

1 Im Zentrum des Universums

Wieder finde ich den Weg zu diesem Ort. Den Ort, an dem es ausschließlich Dankbarkeit, Liebe und Mitgefühl gibt, der voller Ruhe, Erkenntnis und vor allem Wahrheit und Gesundheit ist. Aufmerksam nehme ich den Platz wahr, den ich einnehme, um alles zu beobachten. Wie auf Droege werden meine Gesichtszüge weich und ein wissendes Lächeln umschmeichelt meinen Mund. Dabei stelle ich mir immer vor, möglichst wissend wie ein Guru und nicht dümmlich wie ein verliebter Trottel auszusehen. Der Kiefer entspannt sich, die gerunzelte Stirn wird glatt. Ich gebe zu, dass ich diesen Ausdruck ein wenig geübt habe. Er ist Teil der Rituale, die helfen, hierher zu finden.

Ein mentaler Vital- und Körpercheckup lässt die angespannten Schultern locker sinken und richtet die Wirbelsäule in ihre natürliche Stellung auf. Der Atem fließt ruhig die Wirbelsäule entlang, auf und ab. Die Beobachtung des Atems öffnet den Raum um mich herum und ich spüre die Energie fließen. Der Gedanke von harmonisch fließender Energie durchströmt mich mit wohliger Wärme.

Mein Tinnitus heult auf. Ich bin immer noch guter Hoffnung, dass auch dieser verschwindet, wenn ich diesen Ort weiter besuche und seine heilende Ausstrahlung immer wieder auf mich wirken lasse. Einige über Jahre eingeschliffene Symptome treten erst richtig in Erscheinung, wenn man zur Ruhe kommt. Die ungesunden Denk- und Verhaltensmuster haben sie unter Volldampf und unter voller Verdrängung aller Warnhinweise in unseren Körper gebrannt und dort festgehalten.

Wird die Lautstärke der Kontrolle und der Verdrängung runtergedreht, tauchen diese Warnhinweise des Körpers wieder auf. Ähnlich wie bei einer Nikotinsucht kann man sich einbilden, dass man einfach mehr von der Lautstärke braucht, um sich abzulenken. Wahres gesundheitliches Wohlbefinden erreichen wir aber nur, wenn wir uns so sehr von Kontrolle und Verdrängung gelöst haben, dass auch die Warnhinweise verstummen. Der Prozess der Reinigung und Gesundung dauert dementsprechend etwas länger.

Hier und da spüre ich noch ein paar weitere Unstimmigkeiten. Ein energetisches Nachbeben von der Angst, dem Frust und der Erschöpfung, die ich auf dem Weg zu diesem Ort durchleben musste. Inzwischen kenne ich aber diese trügerischen Befindlichkeitsstörungen allzu gut und weiß sie zu nehmen. Sie folgen einer über Jahre gepflegten Sucht nach Stress. Das Trauma und die Irrwege liegen hinter mir. Jetzt erwarte ich geduldig die fortschreitende Heilung.

Ich bin bereit für die Möglichkeiten und Erkenntnisse, die dieser Ort heute für mich bereithält.

Viele Jahre hat es gedauert, diesen Platz zu finden, und nun gehört er ganz allein mir. Das ist wohl das, wovon jeder Abenteurer träumt, einen Ort der reinen Ästhetik, der Liebe und des Mitgefühls in voller Harmonie mit der Umgebung. An diesem Ort spiegelt sich das Universum und erlaubt dem Betrachter einen Einblick in die unendlichen Weiten sowie in die Natur aller Dinge und Wesen. Und es wird noch besser. Als aufmerksamer und geübter Beobachter erfährt man – wenn man alles sehr geduldig genau erforscht – an dieser Stelle auch alles über sich selbst.

Hier kann man die Energien und den Puls des Lebens und der Zeit spüren, Zusammenhänge beobachten und mit etwas Geschick sogar in jede wünschenswerte Richtung begleiten. Erleuchtende Erkenntnisse kommen hier einfach über einen, wundervolle Dinge und Ereignisse lassen sich erschaffen, Leid, Krankheit und Schmerzen können nachhaltig zum Verschwinden gebracht werden.

Ich bin allein, dennoch bin ich nicht einsam. Im Gegenteil, diese Umgebung schafft es, meine tiefe Einsamkeit aufzulösen und mich in der besten Gesellschaft zu wähnen. Diesen Ort kann man nicht kaufen. Er ist auch nicht das Ergebnis von Karriere, Ansehen oder Erfolg. Eigentlich wäre er für jeden zu erreichen. Diesen Ort gibt es für jeden Menschen auf der Welt. Aber das menschliche Ego versperrt häufig die Sicht auf den Eingang und dann gerät er für viele Menschen über die Zeit in Vergessenheit.

Der Gesellschaft ist dieser Ort in der Regel auch egal. Wir haben Wichtigeres zu tun, als uns zum Paradies aufzumachen. Religiöser Fundamentalismus, Sekten und okkulte Spinnereien stellen die Glaubwürdigkeit und die Relevanz einer solch fantastischen Stätte immer wieder in den Schatten. Ein trügerischer Realismus macht uns blind für die wahren

Erkenntnisse über das Leben und das Universum. Der Missbrauch der Kräfte und Gesetze an diesem Ort machen misstrauisch.

Hier schöpfe ich aus Erfahrung: anerzogener Rationalismus und Misstrauen gegenüber allem, was ich nicht mit meinen Sinnen erfassen kann, hätten mir fast mein Leben versaut. Das kollektive Ego des auf Realität und Beweisbarkeit getrimmten gesellschaftlichen Gruppenzwangs ließ auch mich jeden Gedanken an das Universum verspotten. Fast hätte es mich davon abgehalten, meiner Neugier nach mehr nachzugeben und mich auf die Suche nach diesem Ort zu machen.

Wer aber einmal den Zugang gefunden hat, ist für immer erfüllt von Dankbarkeit und versucht, über die Erlebnisse in dieser Region zu berichten und die Erkenntnisse, die hier gewonnen wurden, zu teilen. Wer Mut hat, zuhört und sich auf die Reise macht, hat gute Chancen, ihn ebenfalls zu erreichen, um so die hier verborgenen Erkenntnisse und die Heilung zu erfahren.

Meine Ziele

Ergriffen von der Dankbarkeit über meinen Weg zu Glück, Gesundheit, Reichtum und Fülle hätte ich beinahe vergessen, was ich heute hier erledigen will. Eigentlich habe ich alle Zeit der Welt, um hier zu verharren und einfach nur zu genießen. Dennoch sollte ich mich aufmachen, um meine heutigen Absichten zu verfolgen. Bei dem flüchtigen Gedanken an meine Rückkehr erinnere ich mich daran, dass die Welt zuhause anders ist. Dort gibt es Krankheit, Angst, Zweifel, Sorge, Schrecken, unnötiges Leid und Ungerechtigkeit. Aber genau deswegen bin ich hier. Ich nehme jedes Mal ein Stück von dem Zauber dieser Umgebung mit nach Hause und bereichere damit Stück für Stück mein Leben und so hoffentlich auch das Leben anderer.

Der Zauber, die Gedanken und die Gefühle in dieser Umgebung sind in der Lage, körperlichem und geistigem Unwohlsein vorzubeugen und sogar Krankheiten zu heilen. Ich durfte das selbst erfahren. Stress, komplexe Umstände und das Alter bedrohen mein Wohlbefinden. Hier und da kämpfte ich schon mit gesundheitlichen Problemen: Reizdarm, Bluthochdruck, Herzstolpern, Angstzuständen, Depressionen, Erschöpfung und andere kleinere Wehwehchen und Syndrome sind mir nicht unbekannt. Ein wenig Jammerlappen ist auch dabei. Nichts akut Lebensbedrohliches und unter „Indianer kennt keinen Schmerz“ alles unmittelbar kontrollier-

und verdrängbar. Aber ich sorge mich dennoch hier und da um mein wertvolles Leben und seinen beschwerdefreien Sinn. Das Bergfest des Alters habe ich wohl überschritten. Gesundheit dürfte spätestens ab jetzt ein äußerst wertvolles Gut sein, das es zu bewahren gilt.

Schon seitdem am Anfang meiner Berufslaufbahn zwei meiner damaligen Chefs durch Schlaganfall (mit 52) und Herzinfarkt (mit 61) quasi vor meinen eigenen Augen einfach weggestorben sind, habe ich mir vorgenommen:

Bei mir wird das anders.

Nun bin ich seit über 20 Jahren selbständig und selbst Chef. Die guten Vorsätze sind angebracht.

Dank meiner Frau habe ich schon in den letzten Jahren einen mal mehr, mal weniger erfolgreichen Weg zu einer gesunden Ernährung bestritten. Ich hasse meinen Bauchansatz, der sich vielleicht auch schon als Bauch bezeichnen lässt. Aber... er hält mich fit. Zum Glück habe ich die Reißleine zu einem sportlichen Umgang mit meinem Körper nie abreißen lassen: Mit dem Fahrrad ins Büro, Segeln, Surfen, hin und wieder Joggen, Heimtrainer oder Workouts, so habe ich mir eine Grundfitness immer erhalten. Dies hat mir dann auch die mahnenden Worte meines Kardiologen erspart, der stattdessen gleich die Pille für meinen vor ein paar Jahren diagnostizierten Bluthochdruck herausholte.

Ach ja, es war auch meine Frau, die mich – meines Gejammers über Stress und damals Hüftschmerzen überdrüssig – vor über 10 Jahren zu einem Schnupper-Yogakurs schleppte. Seither ist Yoga der wichtigste Termin in meiner Woche. Yoga zeigte mir schließlich das Eingangstor zu dem Ort, an dem ich mich gerade befinde.

Dieser Ort hat mir dann eröffnet, wie ich mir selbst zu Wohlbefinden und Gesundheit verhelfen kann. Ich komme häufig hierher, um mich zu heilen. An diesem Ort geht es vornehmlich darum, mir größtes Wohlbefinden und Gesundheit zu verschaffen. Das ist immer eine Reise wert.

Dabei sind es häufig die persönlichen Befindlichkeiten, keine Symptome im medizinischen Sinne, die mein Wohlbefinden immer wieder einschränken: Zweifel, Sorge, Streit, Enttäuschung, Verlangen, Neid, Eifersucht, Scham, Schuld und vieles mehr begleiten den Alltag häufig völlig unkontrolliert. Man kann sich benehmen und stellt gar nichts von diesen lästigen Befindlichkeiten zur Schau. Dennoch fließen sie in

das eigene Verhalten immer wieder ein. Und dann ärgert man sich über sich selbst oder am besten gleich über die doofen Anderen und über die heimtückischen Umstände. Gesund und wohl fühlt sich das auf jeden Fall nicht an. Man kann schließlich sogar spüren, wie all diese negativen Energien sich schließlich im Körper als Verspannungen, Schmerzen oder andere Symptome festsetzen.

Dieser Ort hilft, den Schleier oder manchmal auch den schweren Vorhang dieser verwirrenden und belastenden Gefühlswogen zu lüften. Hier tritt die wahre Essenz von Wohlfühlen und Gesundheit in Erscheinung und das ohne kluge Anmerkungen oder lästige Zurechtweisungen von anderen, sondern ausschließlich im Selbststudium und schließlich in Selbstheilung, insbesondere durch ein heilendes KörpERGEFÜHL und stetig trainierte Selbstliebe.

Eine bekannte innere Stimme platzt in meine Gedanken wie ein Milcheinschuss und meldet sich zu Wort:

„Moment!

Jetzt wird es aber ein wenig aufgesetzt, entrückt und überzogen. Will ich hier über Wunderheilungen an mystischen Orten philosophieren, eine Selbsthilfegruppe für Labilität beschwören oder mit übertriebener Sentimentalität die emotionalen Wehwehchen des Alltags bedauern? Soll es hier um Gesundheit gehen? Bleibe bei den objektiven Fakten! Bringe Neuigkeiten oder Argumente! Stelle dich nicht so an und lass das selbstgefällige Geseier!

Nach Krankenhaus oder Arztpraxis klingt dieser Ort ja wohl nicht. Und diesen Institutionen haben wir das ausschließliche Privileg verschafft, sich um Gesundheit und Heilung zu kümmern. Gesetzlich haben wir sogar den Heilkundevorbehalt festgeschrieben, nachdem jede Ausübung der Heilkunde einer Erlaubnis bedarf. Damit klingt dies nach einem verbotenen Ort von Quacksalberei oder Heilgurus. Das sollten sich mal die Aufsichtsbehörden ansehen. Bei Gesundheit kennen wir keinen Spaß, da muss alles seine Ordnung haben. Für so einen Hokuspokus ist da kein Platz.

Außerdem können wir nicht jeden Furz unter Gesundheit packen. Das soll ja auch irgendwie von der Solidargemeinschaft finanziert werden. Da müssen wir klare Grenzen setzen, was wir hier unter Gesundheit verstehen. Deine Selbstzweifel

und Schuldgefühle haben hier ebenso wenig Platz wie die Hoffnung auf eine spirituelle Wunderheilung.“

Es ist diese ungezähmte Stimme des Selbstgespräches in meinem Kopf, die unerlässlich am Plappern ist. Dabei habe ich gelernt, dass man aufpassen muss, wie diese Stimme mit einem umgeht. Man darf ihr nicht alles glauben – und wenn man nicht aufpasst, kann sie schnell die Ursache von großem Übel werden. In jedem Fall ist sie streitlustig, greift schnell zu Schuldvorwürfen und hat kein Erbarmen oder Mitgefühl.

Diese besserwisserische Stimme greift alles unreflektiert auf, was sie über mein gesamtes Leben aus dem Außen aufgeschnappt und über die Jahre als salonfähig bewertet hat. Das sollte man aber nicht mit Weisheit verwechseln. Man darf nicht vergessen, dass diese Stimme in einer toxischen Beziehung mit meinem narzisstischen Gewissen lebt. Manipulationen und Selbstbetrug sind da vorprogrammiert. Da ist äußerste Vorsicht geboten.

Aber ich bin Rechtsanwalt und Fachanwalt für Medizinrecht. Da ist es nicht verwunderlich, dass meine innere Stimme mich zu einem Selbstgespräch bittet, wenn ich mich auf einen Ort einlasse, der einfach Wohlbefinden und Gesundheit spenden soll. Gesundheit und Medizin sind ein stark reguliertes Feld mit vielen komplizierten Facetten und Stolpersteinen. Seit 20 Jahren versuche ich, Wege und Mittel für alle Unternehmungen und Projekte zu finden, um im Einklang mit Recht und Regulation den Menschen zu Heilung und Gesundheit zu verhelfen. Die Stimme fühlt sich bestätigt:

„So einfach ist das ja wohl alles nicht. Lass mich mal alle Probleme auflisten, die der so fantastisch klingende Ort hier offensichtlich verkennt oder ignoriert...“

Ein Wirrwarr von Gefühlen steigt in mir auf und sucht sich seinen Weg entlang alter Denkmuster. Der Ort um mich herum beginnt sich aufzulösen. Das Kopfkino setzt ein und das klare Bild von Gesundheit, Reichtum und Fülle droht zu verschwinden.

Anfängerfehler!

Hier ist es absolut verboten, zu zweifeln oder zu grübeln. Insbesondere ein derart oberflächlich kritisches Analysieren ist in der Welt der universellen Wahrheiten ein No-Go und kann zu keinem Ergebnis führen. Wer zweifelt, grübelt oder analysiert, fliegt raus. Schnell, aber achtsam,

lenke ich meine Aufmerksamkeit zurück zum Atem, um dem natürlichen Rhythmus des Universums wieder näherzukommen. Da ist er... die Gesundheit, der Reichtum und die Fülle kommen zurück. Die Stimme verstummt. Im mentalen Spiegel erscheint das Universum. Geht doch! Dafür übe ich seit mehr als zwei Jahren täglich. Die Gedanken, die ich im selben Moment loslasse, werden zu einem passenden Zeitpunkt wieder zu mir zurückkehren, aber ich weiß, dass sie nicht Teil der Lösung sind, sondern Teil des Problems.

Mein Körper ist völlig ruhig und mein Geist ist bedingungslos an dem Ort angekommen. Jetzt ist die Zeit gekommen, den Zauberstab herauszuholen. Jetzt kommt der Moment, an dem ich sehr lange zweifelt habe. Auch wenn dieser Ort sehr gut für mein Wohlbefinden und meine Gesundheit sorgt, ist das nicht alles, was es hier zu tun gilt. Die Verbindung mit diesem Ort zeigt einem die Zugehörigkeit zu dem Großen und Ganzen. Es geht nicht um Ego, sondern um Universum. Wer hier ankommt, erkennt, dass uns das Universum eine Mission zuspricht. Der innere und ständig präsente Wunsch, sein Leben mit Sinn zu füllen, erhält hier seinen Auftrag.

Die körperliche und geistige Freiheit verschafft einem den Raum, seine Ziele für das Leben zu formulieren. Ganz ohne Druck und frei von allem Vergangenen und Zukünftigen kann man sich nunmehr in Ziele hineinversetzen, die einem vollkommen und sinnstiftend erscheinen. Heute verstehe ich, dass dies der einzige Ort ist, an dem es Sinn macht, sich Ziele zu setzen und sie auf den Weg zu bringen. Und ich habe noch große Ziele und das Leben ist kurz, also los.

Frei und ohne Zweifel weiß ich intuitiv, wofür mein Herz wirklich schlägt: ich werde mich für die Gesundheit und das Gesundheitswesen einsetzen:

- *Ich verhelfe dem Gesundheitswesen zu mehr Effizienz und Patientennähe.*
- *Ich verschaffe den Patienten Möglichkeiten, sich selbst um ihre Gesundheit zu kümmern und sich bei ihrer Heilung bestmöglich zu unterstützen.*

Das kam völlig spontan und fällt unmittelbar ins Schloss. Es ist wie bei einem Puzzlestück. Man kann viele Teile ausprobieren, aber nur eines passt. Wenn man das richtige Puzzlestück findet, weiß man es sofort und die weitere Suche hat ein Ende. Immer wieder habe ich verschiedene Puzzleteile als Missionen für mein Leben probiert, verfolgt und auch

wieder fallen gelassen. Das Ziel des Lebens besteht wie ein Puzzle nicht nur aus einem Teil. Heute scheint es jedoch so, als ob mein ganzes bisheriges Leben sich um diese Mission herum gestaltet und entwickelt hat.

Dankbar lasse ich diese Erkenntnis und das gute Gefühl einer Erfüllung versprechenden Aufgabe sacken. Meine sensiblen Antennen fahren aus, neugierig auf das, was es nun zu tun gilt. Dieses Ziel klingt nicht nach einem Sprint, sondern eher nach einem Marathon. Das bedeutet aufmerksame Vorbereitung und unerschütterliches Durchhaltevermögen. Hierfür werde ich ebenfalls auf die Kräfte an diesem Ort angewiesen sein, um die Richtung und die Kraft nicht zu verlieren.

Was die Hilfe bei der Verwirklichung von Zielen angeht, ist das Universum etwas zickig. Da muss man aufpassen. Das fängt schon bei der klaren und eindeutigen Zielsetzung an. Wenn man Ziele setzt und auf die Hilfe des Universums vertraut, hört es genau hin und nimmt jeden Hintergrund der ausgesendeten Absichten gnadenlos wahr.

Die Wortwahl des Ziels ist dabei grundsätzlich nicht entscheidend. Worte sind eine Erfindung der Menschen zur Kommunikation. Das Universum beobachtet bitterernst alles, was man mit den Zielen verbindet. Auch Gefühle, Bedingungen, Absichten und einfach alle Energien, die wir in solche Ziele stecken und mit ihnen verbinden. So kann auch in der Formulierung eines Ziels der Teufel bereits im Detail stecken.

Daher wäre es nicht hilfreich, ein Ziel in den Konjunktiv zu setzen oder auch nur grammatisch ins Futur zu stellen:

„Ich werde den Patienten helfen, sich um sich selbst zu kümmern.“

Dann würde das Universum antworten:

„Schön für dich, komm einfach wieder, wenn du so weit bist.“

...und nichts passiert. Daher ist es wichtig, Ziele in das Hier und Jetzt zu bringen und nicht in irgendeine Absicht, die ich in der Zukunft verfolgen will.

Außerdem macht ein Ziel an diesem Ort auch nur Sinn, wenn ich das Universum bitten will, mir zu helfen. Und was das Universum gar nicht abkann, sind Besserwisser. Daher darf ich die Ziele nicht mit eigenen Wünschen, Kontrollen und Vorstellungen einengen. Würde ich z. B. das Ziel wie folgt einengen:

„Ich werde alle von meiner Rechtsauffassung überzeugen und damit der Welt zu einer besseren Gesundheit verhelfen!“

würde das Universum antworten:

„Das klingt nach harter Arbeit, viel Disziplin und Kontrolle. Toi toi toi. Komm wieder, wenn du offen für universelle Hilfe bist.“

Es bedarf ein wenig Übung, sich bei seinen Zielen ins Hier und Jetzt zu versetzen und dabei die eigenen Vorstellungen und Kontrollen auf die universelle Basis zu reduzieren. Das Gute ist aber, dass das Universum keine Momentaufnahme macht und alles auf diesen Moment einfriert. Es besteht also die Möglichkeit, auch ein Ziel weiterzuentwickeln. Allerdings darf man das Universum auch nicht ständig mit Anpassungen und Zieländerungen verwirren. Dann braucht man sich nicht zu wundern, dass das Universum erst mal abwartet. Das universelle System ist hier etwas träge und bedarf Beharrlichkeit und Geduld.

Auch im weiteren Verlauf einer Zielverfolgung darf man das Universum nicht verwirren und muss sich in Demut üben. Selbstverständlich versteht das Universum dabei keinen Sarkasmus. Dann nämlich geht gerade alles schief und man denkt:

„Jetzt fehlt nur noch, dass es anfängt zu regnen!“

Man darf sich nicht wundern, wenn das Universum alles gibt, damit es auch noch regnet. Da ich Sarkasmus liebe, muss ich mich jetzt zusammenreißen.

Meiner Ziele hier und heute bin ich mir aber sehr sicher. Das ist auch keine spontane Idee. Mein Leben ist erkennbar auf diesen Punkt hinausgelaufen. Schon immer fühlte ich mich berufen, dem Gesundheitswesen unter die Arme zu greifen. Bis heute hat sich die Situation jedoch stetig verschärft. Alles im Gesundheitswesen ist so kompliziert, träge und frustrierend geworden. Es ist an der Zeit, etwas aufzuräumen. Voller Spannung freue ich mich darauf, die Magie dieses Ortes wirken zu lassen und diese Ziele so klar auszusenden. Voller Spannung erwarte ich die weiteren Inspirationen als Wegbegleiter zur Verwirklichung dieser Ziele.