem Thema Geld zu tun hat. Allopathische Medizin ist mehr und mehr zu einem pharmazeutisch basierten Unternehmen geworden. Und die grossen Medikamentenhersteller sind nicht daran interessiert, Forschungsprojekte zu unterstützen, die ihnen keinen Profit einbringen.

Trotz des monolithischen Zugriffs der Medikamentenhersteller auf die Medizin entwickelt sich ein **neuer Forschungszweig**. Er wird **Psychoneuroimmunologie** genannt, oder **wie das Denken die Gesundheit beeinflusst**. Damals in den fruehen 90ern wurde dieser gerade fluegge werdende Zweig der Medizin Psychoimmunologie genannt. Und ich vermute, es ist ein Zeichen dafuer, dass dieses Gebiet nun mehr respektiert wird, da sein Name laenger und schwerer auszusprechen ist. Aber wie auch immer es genannt wird, dieses Feld der Medizin **zeigt einige sehr deutliche Verbindungen zwischen unserem emotionalen Erleben und unserer Gesundheit auf**.

Sowie die Wissenschaften der Neurologie und der Psychologie zusammenkommen, um dieses fruher noch unerforschte Gebiet der menschlichen Biologie zu entdecken, treten einige interessante Muster hervor. Das zeigt sich hoechst deutlich in der Krebskrankheit. Wie Sie vielleicht wissen, erreicht der Krebs epidemische Ausmasse in industriellen Laendern. Und es gibt einen wachsenden Forschungszweig, der zeigt, dass vieles davon mit der angewachsenen giftigen Belastung unserer Nahrung, unseres Wassers und unserer Luft zu tun hat. Aber zaehlen Sie nicht darauf, dass die Grossen Macher in Washington oder Ihr Landesvorsitzender viel in dieser Frage unternehmen wird. Geld scheint alles zu sein, um das es sich in der politischen Arena dreht, und es scheint momentan keinen grossen Profit darin zu geben, die Luft und das Wasser zu reinigen.

Ich finde es interessant, dass die gegenwaertigen US Oelkompanien, oh Verzeihung, ich meine die gegenwaertige US Regierung willkuerlich jahrzehntelang hart gewonnenen Umweltschutz ueber Nacht aufhebt.

Aber kehren wir zu dem hiesigen Thema zurueck. Ich wollte oben keine politische Stellungnahme abgeben. Dennoch kann man nicht die Frage der oeffentlichen Gesundheit von sozialen oder politischen Themen trennen. Trotz ihrer schwachen Taschenspielertricks koennen unsere politischen Fuehrer nicht die Tatsache veraendern, dass **die oeffentliche Gesundheit und die Qualitaet unserer Umwelt intimst miteinander verbunden** sind.

Aber auch wenn die Qualitaet unserer aeusseren Umwelt schwerwiegende Folgen fuer unsere Gesundheit hat, moechte ich hier einen anderen Typ von Umwelt diskutieren.

Man kann diesen Typ nicht sehen, aber man kann ihn fuehlen. Es ist unser **emotionales Umfeld**. Und wenn ich als Psychotherapeut auf unsere Gesellschaft blicke, dann erinnere ich mich an eine Zeile aus dem Musical „The Music Man“ – „There’s trouble in River City“.

Ich nenne es Krebs auf emotionaler Ebene, und wie Krebs allgemein, kann er auch hier toedlich sein. Wird er sich selbst ueberlassen, kann er ein Leben

zerstoeren. **Zumindest kann er auf psychologischer Ebene ein Wesen so verkrueppeln, dass er oder sie keine angemessenen Lebensentscheidungen trifft. In seiner agressiveren Form kann er tatsaechlich zellulaere Lebensformen zerstoeren und so zu physischer Krankheit fuehren.**

Ironischerweise habe ich herausgefunden, dass dieser Typ von emotionalem Krebs haeufig in spirituellen Gemeinschaften auftritt, egal was ihre philosophischen und/oder religioeusen Glaubensmuster sind. Dafuer gibt es einen Grund und ich hoffe, darauf in Kuerze zu sprechen zu kommen. Aber zunaechst moechte ich einiges an Hintergrundinformation einbringen.

Gefaehrliche Meditationen

Einer meiner Freunde, der in Santa Fe, New Mexico lebt, hoerte vor einigen Jahren einen Vortrag in einem der oertlichen Biolaeden ueber die Behandlung von Depression durch Kraeuter und Homoeopathie. Zu dieser Zeit war er selbst depressiv, aber er war um so erstaunter, so viele Leute als Zuhoeerer zu sehen. Der Raum war gesteckt voll. Und nach seiner Einschaeztung waren 90% der Anwesenden praktizierende Meditierende, die irgendeiner spirituellen Tradition folgten. Und von diesen waren die Haelfte praktizierende Buddhisten! Nun, ich weiss nicht, wie Sie das sehen, aber aus meiner Sicht ist hier etwas falsch. Und auch auf die Gefahr hin, hier einige heilige Kuehe zu schlachten, lassen Sie mich sehr praezise sein mit dem, was ich hier sagen werde.

Als allererstes: ich meditiere. Genauer gesagt praktiziere ich verschiedene Meditationsformen seit ueber vierzig Jahren. Und ich bin auch ein Buddhist. Nun, tatsaechlich bin ich ein neo-paganischer Buddhist und ein Teil-Zeit Taoist, aber darueber werde ich mich hier nicht auslassen. Es genuegt, dies zu sagen: **ich glaube, dass die grundlegenden Einsichten des Buddhismus akurate Beschreibungen des Mysteriums sind, das wir Bewusstsein nennen**. Mein Unbehagen gilt also nicht dem Buddhismus oder der Meditation im allgemeinen, sondern vielmehr der Art und Weise, wie sie ausgeuebt werden. **Wenn sie dazu genutzt werden, um die authentische Natur unseres Gewahrseins zu durchdringen, dann koennen beide von unschaetzbarem Wert sein. Aber wenn sie dazu benutzt werden, um emotionale Wahrheiten zu vermeiden, werden sie selbst-zerstoererisch**. Und es interessiert mich ueberhaupt nicht, wie viele Niederwerfungen praktiziert werden, wie viele Raeucherstaebchen abgebrannt werden, oder wie lange jemand in Meditation auf seinem Hintern sitzt – diese Art von Meditation fuehrt nicht zur Erleuchtung. Ich glaube, der Grund dafuer, dass der Raum so voller Meditation praktizierender Menschen war, ist, dass diese Leute Meditation als Droge verwendeten. Sie hatten entdeckt, dass sie meditative Zustaeude nutzen konnten, um emotionalen Schmerz zu vermeiden. Nun, die meisten Meditierenden, die in diese Falle gehen, sind sich nicht unbedingt darueber bewusst, dass sie emotionale Schmerzen vermeiden. Sie wissen einfach nur, dass sie sich mies fuehlen, wenn sie sich keine Zeit zum Meditieren nehmen. **Es**

ist eine Sache, die inneren Bilder, die die Meditation foerdert, zu geniessen. Und es ist eine andere, davon abhaengig zu sein, um sich gut zu fuehlen.

Dieser Typ von quasi-Meditation hat eine beruhigende Wirkund auf den Geist, die (fuer eine Weile) emotionalen Schmerz daempft oder vermindert. Das geschieht durch die Veraenderung des Serotonin-Levels im Gehirn. Mit anderen Worten, man wird high. Das Gehirn ist der Meister-Pharmazeut schlechthin, der sogar die fortgeschrittensten Drogenkompanien in den Schatten stellt.

Das Gehirn ist dazu in der Lage, Myriaden von psychoaktiven Substanzen zu produzieren, und sich selbst in einen „high“-Zustand zu versetzen ist ziemlich einfach, wenn man einmal entdeckt hat, wie es geht. Eine grosse Anzahl an Leuten, die meditieren, werden einfach high. Nun, ich habe nichts dagegen, high zu werden, wie Sie vielleicht denken werden, besonders wenn man diesen Zustand aus seinem eigenen Nervensystem heraus erschafft. Aber dieser Zustand durchdringt nicht das Geheimnis unseres Geistes. Es ist einfach das Schweben in einem selbst-kreierten Samsara-high.

Fuer die, die mit dem Ausdruck Samsara nicht bekannt sind, er bezieht sich auf ein Sanskrit-Wort: Samsara, die Welt der Illusion. Das, **was nicht real ist,** wird im **Buddhismus Samsara** genannt. Also was ich mit dieser Aussage meine, ist, dass das Erlebnis des high-werdens durch Meditation einen samsarischen oder illusionaeren Zustand von Glueckseeligkeit bedeutet. Er ist nicht real; er ist selbst-erschaffen.

Nun, hier wird es verflixt. **Die Natur des Bewusstseins ist Glueckseeligkeit** (oder annanda in Sanskrit). Aber dieser Zustand von Glueckseeligkeit ist nicht der gleiche, wie der Opium-aehnliche Zustand, den manche Meditierende erleben. Die Glueckseeligkeit des Bodhicitta (Buddha-Bewusstseins) hat eine **Qualitaet von gleichzeitigem ausgedehnt sein und klarster Praesenz.** Hier gibt es keine Vermeidung von irgendetwas. Alle Aspekte des Selbst sind anwesend, der emotionale Aspekt eingeschlossen.

In der Vermeidungsmeditation, einem Ausdruck, den ich erfunden habe, benuetzt man die Opiate der Gehirnchemie, um eine Erfahrung seiner eigenen emotionalen Schmerzen zu vermeiden. Diese Meditation wird nichts von echtem Wert einbringen. Sie wird Ihnen nur helfen, eine authentische Erfahrung Ihres Selbst zu vermeiden.

Es ist natuerlich fuer uns, dass wir Schmerz vermeiden. Alle biologischen Organismen haben diese ihnen innewohnende Tendenz. Aber wenn wir ein Gewahrsein unseres emotionalen Schmerzes oder Unbehagens vermeiden, dann verdunkeln wir das Licht der Selbst-Gewahrseins. Und fuer jeden auf dem spirituellen Pfad ist das das Anathema.

Die Vermeidungsmeditation ist einfach nur eine Moeglichkeit, emotionales Gewahrsein zu vermeiden, auch wenn es eine sehr kluge ist. Unter „spirituellen“ Menschen ist eine **andere populaere Taktik, um emotionalen Schmerz zu vermeiden, die, anderen zu helfen.**

Anderen helfen, um

Selbst-Gewahrsein zu vermeiden

Ich habe schon gesagt, dass ich einige heilige Kuehe in diesem Artikel schlachten werde, also lassen Sie mich noch einmal sehr praezise sein in dem, was ich hier sage. Ich sage nicht, das es falsch oder schlecht ist, anderen Menschen zu dienen. Tatsaechlich glaube ich, dass dies wesentlich auf dem spirituellen Pfad ist. Es ist **eine Form von goettlicher Liebe (agape), die sich als menschliche Liebe (filios) ausdrueckt.** Gemaess vielen esoterischen und mystischen Traditionen kann **die Quelle aller Dinge** (nennen Sie es Gott, wenn Sie wollen) seine/ihre **Liebe zu uns nur durch die Handlungen unserer Mitmenschen ausdruecken.** In dieser Hinsicht sind wir unentbehrlich fuer das Goettliche. Ohne uns kann es seine unendliche Liebe nicht ausdruecken.

Aber fuer viele auf dem spirituellen Pfad ist der Dienst an anderen eine Art, das Bewusstsein seiner eigenen Schmerzen und/oder Beduerfnisse zu vermeiden. Diese Strategie wird meist unbewusst betrieben ohne oder mit nur wenig Bewusstsein fuer die dahintersteckenden Leitmotive. **Aber durch das Fokussieren auf die Beduerfnisse anderer Menschen koennen wir uns sehr einfach selbst verlieren und das Gewahrsein unserer eigenen nicht-befriedigten Beduerfnisse vermeiden.**

Es gibt das Sprichwort, dass ein Gemaelde tausend Worte verdient, also lassen Sie mich eines fuer Sie malen. Die zentrale Figur war eine machtvolle Heilerin, die an mich weiterempfohlen wurde durch einige ihrer besorgten Freunde. Sie war eine weltbekannte Heilerin und es kamen Menschen buchstaeblich aus der ganzen Welt, um sie zu sehen. Und obwohl sie vielen Menschen geholfen hatte, war sie selbst krank. Sie erlebte viele unerklaerte Erschoepfungszustaende, aber medizinische Tests hatten keine physischen Probleme enthuehlt.

Die verwundete Heilerin

Das erste, das mir an ihr auffiel, war ihre Haltung. Sie war ganz offensichtlich eine machtvolle Frau mit enorm starkem Charakter und mit einem scharfen Intellekt. Auch war sie frustriert darueber, dass sie sich nicht von diesem „Ding“ kurrieren konnte. Sie hatte dem Draengen ihrer Freunde, mich aufzusuchen, widerstanden, aber ein erneuter Zwischenfall hatte sie dazu bewegt, es auszuprobieren. Zu dieser Zeit litt sie unter einer ihrer vielen Episoden von Erschoepfung und Muedigkeit. Spaet in der Nacht hatten einige Besucher an ihre Tuer geklopft. Sie waren aus weiter Ferne gekommen, und einer der Gefaehrten befand sich im Todeskampf mit einer als unheilbar diagnostizierten Krankheit. Obwohl sie selbst erschoept war, arbeitete Lily (nicht ihr richtiger Name) die ganze Nacht hindurch und noch bis in den naechsten Tag hinein.

Der Krankheitsverlauf nahm eine Wendung und die Person ueberlebte wie durch ein Wunder. Die drei dankbaren Gaeste verabschiedeten sich mit Gefuehlen der Dankbarkeit gegenueber dieser bemerkenswerten Heilerin. **Lily fuehlte Befriedigung darueber, dass**

sie den Wuenschen des Geistes gedient hatte, obwohl sie sich selbst energetisch stark ueberbeansprucht hatte.

Und dann stand sie vor „der Mauer“. Jeder Heiler, der irgendwann einmal waehrend einer Sitzung zu viel von sich selbst gegeben hat, weiss, was „die Mauer“ bedeutet. Es ist eine energetische Blockade, die das Nervensystem beeinflusst. Ihr Koerper schmerzte. Sie fuehlte sich schwach und fiebrig. Sie irrte ein paar Tage lang zwischen den Welten umher, zu schwach, um aus dem Bett zu steigen, sie konnte noch nicht einmal etwas zu essen zu sich nehmen. Waehrend dieser inneren Reise hatte sie eine Begegnung mit sich selbst. Sie wusste ploetzlich, dass, wenn sie nichts an ihrer Art zu arbeiten aendern wuerde, ihr Dienst an der Menschheit sie selbst umbringen wuerde.

Die einfache Wahrheit an dem Ganzen war, dass Lily nicht nein sagen konnte. Sie fuehlte, dass jeder, der an ihrer Tuerschwelle erschien, „von Spirit gesandt“ worden war, und dass von ihr erwartet wurde, mit demjenigen zu arbeiten. Es war egal, ob es Tag oder Nacht war. Und die Beduerfnisse dieser Fremden kamen sogar vor den Beduerfnissen ihrer eigenen Kinder. Lily's Kinder hatten Empoerung darueber geaeussert, aber Lily schrieb diese Aeusserungen einfach der laestigen Tatsache zu, dass sie Teenager waren.

Ich fragte sie, wie ihre Kindheit ausgesehen hatte. „Was hat das denn damit zu tun?“ fragte sie. Sie misstraute Therapeuten und deren Ueberbetonung der Vergangenheit.

„Nun, so befremdlich wie das klingen mag, ich habe herausgefunden, dass Themen aus der Kindheit des oefteren verschleiert im spaeteren Leben wieder auftauchen.“

„Ich habe diesen Stoff bis zum Abwinken durchgekauft“, sagte sie.

„Bitte tun Sie mir kurz den Gefallen, ich verspreche, wir werden uns nicht lange dort aufhalten. Ich brauche nur einen kurzen Einblick in die Familie.“

Lily erzaehlte mir daraufhin recht sachlich, dass ihre Mutter gestorben war, als sie neun Jahre alt war. Sie war die aelteste von sieben Geschwistern und uebernahm schnell die Mutterrolle fuer ihre juengeren Brueder und Schwestern. Wenn jene krank waren, blieb sie die Nacht ueber wach, um fuer sie zu sorgen. Zu diesem Zeitpunkt entdeckte Lily ihre heilerischen Faehigkeiten. Sie hatte keine Ahnung davon, wie sie es tat, aber sie konnte jemandem, der sich krank fuehlte, ihre Haende auflegen und damit bewirken, dass er sich besser fuehlte.

„So Lily, fuehlen Sie sich schuldig ob der Tatsache, dass Ihre Mutter starb?“

„Was meinen Sie damit?“ fragte sie in einem herausfordernden Tonfall.

„Nun, es scheint mir, dass, wenn Sie ihre heilerischen Faehigkeiten entdeckt haben, nachdem Ihre Mutter gestorben war, da vielleicht ein Bedauern sein koennte, diese Faehigkeiten nicht frueher entdeckt zu haben, was Sie eventuell in die Lage gebracht haette, Ihrer Mutter zu helfen.“

„Aber ich war neun Jahre alt, als sie starb!“ Da war unmissverstaendlicher Aerger in Lily's Stimme.

„Ich weiss, ich weiss. Es gab nichts, was Sie haetten tun koennen.“ Ich hielt inne, um meine letzten Worte einsinken zu lassen.

Lily begann zu schluchzen, und die angestauten Emotionen von ueber dreissig Jahren Kummer und Leid begannen, sie zu verlassen.

Nach ein paar Minuten redeten wir weiter. Es wurde deutlich, dass Lily von dem ungesesehenen Kummer ueber den Verlust ihrer Mutter angetrieben wurde. Weil sie sich ihren eigenen emotionalen Schmerz um dieses Thema nicht zu eigen machen oder ihn ueberhaupt bemerken konnte, projizierte sie ihn auf die Leute, die bei ihr Heilung suchten.

Sie war daran gewoehnt, sich um andere zu kuemmern. Sie hatte damit ja sehr jung begonnen. Und sie war gut in dem, was sie tat. Es stand ausser Frage, dass Lily Hunderten von Menschen geholfen hatte.

Aber sie hatte **sich selbst vernachlaessigt. Durch das Ueber-Fokussieren auf die Beduerfnisse anderer, hatte sie den Kontakt zu ihren eigenen**

Beduerfnissen verloren – selbst zu dem einfachen Beduerfnis, sich Zeit zum Ausspannen zu goennen.

Die Situation war umso verzweifelter ob Lily's immenser spiritueller Entwicklung. Ja, so seltsam, wie es klingen mag, **spirituelle Entwicklung bringt nicht notwendigerweise psychologisches oder physisches Wohlbefinden.**

Sie hatte ein tiefes Empfinden fuer andere Wesen und einen tiefverwurzelten Wunsch, ihnen zu helfen. Aber sie schloss sich selbst nicht mit ein.

Wenn jemand litt, dann gingen in ihrem Denken dessen Beduerfnisse weit ueber ihre eigenen Beduerfnisse hinaus, sogar ueber die Beduerfnisse ihrer eigenen Kinder.

Nun, **das funktioniert einfach nicht in der Welt der verkoerperten Wesen.** Als menschliche Tiere haben wir authentische Beduerfnisse, die befriedigt werden muessen. Wenn wir das nicht tun, dann muessen **wir einen Preis dafuer bezahlen, entweder in physischem und/oder mentalem Unbehagen.**

Lily hatte sich nicht um ihre eigenen Beduerfnisse gekuemmert, und sie zahlte dafuer. Sie war ein Opfer des Krebses auf emotionaler Ebene geworden.

Krebs tritt auf, wenn Zellen sich ausser Kontrolle zu vermehren beginnen. Ungesehen koennen sie eventuell gesunde Zellen abtoeten und eventuell sogar ihren Gastgeber toeten.

Emotionaler Krebs funktioniert auf sehr aehnliche Art und Weise. **Ein ungesesehenes emotionales Muster beginnt zu wuchern.** In diesem Fall hier war Lily's Muster das Sorge tragen fuer andere, um dadurch zu vermeiden, dass sie den Schmerz um den Tod ihrer Mutter fuehlen musste. Das Problem bestand nicht in der Tatsache, dass sie eine Heilerin war. **Das Problem war, dass sie nicht sehen konnte, wann es nicht fuer sie angebracht war, Ueberstunden zu machen.**

Aber unter dem Zugriff des emotionalen Krebses gestand sie sich nicht das Recht ein oder die Erlaubnis zu, sich um sich selbst zu kuemmern im Angesicht von den Beduerfnissen anderer. Dies zu tun waere ihr „egoistisch“ erschienen. Nicht nur das, sich fuer sich selbst Zeit zu nehmen, waehrend andere litten, haette sie von Angesicht zu Angesicht mit den

unerloestem Gefuehlen rund um den Tod ihrer Mutter gebracht.

Das ganze wurde noch komplizierter dadurch, dass

Lily an den spirituellen Dienst durch

Selbstverleugnung glaubte. Das ist eine alte Vorstellung, die mit uns hier auf der Erde fuer eine lange, lange Zeit verankert war. Und Lily hatte das als einen Teil ihrer Spiritualitaet akzeptiert. Angemerkt sei hier, **dass ich persoenlich glaube, dass es Zeiten gibt, in denen Selbstverleugnung eine noble Handlung sein kann, aber chronische unbewusste Selbstverleugnung ist ganz einfach dumm.**

Sowie Lily nach einer Moeglichkeit suchte, um ihre neu gefundenen Einsichten in ihr Dilemma als Heilerin zu integrieren, **musste sie zu einem gereiften**

Verstaendnis ihrer eigenen Beduerfnisse im Verhaeltnis zu den Beduerfnissen anderer kommen.

Sollte sie es nicht schaffen, ihre eigenen Beduerfnisse in ihre Sichtweise von sich und der Welt zu integrieren, dann koennte ihr emotionaler Krebs sie eventuell toeten. Nun, seien wir klar hier – emotionale Muster bringen niemanden direkt um. Aber sie fuehren zu Verhaltensmustern, die selbst-destruktiv sind. Wenn Lily nicht damit beginnen wuerde, sich Auszeiten zu nehmen, wurde sie ausbrennen, oder schlimmer noch, einen Vertrag mit irgendeiner Art von Krankheit unterschreiben.

In manchen Faellen fuehrt Krebs auf der emotionalen Ebene tatsaechlich zu Krebs auf der physischen Ebene. Bis vor kurzem wurden die

Mechanismen nicht verstanden, die die Umwandlung einer Emotion in eine Krankheit veranlassten. Aber durch die Arbeit von **Dr. Candace Pert** und das **Konzept der Neuropeptide** wurde dieses Geheimnis erklaert.

Gemaess dieser neuesten Neuropeptiden-Theorie **interagieren diese hoch aktiven biochemischen Aktivatoren mit Rezeptoren an der Oberflaeche der Zellwand.** Laut Dr. Pert werden **unterdrueckte Emotionen im Koerper mit Hilfe der Neuropeptide gespeichert, und Erinnerungen werden in Neuropeptid-Rezeptoren gespeichert.**

Koerper-orientierte Therapeuten haben seit langem beobachtet, dass der Koerper Erinnerungen haelt.

Und dieser Typ von Erinnerungen kann auf Jahre hin gespeichert werden.

Ich erinnere mich an die Demonstration einer Hypnose Technik auf einem professionellen Training vor einigen Jahren. Als ich vorschlug, dass die junge Frau auf eine fruehere Altersstufe zurueckgehen sollte, begann sie zu weinen. Als sie zurueckkam, fragte ich sie, was passiert war.

Sie sagte, dass sie sich ploetzlich in das Alter von sieben oder acht Jahren zurueckversetzt fuehlte. Sie spielte Softball und erhielt einen Schlag ins Gesicht durch einen Schlaeger. Ihr Vater war der Trainer dieser Mannschaft und sie erinnerte sich, nicht geweint zu haben, nachdem sie diesen Schlag erhalten hatte. Auf dem Weg nach hause sagte der Vater zu ihr, dass er stolz darauf gewesen waere, dass sie nicht geweint haette.

Waehrend des kurzen Hypnosezustandes erlebte sie den physischen Schmerz des Geschlagen-Worden-

Seins genauso, als ob sie wieder geschlagen worden waere. Der Schmerz wurde nicht erinnert, wie Sie vielleicht denken, sondern tatsaechlich physisch erlebt! Und nicht nur das, sondern auch noch die Tatsache, dass ihr Vater lieber einen Jungen gehabt haette als ein Maedchen, kam ihr aeusserst schmerzlich ins Bewusstsein. Sie hatte versucht, den Erwartungen ihres Vaters ihr ganzes Leben lang zu entsprechen.

Ich war in meiner therapeutischen Praxis in der Gegenwart von Hunderten von Menschen, die vergangenen Schmerzen wiedererlebten. Und auf der Basis dieser ueber zwanzig-jaehrigen Beobachtung wuerde ich sagen, dass die Theorie des Dr. Pert oder zumindest ein Teil davon genau den Punkt trifft. Obwohl die meisten **Menschen** nicht besonders an Biochemie interessiert sind, oder an den Mechanismen, die hinter Krankheiten stehen, sind sie doch daran **interessiert, gesund zu bleiben.**

Ich habe diesen Artikel Krebs auf der emotionalen Ebene genannt, weil ich glaube, dass giftige Emotionen sich tatsaechlich in Krankheiten verwandeln. Nun, lassen Sie mich hier wieder sehr klar sein – **ich glaube nicht, dass alle Krankheiten von nicht-integrierten negativen Emotionen ausgeloeset werden. Einige von ihnen basieren unzweifelhaft auf der physischen Ebene. Aber einige von ihnen koennen zurueckverfolgt werden zu bestehenden Gefuehlmustern, und das ist nirgends klarer als bei physischen Formen von Krebs.**

Die Psychologie des Krebses

Sowie mehr Studien ueber die Psychologie von Krebspatienten veroeffentlicht werden, beginnen einige faszinierende Tendenzen hervorzutreten.

Zunaechst wurde von einer Reihe von Psychologen beobachtet, **dass Frauen mit Brustkrebs oft das Thema Selbstverleugnung als Teil ihres psychischen Lebens haben.** Ebenso haben sie oft das Gefuehl, sie haetten kein Anrecht auf ihre eigenen Beduerfnisse. Sie kuemmern sich um die Beduerfnisse der anderen um sie herum, lange bevor sie Sorge fuer ihre eigenen Beduerfnisse tragen. Ihre eigenen Beduerfnisse wurden sozusagen auf die „hintere Herdplatte“ geschoben. Und viele Krebspatienten stellen sich selbst in den Schatten und versuchen immer „nett“ zu sein, egal wie die Situation ist.

Nun, die Basisfunktion des Immunsystems ist es, zwischen „Selbst“ und „Nicht-Selbst“ zu unterscheiden. Und das geschieht durch eine vielfaeltige Anzahl an Prozessen, die Rezeptoren an der Oberflaeche der Zellwaende miteingeschlossen. Falls ein fremdes Objekt in den Koerper eindringt, sagen wir ein Virus oder Bakterien, sendet das Immunsystem eine Schar an spezialisierten Zellen, etwa wie die T-Killer-Zellen, Mikrophagen, usw., an den Ort der Invasion. Diese Mikro-Krieger schliessen die Eindringlinge ganz einfach ein und zerstieren sie. Nun, ich glaube, dass unsere **emotionalen Selbstaehnliche Prozesse haben wie unser Immunsystem.** Die Funktion von emotionaler Immunitaet ist es ebenfalls zu **unterscheiden zwischen Selbst und Nicht-Selbst.** Wenn jemand giftig oder missbrauchend uns gegenueber ist, dann trennt uns unsere emotionale

Immunität von demjenigen. Wir haben einen Sinn für gesunde psychologische Autonomie. **Da gibt es die Erkenntnis, dass wir separate Wesen sind, und dass wir nicht dazu verpflichtet sind, den Missbrauch von jemandem hinzunehmen. Aber dies wird nur im Falle eines gesunden Immunsystems eintreten. Wenn es beschädigt wurde, werden wir Missbrauch oder Manipulation von anderen akzeptieren. In einem solchen Fall gibt es kein innewohnendes Gefühl von psychischer Autonomie, und wir fühlen, wir hätten keine andere Wahl ausser der, den Missbrauch hinzunehmen.**

Nun, Missbrauch kann viele Formen annehmen. **Physischer Missbrauch ist offensichtlich, aber mentaler oder emotionaler Missbrauch kann oft schwieriger zu sehen sein.** Aber die giftigen Elemente des Missbrauchs, ob physisch, mental oder emotional, sind sich darin ähnlich, dass alle die emotionale Immunität zerstören.

Johanna (nicht ihr richtiger Name) war von ihrem Vater sexuell missbraucht worden, der ironischerweise ein Priester war. Er hatte eine hochangesehene Stellung in einer grossen Kirchengemeinde und lebte, wie es schien, zwei Leben. Obwohl der physische Missbrauch aufhörte, als Johanna ungefähr zwölf Jahre alt war, dauerte der emotionale Missbrauch fort. Ihr anmassender Vater kontrollierte jeden ihrer Schritte und setzte alle ihre Leistungen herab.

Nach ihrer eigenen Einschätzung war Johanna die perfekte Priester-Tochter. Sie lächelte immer und hatte immer ein tröstendes Wort bereit für die, die sich nicht wohl fühlten. Wenn ihre Eltern nicht zu Hause waren, dann kümmerte sie sich häufig um Gemeindeglieder, die kamen, um Trost zu suchen. Während ihrer Gymnasial- und Studienzeit war sie äusserst beliebt bei ihren vielen Freunden. Aber irgendetwas fehlte. Sie war von ihren eigenen Gefühlen abgeschnitten, und obwohl sie wusste, was in einer gesellschaftlichen Situation von ihr erwartet wurde, hatte sie keine Ahnung, was sie tun sollte, wenn sie alleine war. Sie war ihres Gefühls für sich selbst beraubt worden, und nicht einmal ihre Mitgliedschaft in der besten Studentenverbindung konnte das verändern.

Während ihrer Studienzeit hatte sie zwei ungewollte ausserhehliche Schwangerschaften. Sie trieb das erste Kind zum Entsetzen ihrer Eltern ab. Als sie wieder schwanger wurde, entschloss sie sich, das Kind zu behalten. Zurückblickend auf diese Entscheidung sagte Johanna mir, dass sie ganz einfach die Verurteilungen ihrer Eltern kein zweites Mal ertragen hätte.

Soweit wie irgendjemand von aussen das beurteilen konnte, lebte Johanna ein glückliches Leben. Sie heiratete und bekam ein weiteres Kind. Die Dinge liefen gut – zumindest an der Oberfläche. Dann, nachdem Johanna vierzig geworden war, hatte sie eine Reihe von Traeumen. Diese verfolgten sie über beinahe drei Jahre, in variierenden Abstufungen und verschiedenen Oertlichkeiten, aber immer mit dem gleichen Thema.

Eine schwarze Frau verfolgte sie. Die pechschwarze Frau hatte eine Hautfarbe wie Teer oder die dunkelste Nacht. Sie war angsterregend und oft fletschte sie ihre Zähne und gab zischende Laute von sich. Sie sagte immer das gleiche: „Verändere Dich, oder ich werde Dich umbringen!“

Nach ungefähr drei Jahren hörten diese Traeume auf. Johanna hatte nach ihrem eigenen Empfinden sich nicht viel verändert. Und dann, nochmals zwei Jahre später, wurde bei ihr Brustkrebs diagnostiziert.

Die schwarze Frau war eine Botschafterin aus ihrem Inneren, die Johanna missachtet hatte. Ein Teil von ihr, der authentische Teil von Johanna, war wütend. Darum hatte diese dunkle Figur ihre Zähne gefletscht und wie eine Schlange gezischt. **Die Botschafterin aus ihrem Unterbewusstsein hatte einen Notruf gesendet.** Etwas musste sich verändern, oder das Leben würde keine Erlaubnis mehr haben, fortzudauern. **Das „etwas“, das sich verändern musste, war Johanna's Art, mehr für andere zu leben als für sich selbst.**

Johanna unterlag schliesslich dieser Krankheit trotz nachhaltiger medizinischer Versuche, diese zu stoppen. Ich erwähnte diesen Fall, weil dieses Beispiel deutlich aufzeigt, was ich emotionalen Krebs nenne, und welchen Tribut er einfordern kann.

Johanna's Sinn für sich selbst war durch ihren Vater angegriffen worden, und ihre psychische Immunität war verletzt. Auf einer tiefen emotionalen Ebene hatte sie das Gefühl, keine anderen Entscheidungen treffen zu dürfen als die Leute um sie herum. Und als dieser emotionale Krebs sich ausbreitete, fühlte sie sich zunehmend ohnmächtig. Ihre Beziehungen fühlten sich mehr und mehr wie Spinnennetze an. Da sie sehr feinfühlig war, berichtete Johanna, dass sie oft die Wünsche ihrer Mitmenschen spüren konnte. Sie vermied Menschenansammlungen; die widersprüchlichen Wünsche waren ihr einfach zuviel.

Es war eine Ironie des Schicksals, dass Johanna Krebs in der Brust entwickelte. Sie sagte mir, dass sich über die Jahre hin ein Gefühl in ihr entwickelt hatte, als wäre sie eine unabsichtliche Mutter für die Welt. Johanna war nicht dazu in der Lage, herauszufinden, wie sie ihren Sinn für ihr Selbst wieder in Anspruch nehmen konnte und das Leben, das dieses mit sich bringen würde. Sie konnte ihre innere Welt nicht verändern, und die dunkle Figur aus ihrem Unterbewusstsein kam sie zu holen.

Vom Krebs geheilt werden

Ein Thema, das allen gemeinsam ist, die von einer so einschneidenden Krankheit wie Krebs gesunden, ist **die Verlagerung der Aufmerksamkeit von den Bedürfnissen anderer zu ihren eigenen.** Solch eine **starke Wendung in der psychologischen Orientierung setzt offensichtlich eine enorme Heilenergie frei.** Vielleicht stimulieren solche Veränderungen die Freisetzung von heilenden Neuropeptiden. Aber wie auch immer der physiologische Mechanismus aussehen mag, **das Fokussieren auf die authentischen Bedürfnisse seines eigenen Selbstes ist schon heilend.**

Ich habe eine Freundin, die das vor vielen Jahren selbst erlebte. Bei ihr wurde Krebs im Endstadium diagnostiziert, und ihr wurde geraten, ihre Angelegenheiten in Ordnung zu bringen. Sie ging heim und erklarte ihrer erstaunten Familie, dass sie sie verlassen wuerde. Sie sagte, da ihr Leben enden wuerde, wuerde sie das tun, was sie schon immer tun wollte – naemlich Japan besuchen. Sie flog nach Tokio und hatte eine so gute Zeit in Japan und auf ihrer Asienreise, dass der Krebs sich zurueck bildete!

Emotionale Immunitaet aufbauen

Es ist ziemlich bekannt, dass wir unser physisches Immunsystem durch Veraenderungen in unserem Lebensstil staerken koennen. Aber es ist wenig bekannt, dass wir unser emotionales Immunsystem auch staerken koennen. Der erste Schritt beginnt mit dem Erkennen, ob jemand unter einem schwachen emotionalen Immunsystem leidet. **Ein gesundes emotionales Immunsystem basiert auf der Faehigkeit, seine eigenen authentischen Beduerfnisse** (im Gegensatz zu dem Verlangen) **zu bemerken, und sich die Erlaubnis zu geben, sich darum zu kuemmern.** Das beinhaltet auch, einen **klaren Sinn fuer sein Selbst als ein autonomes Wesen** zu haben, das getrennt von anderen existiert. Nun, das ergibt manchmal Probleme fuer Leute auf einem spirituellen Pfad. Denn auf einer Herzebene erfahren wir uns alle als Einheit. Wir sehen, dass es ein Leben gibt, ein Bewusstsein, das durch eine Vielzahl an Formen lebt. **Da gibt es ein natuerliches Gefuehl der Verbundenheit mit anderen, wenn der Herzraum aktiviert ist.** Und vom Standpunkt eines hoeheren Bewusstseins aus, gibt es nichts, das jemals getrennt von etwas anderem existiert. Und waehrend das wahr ist, ist es auch wahr, **dass wir Koerper haben, die getrennt von den Koerpern anderer Menschen sind.** Und die unserer Biologie innewohnende Weisheit verlangt, dass wir diese Verschiedenheit anerkennen. Tun wir das nicht, dann werden wir krank. Unsere Immunsysteme folgen diesem unwiderruflichen Naturgesetz. Unsere emotionalen Immunsysteme folgen ebenfalls diesem Gesetz. Wenn wir uns nicht der psychologischen giftigen Elemente bewusst werden und sie vermeiden, dann werden wir krank werden, entweder auf physischer oder emotionaler Ebene. Ich hoffe, dass es soweit klar geworden ist, dass emotionaler Krebs dadurch entsteht, dass bei jemandem der Sinn fuer das Selbst stark verletzt wird. Das geschieht gewoehnlich durch eine Form von Missbrauch. Und waehrend physischer, sexueller und emotionaler Missbrauch ziemlich deutlich wahrgenommen werden, gibt es eine Form von Missbrauch, die oft ungesehen unterschluempft. Ich nenne das **spirituellen Missbrauch.** In seiner einfachsten Form fuehrt spiritueller Missbrauch einen dazu, sein Selbst zu vergessen. Seine eigenen Beduerfnisse werden verdraengt von einem Ideal, das als weit erhabender angesehen wird als seine ureigenen Beduerfnisse. Diese Art von spirituellem Raubbau zeigt sich in tausend Gesichtern, und keine spirituelle Linie ist immun dagegen. Wenn Du selbst

einer Gruppe oder einer Lehre angehoerst, die den Wert der Gefuehle herabsetzt und/oder Deine Beduerfnisse nicht achtet, dann schlage ich vor, dass „Du um Gottes willen da raus kommst!“ Mein Grund dafuer ist, dass **das Wort „heilig“ seiner Wurzel nach „ganz werden“ bedeutet.** Das, was unsere Ganzheit anwachsen laesst, ist heilig, und das, was unsere Ganzheit verringert, ist profan. **Die Aufgabe, sich selbst wieder-zu-erinnern durch die Kultivierung seiner emotionalen Aufmerksamkeit ist heilige Arbeit.**

Letztendlich ist der Weg dazu, unsere emotionale Immunitaet zu schuetzen, der, unseren Beduerfnissen Aufmerksamkeit zu schenken. **Erstens muessen wir uns die Erlaubnis geben, zu realisieren, dass wir sie ueberhaupt haben. Und zweitens muessen wir einen Weg finden, unsere Beduerfnisse in die zahllosen Ansprueche, die unser taegliches Leben an uns stellt, zu integrieren.** Das ist keine geringe Aufgabe, besonders in einer Gesellschaft, die so verdammt darauf aus ist, Selbst-Gewahrsein zu vermeiden. Da kann ein enormer gesellschaftlicher Druck auf einen ausgeuebt werden, unbewusst ueber seine authentischen Beduerfnisse und Gefuehle zu bleiben, besonders in „spirituellen Gemeinschaften“. Ich habe zum Beispiel herausgefunden, dass **die, denen ihre eigenen Beduerfnisse und Gefuehle unbequem sind, oft auch ein Problem mit den Beduerfnissen und Gefuehlen von anderen Leuten haben.** **Was machst Du mit Deinen Gefuehlen, wenn sie entgegengesetzt sind von denen, die Dich umgeben? Was machst Du, wenn Deine Beduerfnisse sich von denen unterscheiden, die Dich umgeben?** Das sind grundlegende Fragen, und die Art, wie Du sie beantwortest, hat eine entscheidende Wirkung auf Deine „emotionale Immunitaet“. **Fuer die, die sich der heiligen Arbeit verschreiben, das Selbst wieder-zu-erinnern, gibt es keinen anderen Weg.** Man muss die Mittel finden, ehrlich mit seinen eigenen Beduerfnissen umzugehen und diese zu befriedigen, waehrend man in einer Welt lebt, die nicht zu Selbst-Gewahrsein und Ehrlichkeit ermutigt. Das ist eine schwierige Aufgabe, aber es ist eines der besten Spiele aller Zeiten.

Copyright 2003 Tom Kenyon

Es duerfen Kopien angefertigt werden, wenn am Text nichts geaendert, hinzugefuegt oder weggelassen wird.
Uebersetzt aus dem Englischen von Gisa Feder